



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

FACULTAD DE PSICOLOGIA.

División del Sistema de Universidad Abierta (SUA).



Propuesta de las Dinámicas Teatrales como un Camino Hacia la Autoconciencia, el Autoconocimiento y el Autodesarrollo.

Sustentante: Daniel Ramírez Ramírez.

*Informe Profesional De Servicio Social Para Obtener El
Título De Licenciado En Psicología.*

Directora:

Dra. Mariana Gutiérrez Lara.

Revisores:

Lucia Magdalena Martínez Flores.

Patricia Paz de Buen Rodríguez.

Inda Guadalupe Sáenz Romero.

Emily Reiko Ito Sugiyama





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.

"El pensamiento (la cultura) ..., necesita un anclaje en lo humano. Lo sistemático, lo especulativo, lo teórico, aún en su autonomía, deben, en forma mediata o inmediata, ser respuesta que encamine a los hombres. Urge una gran simpatía con la realidad del hombre, de cada hombre."

Ciro E. Schmidt Andrade.

...Pero cada hombre no es solamente el mismo, es también el punto único particular siempre importante y singular en donde se cruzan los fenómenos del mundo una vez por todas y nunca de manera igual.

Es por eso que la historia de cada hombre es importante, eterna y sagrada y por eso cada hombre, mientras vive y cumple con la voluntad de la naturaleza, es una maravillosa criatura, digna de la mayor atención. En cada hombre el espíritu se ha hecho carne, en cada uno sufre la creación entera, en cada uno se crucifica un redentor.

Herman Hesse, *Demian*.

...Y ahora pensad en la noche: tratad de recordar vuestros sueños sin interpretarlos ni coordinar sus circunstancias. ¡Cómo se precisa cada detalle, cómo la realidad sensual de un objeto, como el valor espiritual de una palabra es más fuerte que en el estado de vigilia! ¡Cómo cualquier sensación, cualquier sentimiento, es ilimitado, cómo, fuera del control de la razón, ponéis vuestra vida entera en el acontecimiento más fugitivo, cómo un gesto dura mucho tiempo y cómo una vida pasa rápidamente! Este hombre os habla, le dais otro nombre, es otro hombre y no os asombra.

Jacques Mercanton, *Prologo de "Ulises"*.

A mis padres, por enseñarme que con disciplina y amor todo es posible.

A mis maestros, cuyo ejemplo y abnegación por la enseñanza son fuente de inspiración.

A mis compañeros de la carrera, por compartir conmigo su luz.

A los participantes del taller, porque enseñar es aprender, y yo aprendí mucho gracias a ustedes.

A mis compañeros de bohemia, en cuya compañía encontré la fuerza para seguir adelante.

A Telemekia Teatro, por todo el apoyo y el aprendizaje recibido.

INDICE.

RESUMEN	6
1. DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL.....	7
2. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL.	8
3. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL.	10
4. DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL.....	18
5. SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO.....	19
5.1 LA FENOMENOLOGÍA EXISTENCIAL.....	20
5.1.1 EL MÉTODO FENOMENOLÓGICO	22
5.2 EL SER Y SU MÉTODO.....	24
5.3 LA PSICOTERAPIA HUMANISTA EXISTENCIAL	24
5.3.1 POSTULADOS DESDE LA PERSPECTIVA HUMANISTA EXISTENCIAL.	26
5.3.2 PRINCIPAL DESARROLLO DESDE EL MODELO HUMANISTA: EL MODELO GESTALT.	27
5.4 PSICOPATOLOGÍA EXISTENCIAL.....	29
5.4.1 LA VIDA SIN SENTIRSE VIVOS.	30
5.4.2 EL MONO ENAMORADO. LA SOCIEDAD Y QUIENES SOMOS.	32
5.5 EL TEATRO DESDE LA CORRIENTE HUMANISTA.	34
5.6 EL TEATRO Y EL CRECIMIENTO PERSONAL.	35
5.7 LAS TEORIAS DE LA LIBERACIÓN DE LA VOZ.....	37
5.7.1 LA VOZ DE ALEXANDER.	37
5.7.2 EL MÉTODO DE KRISTIN LINKLATER.	39
5.8 CONSTANTIN STANISLAVSKY. EL MÉTODO DE LAS ACCIONES PSICOFÍSICAS.....	44
5.9 EL TALLER DE TEATRO.....	48
5.9.1 EL PLAN DE TRABAJO DEL TALLER DE TEATRO.....	51
6. RESULTADOS OBTENIDOS.	59
6.1 PRIMERA ETAPA. EL RECONOCIMIENTO PERSONAL	60

LA EXPERIENCIA DE NT.....	64
6.1.2 SEGUNDA ETAPA. EXPLORACIÓN CORPORAL Y EMOTIVA.....	72
6.1.3 TERCER ETAPA. CLAUSURA Y REFLEXIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA.....	87
6.2 CONCLUSIONES.....	92
7. RECOMENDACIONES Y/O SUGERENCIAS.....	94
7.1 EL CALENTAMIENTO.....	96
7.2 LA DINAMICA TEATRAL.....	97
7.3 EL INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS.....	97
7.4 EL CIERRE DE LA SESION.....	98
8. REFERENCIAS.....	101
9. APENDICES.....	103
9.1.1 DINAMICAS SUGERIDAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES.....	103
9.1.2 LAS DINAMICAS SUGERIDAS PARA EL AUTONOCIMIENTO CORPORAL.....	109
9.1.3 LAS DINAMICAS SUGERIDAS PARA POTENCIAR LA EXPERIENCIA GRUPAL.....	112
9.2 ESQUEMAS.....	120
9.2.1 El Plan de Trabajo de la prestación de Servicio Social.....	120
9.2.2 Objetivos Del Taller de Teatro.....	121
9.2.3 Las Dinámicas Empleadas en el Taller de Teatro.....	122

RESUMEN

El presente trabajo es el resultado de la prestación de mi servicio social, realizado en la propia Facultad de Psicología de la UNAM, dentro del programa "Apoyo para la difusión, promoción, planeación, organización y registro de las actividades deportivas y recreativas de la Facultad de Psicología". Su principal objetivo fue el presentar algunas dinámicas pensadas a partir del desarrollo de la técnica actoral, mismas que bajo un enfoque Fenomenológico-Existencial, pudiesen fomentar el autoconocimiento, la autoconciencia y el autodesarrollo del individuo en tanto considerado como ser-en-el-mundo.

Tales preceptos -propios de la psicología Humanista-, fueron fomentados a partir de las decisiones y exploraciones internas realizadas por cada participante, ante cada ejercicio dado, así como a la ulterior reflexión de los mismos y a la valoración externa por parte de los demás participantes.

Partimos de considerar algunos ejercicios que permitiesen colocar al participante ante situaciones hipotéticas de la vida cotidiana, mismas que requiriesen algún tipo de intercambio para con el medio externo. En segundo lugar, consideramos aquellos ejercicios o dinámicas que facilitasen la exploración de la autoconciencia del mundo interno del participante, al confrontar su cuerpo ante los diferentes tipos o niveles de tensión, presentes y manifiestos en el propio cuerpo.

Por último, asumimos que tales exploraciones y decisiones, fueron permeadas por el mundo interno propio, en constante relación con el mundo externo, y de cuya conjunción se estimó la manera de vivir, sentir y experimentar de cada participante.

Dichas dinámicas fueron aplicadas a un grupo conformado por alrededor de quince alumnos de la Facultad, siete de los cuales accedieron a brindar una retroalimentación acerca de su experiencia personal de cara a las dinámicas antes planteadas.

Palabras Clave: Autoconocimiento, Autoexploración, Autodesarrollo.

1. DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL

El programa titulado: Apoyo para la difusión, promoción, planeación, organización y registro de las actividades deportivas y recreativas de la Facultad de Psicología, como su nombre lo indica tiene la finalidad de "brindar el apoyo en la planeación, difusión, promoción y registro de las actividades deportivas y recreativas, [*así como...*] identificar estrategias que fomenten la participación de la comunidad"¹; de donde se infiere que su principal función es el garantizar la oferta de actividades deportivas, culturales y recreativas para la comunidad estudiantil, apoyando en la logística de tales eventos y en su difusión permanente y aplicación. En virtud de lo anterior, dicho programa pretende potenciar la experiencia universitaria al ofrecer y garantizar al alumnado, el acceso al mundo de la cultura, lo cual dicho sea de paso, cumple además con lo estipulado en la ley orgánica de la UNAM, pues busca el extender con la mayor amplitud posible los beneficios de la cultura.

¹ información tomada del sitio web del Sistema de Información automatizada del Servicio Social, clave del programa: 2014-12/23-3042.¹

2. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL.

El portal electrónico de la Universidad Nacional Autónoma de México, nos indica que la institución, "fue fundada el 21 de septiembre de 1551 con el nombre de la Real y Pontificia Universidad de México. Es la más grande e importante Universidad de México e Iberoamérica. Tiene como propósito primordial estar al servicio del país y de la humanidad, formar profesionistas útiles a la sociedad, organizar y realizar investigaciones, principalmente acerca de las condiciones y problemas nacionales, y extender con la mayor amplitud posible, los beneficios de la cultura"².

A nivel Licenciatura, la UNAM cuenta con siete diferentes campus (Ciudad Universitaria, cinco Facultades de Estudios Superiores: Cuautitlán, Acatlán, Iztacala, Aragón y Zaragoza, y las Escuela Nacional de Estudios Superiores "ENES, ubicadas en Morelia y de León) y seis centros de investigación (Centro de Investigaciones en Ecosistemas, Instituto de Biotecnología, Centro Peninsular en Humanidades y Ciencias Sociales, Centro de Física Aplicada y Tecnología Avanzada, Centro de Investigación en Energía y Centro de Nanociencias y Nanotecnología).

Por su parte, el Campus de Ciudad Universitaria cuenta con una Escuela interna, tres Escuelas externas, la Coordinación del Bachillerato a Distancia y trece Facultades internas, siendo una de ellas, la Facultad de Psicología.

En el portal antes referido, la Facultad de Psicología de la UNAM, se presenta como el mayor centro de enseñanza profesional y científica de la Psicología a nivel nacional, y uno de los más reconocidos a nivel internacional, pues reúne un cuerpo

² información extraída el 22 de agosto del 2015 en: <https://www.unam.mx/acerca-de-la-unam>.

académico nutrido en diferentes campos, mismos que han realizado interesantes aportes al área de la investigación en psicología.

Su principal objetivo es el formar profesionales competentes con una sólida formación científica, tecnológica y humanística, con un elevado sentido de responsabilidad y con capacidad para proponer soluciones pertinentes e innovadoras, en las áreas de oportunidad y emergentes que sitúan la demanda social en el campo de su disciplina.

Asimismo, este portal electrónico agrega, que la Facultad de Psicología ofrece además, atención psicológica a la comunidad a través de su propio Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila", el cual como labor principal, proporciona servicio terapéutico ya sea en modalidad individual, grupal, de familia o pareja así como diferentes talleres. Dicho centro también cuenta con programas de tratamiento en adicciones, enfermedades cardiovasculares y dolor crónico. Por último, la Facultad de Psicología ofrece otros servicios en educación, tales como la impartición de maestrías y doctorados, así como el desarrollo en investigación aplicada. Es en este centro educativo, en donde presté mi servicio social.

3. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL.

Las principales actividades a desarrollar dentro de la Facultad de Psicología, como parte de la prestación de mi servicio social, consistieron en gestionar, organizar, planificar e impartir un taller de teatro con una duración aproximada de 202 horas; taller que, a la par que brindase a la comunidad estudiantil un acercamiento hacia la cultura del teatro, sirviera de marco para aplicar una serie de dinámicas teatrales que, desde el enfoque Fenomenológico-Existencial, permitiesen trabajar con la comunidad participante elementos tales como la autoconciencia, el autoconocimiento y el autodesarrollo. En dicho taller, se implementó además el análisis de autores teatrales, géneros, estilos de actuación y análisis de películas. A estos temas, se les sumó el asesoramiento en la logística del colectivo de teatro de la Facultad de Psicología así como de sus propias producciones teatrales (un esquema más completo, acerca del plan de trabajo de la propuesta del taller de teatro se ofrece más adelante en los apéndices).

El Taller se impartió los días lunes y miércoles de cada semana; cada sesión con una duración de dos horas mínimo, en el horario de 13:00 horas a 15:00 horas. El periodo en que dicho taller tuvo lugar, comprende el periodo del 11 agosto del 2014 al 13 de febrero del 2015. Asistieron al mismo un total 15 participantes, 7 de los cuales asistieron regularmente y compartieron sus propios registros, ya sea por vía oral o bien por la entrega de bitácoras.

En cuanto a las actividades que comprende el programa del taller, el primer mes la principales actividades incluyeron la presentación del taller y la forma de trabajo ante la comunidad, conocer al grupo en cuestión, interesado en participar del mismo taller y comenzar a fomentar la cohesión interna para generar un clima de confianza y respeto mutuo entre todos los participantes. Los temas tratados fueron la tragedia como resultado de la trasgresión de los valores éticos, y la comedia como resultante de la trasgresión de los valores sociales.

Durante el segundo mes de actividades, nos centramos en los temas de: Obra didáctica y Melodrama. Trabajando con las técnicas de elongación de columna vertebral, relajación de mandíbula, el manejo y reconocimiento de las emociones de: amor, miedo y ridículo.

En este periodo, gestioné el uso del auditorio de la Facultad para hacer una práctica correspondiente a los temas del miedo y la atmosfera o ambiente dentro de la puesta en escena, ello con el propósito teatral de dar a conocer los elementos del teatro didáctico, a la vez que, aprovechando las condiciones del espacio y con apoyo de elementos teatrales como iluminación y audio, los participantes experimentarían sus emociones en una atmosfera tensa. Para ello, recurrí a la técnica de Augusto Boal del Teatro del oprimido, creando una dinámica donde los participantes debían "acusarse" uno a otro, con la finalidad de hacerse de las monedas de la persona que resultaba acusada y perdía en la dinámica, misma que, a continuación era vendada de los ojos y conducida a un espacio distante, segregado del resto del grupo, donde otro miembro -no participante- del grupo, debía estimularlo de diversas maneras a fin de provocarles un sentimiento de inseguridad e indefensión (miedo). Al final de la dinámica, todos los participantes sin importar en qué momento fueran retirados de la dinámica, recibieron igual cantidad de monedas de chocolate y, acto seguido, se hizo una ronda de comentarios en relación con lo experimentado desde la perspectiva de cada uno, haciendo hincapié en sus estados de ánimo de miedo y frustración y la forma en que dichos estados de ánimo se presentaron ante ellos y cómo interactuaron a partir de los mismos. A la par, aprovechamos la dinámica para hablar acerca de los sentimientos de miedo o indefensión que nos transmitían los estímulos auditivos y visuales así como la privación de la vista y el contacto e interacción con otros miembros del grupo. Todo ello, en un ambiente estrictamente controlado que salvaguardara y preservara en todo momento la integridad y seguridad de los participantes. Por último, correlacionamos los estímulos auditivos (música de fondo) y visuales (iluminación y elementos) con la atmosfera o ambiente de una obra de teatro y hablamos acerca del uso y la importancia de tales elementos para vestir nuestro proyecto escénico.

En esta etapa, la repetición planificada de algunas dinámicas de integración ya no fueron necesarias, ya que el grupo se mostraba participativo y muy entusiasta (un esquema de la planificación de las sesiones y las dinámicas a implementar se ofrece más adelante en el apéndice). Así mismo, durante este periodo, asistimos a ver una obra de teatro, para analizar y comentar en las sesiones, la obra fue "Muerte" de Woody Allen. Y finalmente en este periodo, me involucré más activamente con dos compañeras en sesiones informales de tipo entrevista, pues dichas sesiones me fueron solicitadas por ellas mismas para compartirme por vía oral, sus principales experiencias de cara a las dinámicas implementadas en el taller de teatro.

Al llegar el mes tercero de la prestación de mi servicio social; debido a la situación política que el país atravesaba, y dada la naturaleza del taller en cuestión, recibimos una invitación por parte de la comunidad estudiantil, para responder con un trabajo crítico sobre la situación del país en relación al tema de Ayotzinapa. Ante ello, el grupo demandó un pronunciamiento frente a los sucesos acontecidos en Ayotzinapa, razón por la cual me vi implicado en la función de moderador en dos reuniones que el colectivo de teatro realizó para tal fin.

En este breve periodo en particular, la naturaleza del taller hubo de ser modificada en virtud de la situación político-social que enfrentaba el país en relación al fenómeno social de "Ayotzinapa", lo cual nos sirvió de marco para comenzar someramente a introducir a los compañeros al tema de la dirección escénica.

Con referencia al tema de la invitación recibida para por parte de la asamblea de estudiantes de la Facultad de Psicología, para participar con algún performance o trabajo similar que expresara el descontento ante la situación del país; dicha invitación nos llevó a realizar un debate interno acerca de la pertinencia, de participar a favor o en contra del tema "Ayotzinapa". Si bien este debate me permitió conocer el sentir de los participantes respecto a tal tema, resultó ser un escenario un tanto álgido para el grupo, pues las opiniones vertidas en torno al tema habían generado cierta tensión entre la comunidad en días anteriores, por vía de las redes sociales. Sin embargo, he de mencionar que a medida que planteábamos el tema y le concedíamos a cada participante la palabra, logramos concluir en poco tiempo

una postura sólida de cara a la coyuntura del país: los participantes del taller decidieron que querían manifestarse ante la situación del país... ya fuese a favor o en contra del paro de labores pero en suma, en contra de la violencia.

Una de las primeras dificultades a enfrentar, era el hecho de que no teníamos ningún trabajo listo para tal efecto, o al menos algún trabajo siquiera en vías de desarrollo a lo cual los compañeros se mostraron algo ansiosos. Sin embargo, esto representó en realidad una oportunidad para enlazarla con el tema del teatro del oprimido y relacionarlo con la lectura que realizamos de "Terror y Miseria en el Tercer Reich" (1938) de Bertolt Brecht. Para lograr lo anterior, primeramente hicimos una pequeña mesa de debate entre todos los participantes acerca del tema de la violencia en México y las formas a través de las cuales se presenta en nuestra vida cotidiana. En dicha asamblea los compañeros vertieron sin censura todas sus opiniones en torno al tema de la violencia, para poco más tarde, elegir a tres voluntarios que quisieran hablarnos acerca de "¿qué les duele?" (Ejercicio que realizamos semanas antes y que no habíamos tenido oportunidad de concluir), y empujarlos hacia la creación plástica de su opinión en torno al tema. Como resultado, obtuvimos tres cuadros originales que nos hablaban acerca de la violencia que se vive por parte de los participantes, la indiferencia con la que se vive y el miedo hacia la muerte como consecuencia de tal violencia. La experiencia fue muy grata y reveladora para todos los participantes, pues el hecho de descubrir que a través de su discurso pudiesen expresarse creando cuadros teatrales fue algo que no esperaban; así entonces, en uno de los cuadros antes citados, plasmaban por ejemplo, un sentido de indefensión ante la muerte y la represión política en general, mientras que en otro, hablaban de su sentir frente a la tergiversación, la alienación y manipulación de los medios masivos de comunicación de cara a la situación de los estudiantes de las escuelas rurales.

Una vez planeados los cuadros, procedimos a pulirlos en términos estéticos, es decir, a aplicar los conocimientos adquiridos en el taller para que sus propuestas discursivas se vistieran con elementos teatrales, tales como el manejo de voz y el uso del espacio, tras lo cual comenzamos a trabajar en espacios abiertos y crear

algunos cuadros más replicando la experiencia. Hacia el final de este periodo, el colectivo de teatro de la Facultad de Psicología desarrolló cinco cuadros originales para presentarlos en relación con la situación del país y sumarlos a su repertorio; sin embargo, tales cuadros no pudieron presentarse en su momento debido a la falta de organización de la asamblea estudiantil. Empero la experiencia les sirvió a los participantes del taller para reducirles la angustia ante el tema de la violencia en el país, a la par que favoreció la cohesión interna del colectivo, toda vez que pudieron sentirse escuchados al verter su discurso en un trabajo teatral gracias a su capacidad de reaccionar como colectivo.

Una de las principales dificultades en este periodo fue una baja considerable en cuanto a la participación de la comunidad asistente al taller, lo cual se advirtió en una menor entrega de anecdotarios, en inasistencias reiteradas por parte de algunos participantes y una baja notable en la realización de las lecturas sugeridas para tal periodo en comparación con los meses previos. Dado el hecho de que la elaboración de los anecdotarios fue una actividad sugerida pero muy importante para la realización del taller, y de mi reporte en cuestión, decidí nuevamente conversar con los compañeros, recordándoles que si bien las bitácoras y las lecturas no tenían un carácter de obligatorio, sí eran necesarias para continuar ampliando la experiencia del taller. Para mi agrado, el grupo se mostró muy satisfecho con mi propuesta teatral y adjudicó su bajo rendimiento al fin de semestre, y se mostraron apenados por las pocas bitácoras entregadas pese a que en todo momento les recordé que no eran obligatorias; pese a su buena disposición, comprendí que no podía exigirles en ese momento (final de semestre) que realizaran todas estas tareas, razón por la cual decidí reducir la carga de trabajo en cuanto a las lecturas y proponerles ver algunas películas alusivas a los últimos dos temas por su parte, y por último, propuse además, asistir a una obra de teatro como colectivo; todo ello con el fin de que se cumpliesen los objetivos propuestos a la par que los compañeros pudiesen distraerse y disminuir su estrés ante la carga de trabajo.

Finalmente, en cuanto al objetivo final de mi intervención, concluí mi participación gestionando, produciendo y dirigiendo un montaje teatral propio, que representó a

la Facultad de Psicología en Festival Nacional de los Amantes del Teatro, organizado por el ITI UNESCO, en el cual los participantes del taller tuvieron la oportunidad de poner en práctica los conocimientos generados durante el taller logrando una participación destacada, a la par que –como colectivo- impulsamos el movimiento social “Salvemos al teatro Jiménez Rueda”, movimiento social que dicho sea de paso se generó por iniciativa de uno de los participantes del taller. Del mismo modo, además de nuestra participación dentro del festival antes citado, con nuestro producto teatral tuvimos la oportunidad de dar cuatro funciones –no pagadas-, la primera de ellas en beneficio de algunos jóvenes en programa de reinserción social de la colonia Vista Alegre; dos funciones más, para los vecinos de la misma colonia en el parque “El Pípila”, y una última para la propia Facultad de Psicología.

Así entonces, al concluir oficialmente el temario de nuestro taller, trabajamos dos meses en la realización y presentación de un montaje teatral, donde los compañeros tuvieron la oportunidad de comprobar lo aprendido. Lo cual fue una labor bastante ardua y enriquecedora.

El primer paso para realizar nuestro montaje teatral, consistió en elaborar una ruta crítica (más adelante se ofrece una copia de dicha ruta en el apéndice), en la cual, entre todos los participantes plasmamos objetivos y tareas por fechas. Habiendo creado entonces el plan de trabajo a seguir, una de las primeras tareas a la que el grupo se enfrentó, fue el hecho de asumir la conversión del colectivo estudiantil en una pequeña y efímera compañía teatral, pues el trabajo en sí nos requeriría más tiempo y mayor confianza en los compañeros dado el hecho de que, a partir de ese momento, cada participante debía elaborar una propuesta de personaje con base en las propias experiencias logradas durante el taller. Por tanto, elevar la cohesión interna del grupo se convirtió en nuestro primer objetivo, pues con tan poco tiempo por delante debíamos enfocarnos más en el trabajo grupal en vez del individual, ante ello, generamos una consciencia de lo importante que es el trabajo en equipo para la puesta en escena –y el buen funcionamiento grupal-.

El plan de trabajo en este periodo consistió en dinámicas de confianza en el compañero, en trabajos de reafirmación del sentido de pertenencia a un grupo, reducción de la ansiedad ante el festival y desde luego, el montaje de la obra en sí.

Los primeros tres ensayos consistieron en realizar el análisis del carácter de los personajes de una obra, atendiendo a sus actos y consecuencias en concordancia con el análisis de géneros dramáticos realizados durante el taller, y sustentado en el estudio de los géneros dramáticos de Virgilio Rivera (Rivera, 2011); así mismo se comenzó a experimentar con distintos movimientos e inflexiones de la voz a fin de buscar los gestos adecuados para cada personaje con base en la experiencia de vida de cada participante, es decir: la creación de personaje, pero siempre en interacción con los demás participantes. Después, procedimos a plantearnos la meta de aprender el texto de memoria, labor que decidimos asumir como una tarea grupal por encima de lo individual, para ello, entre todos decidimos establecer una fecha límite para memorizar el texto teatral de manera general, donde si uno de los participantes no lograba la meta, éste debería comprar dulces de la elección de cada uno de los demás participante del grupo. La revisión del texto se acordó, se realizaría en un plazo de dos semanas a partir de tal decisión.

Llegado el momento de revisar la memorización del texto, tuvo lugar un hecho fortuito. Como un dato curioso, una vez llegada la fecha de mostrar el texto aprendido, de manera incidental tuvimos la oportunidad de medir el trabajo grupal ante un público de jóvenes bajo un programa de reinserción social, lo que hizo evidente el nivel de compromiso del grupo, puesto que era la primera vez que presentaban el texto íntegro de memoria ya no solo como parte de un compromiso, sino ante un público y sin una revisión previa, sin considerar además el hecho de pararse en un escenario real sin ningún tipo de apoyo más que ellos mismos; es decir que no tenían marcate, utilería, iluminación ni vestuarios. Aunado a lo anterior, recibieron la noticia de que darían dicha "función", media hora antes de la misma, ante lo cual en vez de angustiarse, se concentraron en la tarea, captando la atención de un grupo complicado (adolescentes llevados en contra de su voluntad como medida punitiva, dentro de un programa de reinserción social) durante 45 minutos.

A partir de este momento, la atmosfera dentro del grupo se relajó y el trabajo de montaje se nos facilitó enormemente pese a que no todos los compañeros lograron el objetivo de memorizar el texto de manera individual pero sí de forma general, por tanto el trabajo grupal se resaltó nuevamente como lo más importante de nuestro colectivo.

Una vez realizado el montaje, procedí a gestionar ante la Facultad las facilidades necesarias para contar con su apoyo en dicho festival en cuanto a: transporte de escenografía y préstamo de mobiliario, todo lo cual no pudo ser debido a la premura con que el comité organizador del festival nos asignó las fechas de presentación, mismas que cayeron prácticamente en la primera semana de actividades de la Facultad, por lo que se nos dificultó el contar con su apoyo. Ante tal inconveniente, gestione el apoyo de los técnicos del teatro "Julio Jiménez Rueda" a fin de resolver nuestro montaje con los elementos que tuvieran en el espacio, elementos como sillas y mesas, gracias a lo cual pudimos concentrarnos únicamente en buscar elementos de utilería y vestuario.

Este periodo en particular fue uno de los más enriquecedores para mí, pues pude comprobar lo aprendido por cada participante durante todo el taller, toda vez que ellos mismos se vieron forzados a crear con base en sus propias experiencias. Por último, debo agregar que pese a que ninguno de los participantes era actor profesional o en formación siquiera, lograron hacia el final de la intervención, el transmitir sus emociones de una manera sincera y generosa, a la par que ejecutaron una representación digna ante un escenario complicado como lo es el de un festival profesional de teatro, afirmación que fue ratificada en cierta forma por parte del jurado del festival en cuestión, jurado integrado por profesionales del teatro cuyas críticas están disponibles en la página electrónica de ITI UNESCO.

En conclusión, el resultado final demostró que los compañeros habían adquirido cierto dominio (autoconciencia) de sus emociones y lenguaje corporal, afirmación realizada por el jurado del festival de teatro en que participaron.

4. DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL.

El objetivo del presente Informe Profesional del Servicio Social (IPPS) es dar a conocer el trabajo realizado con motivo de la prestación de mi servicio social, trabajo realizado dentro de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, y que consistió en la impartición de un taller de teatro sustentado en una postura Fenomenológica-Existencial, con vista hacia el planteamiento de una serie de dinámicas utilizadas en la formación de actores, que bajo la perspectiva humanística, posibiliten y fomenten el autoconocimiento, la autoconciencia y el autodesarrollo de los participantes de un grupo, al ayudarles a identificar, validar, concientizar y comprender algunos de los principales sentimientos y emociones presentes en su mundo cotidiano, y la manera en que tales sentimientos y emociones afectan a cada uno de los participantes.

5. SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO.

El pretexto es simple, mi intervención consistió en brindar a la comunidad estudiantil un taller de teatro, donde las dinámicas, juegos y ejercicios a desarrollar, además de potenciar la experiencia teatral de la comunidad, me permitiesen corroborar o no, su posible eficacia, en cuanto a permitir al participante iniciar un camino de autoexploración, autoconocimiento y autodesarrollo. Aunado a lo anterior, dentro del taller también se presentaron algunas dinámicas previamente empleadas en otros talleres, mismas que por experiencia personal, permiten generar una atmosfera de seguridad, respeto y confianza entre los participantes para que así, estos puedan a su vez permitirse entregarse con libertad a las dinámicas planteadas.

Sustentado en el complejo universo del teatro, y visto desde una postura Fenomenológica-Existencial, la naturaleza del taller implementado tuvo por objetivo permitirle a cada participante experimentar, trabajar y compartir (autoexplorar) de manera segura, en términos ontológicos, algunos de sus principales sentimientos y emociones bajo un escenario rigurosamente supervisado –más no controlado-, con la intención de que el propio participante pudiese lograr una toma de conciencia (autoconciencia) acerca su mundo interno de abstracciones, que en teoría, habrá de permitirle el reformularse internamente, una ruta crítica hacia un mejor desarrollo (autodesarrollo) en relación con diversos elementos que permean su calidad de vida y su relación con el entorno que habita, pues tal como lo refiere Sapolsky (2007), la calidad de la vida social permea y moldea nuestra salud mental.

Como puede advertirse, el presente trabajo toma algunos elementos de la tradición Fenomenológica y Humanística de la psicología; tradición que surge a inicios del siglo pasado, como una respuesta ante el fallido intento de establecer las bases del mundo científico sobre un movimiento positivista, mundo cuya premisa, era la de intentar explicar y comprender todo aquel fenómeno presente en la naturaleza, valiéndose tan solo de lo estrictamente observable y replicable en un ambiente controlado, pretendiendo así, establecer generalidades y leyes tautológicas sobre las cuales –o a través de las cuales-, el mundo habría de establecerse, comprenderse y regularse (Zapata Molina, 2007); lo que en la práctica, resulto ser

una utopía, pues tal como lo sugieren Sánchez- Rivera, Casso, Sánchez-Alonso y Montenegro (1979), el comportamiento del hombre en su vida cotidiana difiere de su comportamiento en un laboratorio; en el mejor de los casos, todo lo que podemos saber de él, por medio de experimentos controlados, es apenas una pequeña parte de lo que el hombre es.

Un fenómeno (cualquiera que sea), no tiene la cualidad de ser inalterable en todas sus presentaciones, ni siquiera los fenómenos que estudian las ciencias duras o exactas ostentan tal cualidad, tal como Luis González de Alba lo describe en su interesante artículo “El burro de Sancho y el Gato de Schrödinger” (2001), donde expone que la partícula elemental de la luz es partícula y onda al mismo tiempo, y que dicha partícula se comporta de una forma u otra en relación a si era observado o no.

En concordancia con lo anterior, aunque en dimensiones más vastas –quizá en relación con su complejidad- los fenómenos y objetos pueden ser vistos –aunque sin cambiar tan drásticamente su estructura- desde diferentes enfoques; sirva de ejemplo el enfoque reduccionista que estudia una parte de un fenómeno en un ambiente controlado. Tal reduccionismo pretende dar cuenta de la totalidad de un fenómeno replicando o estudiando una pequeña parte del mismo. En su favor podemos decir, el reduccionismo tiene la capacidad de explicar ciertos elementos o funciones inherentes al fenómeno en cuestión con relativa fidelidad, y sin lugar a dudas, su uso puede elaborar teorías fidedignas cuyos valiosos ejemplos, son el principio sobre el que se construyeron los primeros aviones –por ejemplo-. Empero la comprensión de un fenómeno, va más allá de toda reducción.

5.1 LA FENOMENOLOGÍA EXISTENCIAL.

La Fenomenología es un método moderno para conocer y comprender los fenómenos en tanto son accesibles para la conciencia; tiene sus orígenes en los estudios de Husserl, quien la presenta como la descripción de los hechos vividos.

Se trata de una de las tendencias más importantes en la filosofía moderna, pero a la par, se trata de una manera, forma o estilo de análisis filosófico aplicado a diferentes campos (Husserl, en Zapata Molina, 2007), de ella se derivan posiciones filosóficas diversas pero con ideales básicos comunes, como el ideal de un conocimiento riguroso, la ausencia de prejuicios o supuestos previos, y la tendencia a la aprehensión esencial del objeto en la conciencia entendida como conciencia intencional.

Inspirado por la teoría de la intencionalidad de la conciencia –de Franz Brentano (1838-1917)-, Edmund Husserl (1859-1938) habría de desarrollar los primeros apuntes de una postura fenomenológica dentro de las obras: “Ideas Relativas a una Fenomenología Pura y una Filosofía Fenomenológica” (1913), y “Meditaciones Cartesianas” (1931); pero no fue sino hasta su última obra, “Las Crisis de las Ciencias Europeas y la Fenomenología Trascendental” (1936), cuando Husserl expone que la explicación positivista de las ciencias condujo paulatinamente a la ciencia de su época, a una crisis filosófica así como a una pérdida del humanismo; sugiere además, que este positivismo y la mera ciencia de hechos, reducen la realidad a simples hechos físicos y psíquicos llevando al hombre hacia una total deshumanización. Así entonces, Husserl consideraba que la humanidad estaba inmersa en un “cientificismo” que la alienaba, llevándola a la reducción de todo lo general a lo empírico, a lo contingente y relativo. (Zapata Molina, 2007).

Ante una humanidad perdida a causa del positivismo, Husserl busca una filosofía como ciencia rigurosa que haga posible una vida racional, dirigida por las normas puras de la razón, donde los conocimientos se refieran a objetos evidentes al alcance de todos, por tanto, la Fenomenología es concebida como un sistema filosófico al estilo de Kant, de Hegel y de Tomás: un nuevo método de pensar, capaz de reinsertar el estudio del campo de valores y los temas absolutos (Xirau, 2007).

5.1.1 EL MÉTODO FENOMENOLÓGICO

Tal como se afirmó antes, el método Fenomenológico consiste en un nuevo modelo para conocer la realidad de las cosas. Kant considera que un fenómeno es lo que aparece de forma manifiesta y clara ante nosotros, sin necesidad de deducir su esencia (noúmeno); Husserl en cambio, considera que el fenómeno es *la cosa percibida*, pues considera que dichos fenómenos tienen una serie de elementos procedentes ya sea del exterior o del sujeto que conoce, o bien del propio fenómeno, por lo que hay que depurar dichos elementos para quedarnos con la esencia del mismo; esta depuración, recibe el nombre de “epojé” (“Epoché” en la traducción inglesa); así entonces, el método Fenomenológico pretende prescindir de todo aquello que no es la esencia del fenómeno. En suma, este método pretende llegar a la esencia de las cosas contemplando para ello, el momento en que dichas cosas se convierten en objeto para la conciencia. (Xirau, 2007).

Captamos la cosa en nuestra conciencia gracias a una serie de reducciones sucesivas a fin de depurar los elementos que nos impiden llegar a la esencia de las cosas. Esta Epojé, implica la suspensión del juicio: no negamos ni afirmamos nada a priori del noúmeno. La Fenomenología no se propone emplear el método explicativo (causas y efecto) de las demás ciencias, sino el método descriptivo. Así entonces, el principio básico de todos los principios que fundamenta a la Fenomenología indica: “que toda intuición conducente a los datos inmediatos y originarios es una fuente de conocimiento válido, que todos los datos inmediatos deben ser pura y simplemente aceptados como se presentan en la intuición” (Zapata Molina, 2007, p. 37).

Tales datos inmediatos -indica Zapata Molina (2007)-, son los actos psíquicos, que en la terminología de Husserl reciben el nombre de *vivencias*, y cuando estas vivencias se refieren a un objeto, se llaman *vivencias intencionales*, es en ellas donde se encuentra la conciencia misma.

En suma, para este método Fenomenológico, es necesario abstenerse de dar un juicio, para lo cual se requiere en primer lugar poner todo juicio entre paréntesis y

en segundo lugar, se requiere también de no afirmar la existencia del mundo – la realidad existente- para convertirse en espectadores desinteresados del fenómeno que aparece. Se trata de captar el momento en el cual las cosas empiezan a tener un sentido para el que las percibe con los ojos de su conciencia; no se trata de quedarse en el objeto concreto (el hombre concreto, la silla concreta), sino de contemplar el momento en que ese objeto toca nuestra conciencia. La Fenomenología se mueve dentro del campo de la conciencia y se enfoca en el objeto reflexivo.

Tal método Fenomenológico, es la respuesta de Husserl ante la crisis del positivismo y el naturalismo imperante en la ciencia de su época (Zapata Molina, 2007); así entonces, surge la necesidad de reconocer la importancia del enfoque de las ciencias sociales y de todo aquel método que –sin menospreciar lo cuantificable- permita la inclusión cualitativa de los objetos y de la propia conciencia.

El método Fenomenológico busca la investigación de la conciencia, es decir de lo que aparece por encima de lo que es en realidad. Surge de trabajos de Husserl que a su vez, retoma los trabajos de Hegel para romper con la máxima de la perfección de las ciencias positivistas, que no tienen el rigor necesario para dar cuenta de sus resultados a partir de los métodos empleados por ellas (Rossi y Muñiz, 2012).

La Fenomenología va en contra de la actitud reduccionista de lo científico, misma que valora sus alcances con base en lo meramente observable y medible con procedimientos positivos, desestimando preconcepciones que, de explicarse debilitarían la validez de las ciencias naturales. Revalora la reflexión, busca el acto de ser consciente, acceder a la conciencia para captarla en sus características de conciencia para favorecer la reflexión por encima de los intereses de las ciencias positivistas (Zapata Molina, 2007, p. 33). En contraposición con las mismas ciencias positivistas, Husserl advierte que se han olvidado del factor subjetivo del presupuesto de la conciencia del investigador y por ello la ciencia no se convierte en tema de reflexión, sino que todavía más, reclama un análisis que no es posible sin atender a su relación con el sujeto, por ello, la única metodología posible que

permite el acceso al mundo de la conciencia debe basarse en la evidencia, que capte las esencias del “ver”, anteponiendo la demostración sobre la validez.

En el ámbito de los modelos terapéuticos, la terapia Fenomenológica Existencialista (Laing, 1978), busca apoyar al paciente (otro) asumiendo una postura situacional similar al paciente; para tratar de comprenderlo en su totalidad y comprender de paso su conducta no solo actual, ya que finalmente busca una integración de todo su aparato del *ser-en-el-mundo*, con el mundo común a todos, sin destruir al paciente.

5.2 EL SER Y SU MÉTODO.

Otro de los principales teóricos de la corriente Fenomenológica es Heidegger, cuyos postulados constituyen el carácter específico del Existencialismo; Heidegger pretende hacer una filosofía del ser basada en el análisis del ser concreto. Aunque el ser es un concepto evidente, no puede definirse, comprendemos el uso del concepto mas no su sentido ni su relación con el ente; esta evidencia vaga del ser, para Heidegger debe plantearse en forma de problema, sin embargo, dado el hecho de que dicho problema no puede ser demostrado, su solución –concluye Heidegger (1927, *El Ser y el Tiempo*)- ha de ser descriptiva, Fenomenológica. Solo cada uno de los yo es capaz de preguntarse por su propio ser; por tanto el único objeto posible es el ser mismo del sujeto existente, “el Dasein”. Heidegger pretende hablar de un Dasein en general, a partir de lo que constituye al sujeto existente personal una vez sometido al análisis Fenomenológico, por lo que –a diferencia de Husserl-, su investigación se dirige más hacia la Existencialidad (Zapata Molina, 2007, p. 55).

5.3 LA PSICOTERAPIA HUMANISTA EXISTENCIAL.

La corriente de la Psicología Humanística surge a finales de la década de los años cincuenta del siglo pasado; presupone un enfoque global u holístico en el estudio

del ser humano, promoviendo una información y formación completa para la plena realización del individuo. Se entiende por Humanismo, aquellas ideologías que defienden un ideal (Camino Roca, 2013).

Para Feixas y Miró (1993), el enfoque Humanista Existencial se trata de un enfoque terapéutico más cercano al campo filosófico que al médico, por tanto, fundamenta su perspectiva en las filosofías Fenomenológico-Existenciales, entre las cuales se encuentran autores tales como: Nietzsche, Kierkegaard, Husserl, Heidegger y Sartre, entre otros. Dicho modelo **contempla al ser humano como en constante desarrollo y evolución, lo que implica un movimiento y procesos constantes de cambio por vía de la introspección, la autovalidación y el autoconocimiento.** La persona se encuentra en constante relación con su medio, ya que es vista como ser-en-el-mundo, por tanto, su existencia es constantemente enfrentada a circunstancias que le exigen respuesta.

Como puede apreciarse, el enfoque Humanista Existencial se nutre de la Fenomenología. Partimos de la concepción kantiana del "fenómeno", vocablo que designa a aquello que aparece de forma manifiesta y clara ante nosotros, en el espacio y el tiempo, sin que podamos reducir su esencia; de ahí se desprende el hecho de que el objeto de interés de la Fenomenología no sea analizar al fenómeno ya existente –y aún inaccesible en su totalidad para cualquier campo de estudios o disciplina científica cerrada en la mayoría de los casos-, pues no busca comprender las cosas por sus causas, sino que centra su interés en explicar lo que nuestra experiencia nos dicta acerca de las cosas, por ello es preciso renunciar al pensamiento reduccionista clásico. Se trata en suma, de una manera o estilo, de análisis filosófico, mismo que se puede aplicar a diversos campos como la psicopatología, la ética, la estética, la historia, la sociología, entre otros (Zapata Molina, 2007).

5.3.1 POSTULADOS DESDE LA PERSPECTIVA HUMANISTA EXISTENCIAL.

Para hablar de la perspectiva Humanística Existencial, debemos ubicarnos en el legado de la tradición Fenomenológica-Existencial europea, así como en el fenómeno americano de la psicología Humanista. Bajo este marco, se agrupan una serie de enfoques terapéuticos de evolución diferenciada aunque paralela. Visto así, se trata de un movimiento que va en contra del reduccionismo académico y por el contrario, defiende los valores integrales del hombre, valores en los cuales pese a que exista la posibilidad de tener problemas en cuanto a la forma de hacerlos presentes –de llevarlos a cabo-, se aprecia un énfasis común en la autorrealización y el desarrollo del potencial del ser humano.

Al ser fruto de múltiples influencias, la evolución de las mismas debe contemplarse con base en la repercusión social y cultural tanto norteamericana como europea. Sin duda es un desarrollo de la psicología académica mas como puede observarse, no cuenta con una vocación paradigmática rígida, sino que debe considerarse mayormente como un conjunto de teorías de la “tercera fuerza” que comprende un conjunto de procedimientos terapéuticos, los cuales generalmente permanecen ajenos a las principales corrientes académicas.

Halla su origen en las ideas de Brentano, más precisamente en su énfasis en la experiencia del individuo, en el carácter activo de la psique y en la naturaleza intencional del acto psíquico. Husserl indica que la experiencia inmediata del acto del conocimiento puede revelar la naturaleza de las cosas, por lo que se precisa la observación pura del fenómeno sin prejuicios ni creencias apriorísticas (epoché), lo cual se traduce en la práctica, con el hecho de que el paciente deba verbalizar todo lo que le venga a la mente espontáneamente. Es necesario por tanto, una imparcialidad en el observador y en el intento de prestar especial atención a su propio estado de creencias; desprovisto del prejuicio, el fenómeno queda en la consciencia pura, por lo cual se preocupa de investigar la forma de consciencia de los objetos.

Martin Heidegger, por su parte, también habría de contribuir al campo Fenomenológico al plantearse preguntas de tipo Existencial, mismas que llevan a Kierkegaard a atacar el racionalismo y al objetivismo, y a indagar en posturas como la de Heidegger y el *ser en el mundo* (1927), pues ésta no se interesaba por el *ser concreto*.

Por otro lado, también Blondel en 1914 (citado en Carroy, Ohayon, y Plas, portal electrónico) en su obra "La Conscience Morbide", nos dice –acerca del paciente psiquiátrico-, que el sujeto vive en un mundo propio y subjetivo que puede – potencialmente- comprenderse, lo que equivale al propósito de la denominada Fenomenología Psiquiátrica. Así mismo también observamos la existencia de la Fenomenología Descriptiva definida por Jaspers (en Zapata Molina, 2007), como una descripción cuidadosa y exacta de las experiencias subjetivas de los enfermos mentales con el fin de empalazar lo mejor posible con sus experiencias; lo que dicho sea de paso, lamentablemente reducía su campo de aplicación hacia los pacientes con capacidad para verbalizar y recordar con exactitud sus vivencias.

Por todo lo anterior, bajo esta perspectiva se acepta que **cada sujeto tiene un mundo único, conformado por vivencias singulares, cuyo universo de significaciones constituyen su conciencia**, lo que se pretende por tanto es comprender este mundo y su significado.

Bajo este modelo terapéutico, el profesional de la salud no asume la figura de "experto" a diferencia del psicoanálisis, sino que más bien funge como un facilitador del proceso individual del participante.

5.3.2 PRINCIPAL DESARROLLO DESDE EL MODELO HUMANISTA: EL MODELO GESTALT.

El antecedente más claro de la psicología Humanista Existencial (Feixas y Miró, 1993), es la escuela de la Psicología Gestalt, misma que cuenta con una concepción del organismo humano como una totalidad con tendencia hacia la autorrealización

como fuerza impulsiva que pone al organismo en acción; de lo cual más tarde, habría de desprenderse la noción Humanista de considerar el ser humano como dotado de un potencial inherente que debe ser realizado o actualizado, el hombre es humanamente bueno y saludable: solo necesita las condiciones amnióticas adecuadas para su crecimiento (Villegas, 1986, portal electrónico).

La Terapia Gestalt como tal, habría de ser inaugurada por Fritz y Laura Perls, como consecuencia de una serie de influencias como: a) la propia escuela de la Psicología de la Gestalt, que contribuye con nociones como la de la totalidad, la de "Gestalten" que tienden a completarse, y la dinámica figura-fondo, b) el psicoanálisis, de donde Fritz -además de revelar una cierta reacción a la ortodoxia freudiana-, toma y reformula el concepto del *self*, c) la de Wilhelm Reich, y su interés por lo corporal, en especial su noción de "armadura caracterio-muscular", (d) el Psicodrama de Moreno, ya que en la Gestalt, se le da mucha importancia a la técnica de juego de roles; y por último e) el concepto del *Darse cuenta* proveniente del Existencialismo y la noción del *aquí y el ahora*, propio del budismo Zen, que habrán de llevar al individuo a entrar en contacto con su propia esencia.

Desde un punto de vista psicoterapéutico del modelo humanístico Existencial en general, la concepción psicológica del ser humano, se basa en cuatro claves (Feixas y Miro, 1993): a) **el ser humano debe tener autonomía e interdependencia social**, esto significa que debe tener capacidad para dirigir su propio desarrollo tomando decisiones y aceptando responsabilidades; b) **autorrealización**, tendencia inherente al organismo que lo impulsa hacia el desarrollo; c) **búsqueda de sentido**, postula que el hombre no solo se mueve con base en consideraciones materiales, sino también por principios axiológicos como libertad, dignidad y justicia, pues existe una necesidad de trascendencia; y por último d) en cuanto a la concepción general del ser humano, se considera en suma, que **el ser humano es una Gestalt**, es decir, un conjunto integral donde el pensamiento, el sentimiento y la acción forman un todo orgánico. Por otra parte, uno de los rasgos esenciales de los modelos Fenomenológicos Existenciales, es el énfasis que se le da a la vivencia inmediata como fenómeno primario, así como al proceso de toma de conciencia inmediata.

En lo que respecta particularmente al modelo Gestalt, que concibe al individuo en su totalidad. Aquí se parte de considerar que el sujeto tiene una tendencia natural a completar su existencia, tendencia que puede malograrse por un proceso de desajuste que implica un rechazo de sus necesidades y deseos legítimos. Así, una persona con una Gestalt incompleta (malograda), tiende a elaborar discursos del pasado en la actividad presente, dificultando el aquí y el ahora del individuo. Ante tal hecho, la terapia Gestalt considera tres etapas: a) valoración de la actualidad, "el aquí y el ahora" es la base de la terapia, pues así se intenta evitar todo lo que no está o se desarrolla en el presente a fin de que el individuo no se refugie en el pasado; b) valoración de la conciencia y aceptación de la experiencia; y c) valoración de la responsabilidad o integridad, es decir que cada quien debe hacerse responsable de su conducta independientemente de cuál sea ésta.

Con lo anterior, el enfoque Gestalt pretende fomentar el darse cuenta de las emociones y el sentir del momento. Se considera que el individuo es complejo, que deambula en una secuencia interminable de polos, en la cual la polaridad negativa –la que no se acepta-, se reviste de defensas y bloqueos, por lo cual, lograr el crecimiento y el desarrollo implica remover dichas defensas y establecer posibilidades de contacto entre los polos para así, vivenciar a plenitud cada polaridad, autoapropiarse de ellas para llegar a la integración objetivo final de la terapia (Feixas y Miro, 1993).

5.4 PSICOPATOLOGÍA EXISTENCIAL.

Un estudio sobre la esquizofrenia, realizado por el Dr. Ronald D. Laing (1978), expone la importancia del enfoque Fenomenológico para comprender la perspectiva del paciente dentro de la psiquiatría clínica, enfoque desde donde la condición como paciente o enfermo, puede restarle importancia a la génesis patológica al jugar un lugar inferior en relación al psicoanalista, situación que no se maneja bajo un marco Fenomenológico. En la terapia Existencial, la relación entre paciente y psicoterapeuta se da en un sistema entre iguales individuo - individuo. Este enfoque,

permite romper con la visión del "enfermo", como una suerte de varios constructos mentales (el yo, el *ello*, y el *superyó* en Freud, y los tres *estadios* en Lacan) -lo cual desde luego, no es despreciable-, para atender además a la forma en que el individuo desarrolla la patología en un mundo social; y es que, si bien es cierto que el psiquiatra reconoce que la forma psicótica de ser del paciente tiene una causa válida, su principal interés será el buscar reinsertar a este paciente en un mundo inhóspito, que le ha sido ajeno al propio paciente la mayor parte de su vida. En contraposición, la Fenomenología Existencial buscará ayudar a empatar el mundo del paciente con el plano común, a fin de que éste pueda coexistir con la sociedad y ser relativamente funcional.

El trabajo de Laing hace hincapié en que es preciso que el profesional de la salud busque relacionar las acciones del otro con *su* manera de experimentar la situación en que se halle para con el profesional de la salud, pues sí el terapeuta conoce la forma en que el paciente se experimenta a sí mismo y a su mundo, estará muy cercano a comprenderle.

5.4.1 LA VIDA SIN SENTIRSE VIVOS.

Hacia el final de la primera parte de su libro, Laing (1978) dedica un espacio a los problemas que sufren algunas pacientes esquizoides, problemas derivados de un sentimiento de inexistencia parcial o casi total de la seguridad de una posición serial que sufre el individuo, fenómeno al que denomina inseguridad ontológica: "la vida, sin sentirse vivos".

Dicho fenómeno, la inseguridad ontológica, considera el principio del hombre -en tanto ente biológico-, comprendido en el parto, luego del cual, el niño rápidamente comienza a tener -aunque primitivas- algunas nociones que le permiten sentirse vivo y real, así como hacerse de un sentido de ser, sentido del ser que implica además la entidad y la continuidad espacio-tiempo; es decir, que es capaz de experimentarse a sí mismo como una persona entera, viva y real, e inherentemente, es capaz de experimentar a otros seres como vivos y reales; otorgando las primeras

experiencias y la consecuente *seguridad ontológica*. Sin embargo -por causas ajenas a un desarrollo normal-, el individuo en cuestión, puede llegar a sentirse más irreal que real; de forma tal que su autonomía e identidad están en una delgada línea que roza la normativa; sintiendo quizá, que su yo está separado de su cuerpo. Abandonado todo interés por coexistir y reemplazándolo por una imperiosa necesidad de autopreservarse, llegando incluso al grado de olvidarse de experimentar placer. Así entonces –sugiere Laing-, algunos elementos de la vida ordinaria representan un peligro para la seguridad del sujeto, peligro ante el cual, el individuo elabora una serie de estrategias para coexistir; por lo que, si ese individuo cuenta con una seguridad ontológica a nivel primario, dicha amenaza tendrá menos impacto en el individuo y podrá adaptarse al mundo circundante, si por el contrario, la seguridad ontológica es nula, la amenaza puede ser continua y mortal, empujando al sujeto a elaborar una serie de estrategias que le permitan vivir en su propio mundo preservándose a sí mismo de manera precaria.

Laing postula además que, dado el hecho de que el individuo necesita mantenerse vivo, precisa buscar métodos adaptativos que posibiliten tal fin. Bajo este tenor, pueden nacer ciertos tipos de trastornos. Por ejemplo, intentando vivir en su propio mundo, el individuo comenzará a volverse indiferente y retraído, pues considerará que existen los peligros que representan los estímulos externos, ante los cuales el sujeto elabora una serie de estrategias que le permitan aspirar a sobrevivir al mundo angustiante en términos ontológicos, de manera tal que un sujeto incapacitado para lidiar con estos peligros por miedo a comprometer su seguridad ontológica, puede presentar angustia en una de tres formas:

1.- Ser tragado.- todo lo que hacen estos sujetos, ocurre con un solo fin, preservar su existencia, no existe ninguna otra meta para ellos. Cualquier relación con otras personas -incluso con sí misma- amenaza contra su autonomía e identidad, y lo que es peor la vida; para ellos, ser odiados es mucho mejor que sentirse “tragados”, lo que deviene en aislamiento. En ocasiones se puede odiar a sí mismo, en cuyo caso existe el deseo de perderse en otro, ya que conlleva a una huida de sí mismo.

2.- Implosión.- El individuo se siente –al grado de “saberse”- vacío; mientras que por una parte busca que dicho vacío sea llenado, el otro lado teme que esto ocurra porque cree que todo lo que puede llegar a ser, es una horrible nada de ese vacío. El contacto con la realidad amenaza porque, de experimentar esta realidad, peligra la supuesta identidad horrible que el individuo tiene de sí. La implosión es *un perseguidor*.

3.- Petrificación y despersonalización.- la petrificación se refiere al acto de negar la autonomía de alguien, ignorar sus sentimientos, considerarlo un objeto, matar toda vida existente en él, volverlo de piedra y/o el temor a que esto ocurra. La despersonalización en cambio, es una técnica para tratar con el otro cuando este se vuelve bastante perturbador; sin atender a sus sentimientos. Las personas tienden a sentirse despersonalizadas en cierta medida, y a sentir a los demás de la misma manera; viven en constante temor de ser despersonalizadas por otras; requiere una constante confirmación de su existencia como persona; de lo contrario existe la amenaza de volverse en un simple objeto o cosa en el mundo de los demás, sin vida propia alguna; en esta angustia, el acto de experimentar a otro es suicida.

Como puede observarse, esta idea del ser despersonalizado –sin seguridad ontológica-, puede explicar la forma en que el psicótico se concibe así mismo en un mundo que le es ajeno. Ahora bien, ¿Cómo puede un individuo comenzar a sentirse ajeno al mundo que nos rodea? Al respecto, Robert Sapolsky (2007) nos ofrece una teoría.

5.4.2 EL MONO ENAMORADO. LA SOCIEDAD Y QUIENES SOMOS.

“Somos producto del tipo de sociedad en que vivimos, y no seríamos la misma persona si nos hubiéramos criado en otro lugar” (Sapolsky, 2007).

Partimos de considerar que los individuos definen su carácter y personalidad por el lugar o ambiente en el que se desarrollan. Estos aspectos influyen en la actitud del individuo pero también en su salud. Sapolsky (2007) acepta la idea de un factor

predominante para la salud de los individuos en una sociedad, factor al que denomina como SES (socioeconomic status), y que se traduce como Gradiente del Estatus Socioeconómico, mismo que explica que las deficiencias económicas de los individuos pobres, los hacen más propensos a contraer enfermedades y a fallecer por causa de éstas, por un mal cuidado sanitario, o porque las personas pobres no pueden pagar una buena atención médica y que hay enfermedades específicas para cada nivel socioeconómico. Pero además, advierte Sapolsky (2007), existen enfermedades que no se limitan a un solo nivel social. También se sabe que el tipo de vida que lleve una persona influye en gran medida en su salud y en el nivel educativo que éste tenga. Pero se ha ignorado un factor muy importante: la estimulación del individuo, el apego o amor de seres queridos influye mucho en el ánimo y la actitud que tenga la persona ante la enfermedad y en el desarrollo normal y/o sano del individuo desde sus primeros años de vida. Como lección moral pero no menos importante, la estimulación o amor es muy importante para el desarrollo normal o adecuado de la persona (Sapolsky, 2007). Por lo tanto, según este aporte, la calidad de la vida social permea y moldea nuestra salud mental.

Otro factor que señala Sapolsky (2007) y que considera importante en el desenvolvimiento de cada individuo, es el lugar donde vive, la cultura que le caracteriza. No será la misma persona que viva en un bosque lluvioso que una persona que viva en un desierto. La cultura, el clima y la ecología están estrechamente relacionadas en el desarrollo de los estados mentales de la persona, el sentido de la vida y cómo debe vivirla, por qué debe hacerlo y cuándo. Sin embargo, estos factores determinan el tipo de grupo social que se desarrollará en ese lugar, sitio social donde más tarde habrán de desenvolverse los individuos y heredarán –o sufrirán también- una serie de creencias y tradiciones, mismas que tienen a su vez un papel importante en el proceso humano en determinadas sociedades. La creencia de la vida después de la muerte no representa nada para otras culturas o sociedades, los funerales son distintos en cada sociedad y también cambian con el paso del tiempo. La necesidad de creer o tener certeza de algo es fundamental para el ser humano. Cada acto tiene un porqué, un significado y una

importancia significativa. Así el hombre está abierto al conocimiento o al menos, a la intención de obtenerlo por la curiosidad o entendimiento de las cosas.

Para Sapolsky (2007), no solo la genética es importante para el hombre; la sociedad, la cultura, el clima y el ambiente son factores importantes para el desarrollo. Por lo anterior, se esboza la idea de que el individuo dentro de una sociedad, expresa en su interacción con el cotidiano, importante información de manera inconsciente que puede darnos una idea de la forma en que el individuo percibe al mundo, toda vez que dicha interacción está ya cargada o imbuida por significados atribuidos a lo largo de la vida del individuo; pero no solo la psicología clínica moderna contempla este panorama, otras disciplinas también concuerdan en la permeabilidad de la conducta con base en lo social.

los actos y representaciones del hombre en tanto intencionados hacia la conciencia, guardan dentro de sí mismos la esencia del pensamiento de tal individuo, esencia misma que solo puede ser referida por el propio sujeto por vía de la introspección, pero que a la vez debe ser totalmente accesible y comprensible por cualquier otro ser humano pese a que no puedan comprobarse de manera física, pues la descripción de los actos intencionados es un saber filosófico que en un espacio-tiempo determinado deba ser el mismo ante todos los individuos.

5.5 EL TEATRO DESDE LA CORRIENTE HUMANISTA.

Habiendo presentado la naturaleza Fenomenológica, compete ahora mismo recordar que el presente reporte tiene por objetivo hablar acerca de la disciplina teatral como una ruta para acceder hacia la autoexploración, el autoconocimiento y el autodesarrollo, preceptos básicos de la psicología Existencialista. Augusto Boal afirma que “todos somos el teatro, que nuestras relaciones se estructuran en forma teatral, que hacemos teatro en el escenario y en nuestra vida. La diferencia, es que cuando salimos al escenario se acaba la verdad y se acaba la mentira” (en Fernández y Montero, 2011).

El teatro –en palabras de Fernández y Montero (2011, p. 27)- *“va más allá de la interpretación, de lo creativo, de lo estético. La experiencia teatral tiene una relación imprescindible con las emociones, con la ilusión y entrega, con otros tiempos, con la libertad, el arte, con las instituciones y la sociedad”*. El teatro desde una perspectiva Gestalt, permite al participante entrar en contacto con sus propias emociones, abandonar las máscaras cotidianas y los estancamientos personales, pues a través de éste, el sujeto puede experimentar otras vidas más que solo interpretar, pues dichas vidas se nutren de las experiencias propias del actor.

5.6 EL TEATRO Y EL CRECIMIENTO PERSONAL.

A lo largo de la historia de la psicoterapia, varios enfoques han encontrado en el teatro una herramienta, tal es el caso de la terapia de la Gestalt, el Psicodrama, la Dramaterapia y el arteterapia, pues estos buscan adentrarse en lo humano de la expresión, la imaginación, los sueños y los conflictos a través del hecho teatral; Fernández y Montero (2011), ven en el teatro un instrumento para acceder al crecimiento personal y la terapia, pues la ficción que gira en torno a él, permite al ejecutante ampliar sus experiencias al vivir situaciones límite y expresarse en términos imposibles de manifestar en el mundo circundante, por lo cual el teatro puede fungir como un apoyo para la experiencia personal ya que permite encarar a la vergüenza, al miedo y otros sentimientos no agradables -por nombrarlos de alguna manera-, y a sentimientos placenteros en un ambiente seguro, el teatro ofrece la oportunidad de actuar lo que deseamos y lo que tememos: “es una oportunidad para salir de nuestro propio drama y jugar diferentes personajes, darles voz, movimiento, vida, apaciguarlos” (Fernández y Montero, 2011, p. 117).

El teatro y la Gestalt se ocupan de lo humano, de las personas y los vínculos, los conflictos internos vitales; por lo que tienen en común según Fernández y Montero (2011, p. 20) que:

- a) En ambos hay lugar para todas las emociones, afectos y pasiones, sin crítica ni ocultamiento.
- b) Hay lugar para el cuerpo, el movimiento, la conmoción y la acción.
- c) Hay lugar para el pensamiento, la imaginación, la palabra, el caos, el arte y la expresión.
- d) Puede existir un lugar para el alma, lo sagrado, lo espiritual o trascendental.
- e) Parten de la presencia y la toma de conciencia de nosotros mismos y de aquello que nos atañe.
- f) Nos convocan a asumir la responsabilidad por lo que hacemos o dejamos de hacer, por lo que sentimos pensamos, fantaseamos o vivimos.
- g) Se ocupan de lo que sucede aquí y ahora, son vivenciales, la experiencia solo puede ocurrir en el presente. Lo significativo es la experiencia, y estas no pueden ser ni verdaderas ni falsas, son un constructo real en tiempo presente.

En efecto, el entrenamiento actoral permite –y exige que el actor- se adentre en la gama de posibilidades que su propia naturaleza humana le confiere para una óptima realización de su tarea, empero es preciso que este actor cuente con una metodología, para aprovechar al máximo posible, las posibilidades expresivas que su cuerpo y mente le confieren. Entre las principales técnicas se encuentran la escuela de Linklater y la escuela vivencial de Stanislavsky. La primera nos habla acerca de la necesidad de desarrollar la capacidad para fonar –permitir que la voz se exprese- con la mayor claridad y volumen posible, pero además, esboza la idea de la voz y el cuerpo como en constante relación con nuestro tren de pensamiento. Por su parte la escuela vivencial de Stanislavsky, implica que el actor realice una exploración profunda en el repertorio de emociones vividas para así encarnar el personaje teatral. A continuación, presento un resumen básico de tales escuelas.

5.7 LAS TEORIAS DE LA LIBERACIÓN DE LA VOZ.

Dentro del teatro existen variadas técnicas que pretenden fomentar el desarrollo de la capacidad fonadora del actor, entre ellas, la técnica Linklater (Ocampo, 2010) goza de fama y prestigio pues ha demostrado su eficacia a lo largo del tiempo. Empero, la razón fundamental para incluir esta técnica en el presente apartado no tiene nada que ver con su probada eficacia en el desarrollo del aparato “fonador” del cuerpo humano, sino más bien el nivel de introspección que maneja, ya que en primer lugar, concibe la importancia de la postura corporal para una óptima emisión de la voz. En segundo lugar, está la mala postura corporal y sus efectos en la voz, percibidos como en constante relación con los estados de ánimo, el tren de pensamiento y la asimilación de las experiencias de vida por parte del participante, por lo que en conjunto, se permite sugerir una amplia relación entre la voz emitida por el sujeto y su mundo interno y viceversa, el mundo interno como factor esencial de la voz hablada.

5.7.1 LA VOZ DE ALEXANDER.

Sirva la presente historia, para inaugurar el tema de la liberación de la voz. Frederick Matthias Alexander (1869-1955), afamado actor de teatro, en los inicios de su prominente carrera comenzó a “quedarse sin voz” durante su espectáculo, la ayuda y los consejos médicos de la época poco o nada podían hacer al respecto; bastante preocupado y desesperado por su pobre desempeño, se encontró con el hecho de que la ciencia no podía explicar las causas de su pésimo desempeño, razón por la cual, tuvo la idea de que aquello que afectaba a su voz podría ser quizás algo que el hacía –o no hacía-, mientras declamaba, ante lo cual comenzó una intensa observación sobre sí mismo, descubriendo así, una interrelación muy marcada entre su voz y la forma de usar todo su cuerpo; explorando la forma en que se disponía a declamar, Alexander notó que -ante tal tarea-, rápidamente adoptaba una postura tal que acortaba y reprimía su laringe, y que esto era lo que le ocasionaba la pérdida de su voz. Continuando con esta exploración Alexander, eventualmente descubriría

que para que su voz se recuperara y sonara de manera eficiente, era fundamental una relación adecuada entre cabeza, cuello y espalda y que esta relación no era solo inseparable, sino además determinante de la organización y el funcionamiento general de todo el organismo.³

Sirva la historia anterior, para exponer la idea de considerar a la postura corporal como ligada a la calidad de la emisión de la voz, a la par que en sentido contrario, podemos tomar a la emisión de la voz gracias a ella, la técnica Alexander, se comprende como una forma de recuperar la comunicación con nosotros mismos y cambiar hábitos por salud, expansión y bienestar. Parte de un proceso de reeducación de nuestra forma de pensar, para así liberarnos de hábitos posturales y aprender a utilizar nuestro cuerpo y nuestro tiempo de forma más eficaz y coordinada. Pese a que no se interesa implícitamente en suprimir síntomas, su objetivo: aprender a escuchar al propio cuerpo y asumir la responsabilidad de la salud propia, puede apreciarse, guarda mucha similitud con el concepto de la psicología de la Gestalt del *hacerse consciente*.

Se considera así, que nuestro cuerpo tiene la capacidad de autoregularse; y que dicha capacidad se halla con frecuencia seriamente mermada debido a hábitos y posturas estereotipadas, mismas que interfieren con la reorganización natural de nuestro complejo organismo, capaz de adaptarse a infinitas circunstancias, pero no se trata únicamente de una consciencia corporal, sino que además nuestro cuerpo y nuestra corporalidad también están relacionadas a nivel intrapsíquico con nuestro tren de pensamiento, pues el estereotipo y los heurísticos son constructos mentales.

La técnica de la liberación de la voz, considera que el movimiento del cuerpo se organiza a partir de un control primario que depende fundamentalmente de la relación de la cabeza con el cuello y del cuello con el resto del torso. Si estas

³ (Información extraída del portal electrónico de integración personal, <http://www.integracionpersonal.com/articulos/alex%20y%20voz.html>, redactado por Betz y Charbonnier, visitado el 23 de julio del 2014).

relaciones no están interferidas, el resto del cuerpo adoptará frente a cada situación una organización óptima. Reaprender a no interferir con nuestros mecanismos posturales es un arte que requiere decisiones conscientes para no recaer en viejos hábitos. Por último, es importante señalar que el concepto de inhibición tal como lo formuló Alexander (ingrediente fundamental de su técnica) hace referencia a un proceso natural en los seres humanos y en los animales, de reorganizar sus mecanismos reflejos antes de lanzarse al movimiento.

5.7.2 EL MÉTODO DE KRISTIN LINKLATER.

En lo que corresponde al método de Linklater, el "Método de la Libertad de la Voz Natural" (Ocampo, 2010); sugiere que: "al entrenar la voz con sensibilidad para restaurar sus caminos neurofisiológicos intrínsecos, usamos los músculos involuntarios para liberar la voz de las tensiones, inhibiciones y hábitos que hemos desarrollado con el fin de protegernos de reacciones emocionales espontáneas". (Ocampo, 2010)", así entonces, Linklater asume que la memoria emotiva se puede reflejar a través de diversas tensiones y hábitos de tipo corporal, dicho de otra forma, en teoría, la postura corporal revela evidencia de huellas mnémicas.

Este método –dicho sea de paso–, cuenta con gran reconocimiento y prestigio a nivel mundial dentro del mundo de la actuación, fama que ha llevado a su autora, Kristin Linklater, a ser profesora en la Columbia University en Nueva York por más de cuarenta años. Una de sus principales influencias, la profesora de voz Iris Warren, intuía ya una profunda conexión entre la emoción y la respiración, entre la mente y la voz.

Linklater buscaba desarrollar un entrenamiento que aspirase a liberar a la persona como una entidad total, una de sus principales frases, que acostumbraba decir a sus estudiantes era: "Quiero escucharlo a usted, no a su voz" (Ocampo, 2010).

A su vez, el método Linklater se apoya en los aportes del neurocientífico António Damásio, autor de "El error de Descartes" (2007) y "La Sensación de lo que Ocurre"

(2001). Dichas teorías científicas corroboran la sabiduría del cuerpo y la inteligencia cardinal de las emociones; sin embargo, la propia Linklater indica que gran parte de su trabajo se sustenta en la observación y el registro de sus propios alumnos pues: “Aunque sigo participando en talleres y leyendo libros apropiados, donde más aprendo es en el estudio, con mis estudiantes. Casi nunca pasa un día de clases sin que reciba alguna revelación pequeña o inmensa sobre la complejidad, la elástica capacidad de resistencia y el misterio infinito de la experiencia humana reflejada en la voz. A través de los años he aprendido cuales ejercicios funcionan y cuáles no, porque me lo dicen mis estudiantes. Cada ejercicio [a aplicar...] ha superado la prueba de la repetición durante muchos años y cada uno produce resultados, siempre y cuando sean practicados con consciencia, empeño y calidad” (Ocampo, 2010).

El método de Linklater, afirma que todos los seres humanos –con la capacidad del habla-, poseen una voz capaz de expresar toda la gama de emociones, complejidades de sentimientos y sutileza de pensamientos que forman parte de nuestra experiencia vital. En segundo lugar, también afirma que las tensiones adquiridas en la vida moderna combinadas con mecanismos de defensa, inhibiciones y reacciones negativas a nuestro entorno, disminuyen la eficacia de la voz natural hacia el punto de distorsionar la comunicación, razón por la cual el método de Linklater busca eliminar estos bloqueos que limitan al instrumento humano y no únicamente el desarrollar una destreza de tipo musical. Afirma además, que liberar la voz es liberar a la persona y que toda persona es indivisiblemente cuerpo y mente; sugiere también dos definiciones a partir de las cuales, el método comprende primeramente el mecanismo de la voz (Ocampo,2010). Una primera definición es de tipo fisiológico y comprende con las siguientes consideraciones, que el mecanismo del habla consta de:

- a) Un impulso de comunicación que se genera en la corteza motriz del cerebro.
- b) Un impulso que estimula el mecanismo de la respiración haciendo que el aire entre y salga del cuerpo.

- c) El aire, que al salir, hace contacto con las cuerdas o pliegues vocales creando oscilaciones.
- d) Estas oscilaciones producen frecuencias o vibraciones.
- e) Dichas frecuencias o vibraciones son amplificadas por los resonadores.
- f) El sonido que resulta es articulado por los labios y la lengua en palabras que comunican el mensaje a un interlocutor.

La segunda descripción (de corte más científico), agrega que:

- a) Una serie de estímulos se generan en la corteza motriz del cerebro y se envían a las estructuras del habla a través del sistema nervioso.
- b) Estos impulsos sincronizados llegan al mismo tiempo a diferentes partes del cuerpo, facilitando una serie de acciones coordinadas.
- c) Primero, el tracto vocal superior (desde labios y nariz hasta los pulmones) se abre. Los músculos de la inspiración se contraen disminuyendo la presión en el tórax y el aire entra sin mayor interrupción a los pulmones.
- d) Cuando ha entrado el aire suficiente para la expresión deseada, el mecanismo respiratorio se invierte. La elasticidad de los tejidos pulmonares y las contracciones de los músculos abdominales y torácicos generan suficiente energía para empujar el aire hacia el tracto vocal superior, expulsándolo por la nariz y los labios.
- e) Al mismo tiempo, las cuerdas vocales se juntan obstruyendo el flujo del aire hacia arriba y hacia afuera del cuerpo.
- f) Las cuerdas vocales son membranas muy flexibles situadas en la laringe que oscilan de forma sincronizada cuando el aire pasa entre ellos. Estas oscilaciones interrumpen el flujo del aire soltando pequeños soplos hacia el tracto vocal superior.
- g) Los soplos del aire activan el espacio en las cavidades resonantes de la faringe, la boca y la nariz, generando sonido.
- h) La forma, volumen y apertura de las cavidades resonantes determinan la textura del sonido, mientras que el tono fundamental es determinado por la velocidad en que las cuerdas vocales vibran.

i) Existen dos tipos de resonancia: la primera le da forma y color a la voz (crea el timbre o la cualidad tonal de la voz). La segunda modifica la voz generada en la laringe para darle forma a un fonema específico. La primera resonancia siempre está presente en el habla; la segunda depende de lo que la persona quiera decir. Los movimientos que responden a este deseo, se denominan articulación.

Visto de esta manera, el primer esquema del funcionamiento de la voz -impulso de comunicación generado en la corteza motriz del cerebro-, describe la forma en la que nuestra necesidad y deseo de comunicarnos se transforman en un impulso eléctrico que viaja de la medula espinal hasta los nervios que gobiernan los músculos de la respiración y el habla (Ocampo, 2011, p. 21); ahora bien, el voltaje del impulso depende del estímulo que lo produce, así entonces un saludo dirigido hacia una persona que no nos provoque el mayor interés, a la cual vemos todos los días -y por ende, no nos provoca mayor ansiedad-, generara un estímulo débil en la respiración y en la laringe, en cambio, si la persona a la que saludamos es alguien a quien en verdad estimamos y cuyo encuentro nos sorprende, el estímulo nos despertara emocionalmente, los nervios del plexo solar se excitarán, la respiración responderá con mayor vitalidad y nuestras vibraciones en las cuerdas vocales resonarán con mayor energía al responder a una mayor necesidad y a un mayor deseo de expresar nuestros sentimientos.

De lo anterior se deriva el afirmar que, si bien la mayoría de los seres humanos poseemos un aparato fonador, -y aunado a la carga emotiva y al contexto social en cuestión-, la comunicación depende de un gran abanico de matices que visten nuestro discurso, matices que comprenden el pensamiento y que se manifiestan en diferentes tonalidades e intenciones en la voz hablada y en la postura corporal.

5.7.3 FACTORES QUE DISMINUYEN LA CALIDAD Y LA EXPRESIVIDAD DE LA VOZ.

La voz habitual puede no responder con espontaneidad y libertad ante el medio, porque ésta depende de acciones reflejas. Al respecto Linklater afirma que hemos perdido habilidad y posiblemente hasta el deseo de responder por reflejo a nuestros impulsos, pues las acciones reflejas de la voz son interrumpidas por impulsos secundarios salvo en casos extremos en que perdemos el control ya sea por dolor, por pánico o éxtasis.

Por lo general, dichos impulsos secundarios nos protegen al darnos tiempo para pensar y reaccionar acorde a la situación presente. Pero en algunos casos -afirma Ocampo (2010)- hemos desarrollado a tal grado los impulsos secundarios, que impiden el impacto de un impulso primario, es decir que hemos establecido un hábito por encima de un reflejo. Tales hábitos son generalmente adquiridos voluntariamente por nosotros mismos; sin embargo, existen una serie de hábitos mentales o emocionales que se establecen involuntariamente -inconscientemente- en reacción a normas sociales (p. e. "nunca lloro", "no puedo cantar", "lloro siempre que escucho el Himno", etc.). Se trata de un tipo de condicionamiento ante las exigencias del medio, y del cual el individuo puede tener poco o nulo control, por lo que Linklater sugiere que debe existir un equilibrio entre las respuestas instintivas y el control consciente (Ocampo, p. 27).

En conclusión, la técnica de liberación de la voz de Linklater a grandes rasgos, trabaja desde la postura corporal como un reflejo del tren de pensamiento, la liberación de la mandíbula para una óptima emisión y la identificación y supresión de los bloqueos emocionales.

5.8 CONSTANTIN STANISLAVSKY. EL MÉTODO DE LAS ACCIONES PSICOFÍSICAS.

Constantin Stanislavsky (1863- 1938) afamado artista de nacionalidad rusa, dedicó gran parte de su vida a estudiar el trabajo orgánico del actor para la representación escénica, por tanto, pretendió aplicar al trabajo de la actuación las leyes biológicas del accionar humano, para así dar cuenta de un sistema técnico que le permitiese al artista escénico tener un desempeño totalmente orgánico (Hernández Jaime, 2012). Así entonces, tuvo un gran interés –y reciproca influencia- por el estudio de las leyes que regulan el comportamiento de las personas, así como las interrelaciones de estas personas con el medio histórico en que viven, para aplicar estas leyes al proceder de los personajes escénicos y las estructuras dramáticas. Todo ello, en virtud de que el actor debe dar vida a través de su cuerpo a diversos personajes valiéndose del uso de una sensibilidad notable.

Por lo anterior, el sistema de Stanislavsky -indica Hernández Jaime (2012)-, no es un conjunto de principios creativos que provengan solo de la mente creativa de un artista, sino que son un conjunto de leyes de vida cotidiana aplicadas al proceso creativo de la escena. Lo anterior, en consideración al hecho de que el teatro es un arte que procura reflejar la vida, y que por tanto el instrumento del que más se vale es el propio cuerpo del actor. Así entonces, los principios que regulan la vida de los seres humanos pueden ser la fuente más certera para fundamentar los principios que rijan las técnicas para el trabajo del actor.

Partiendo de esta línea, hacia el final de su vida, desarrolla el “método de las acciones psicofísicas” (1938), mismo que pretende hacer una participación más activa por parte del actor, en la integración de los elementos correspondientes a la técnica interna y externa del actor para llevar a cabo el hecho teatral. Así entonces, por técnica interna debemos comprender el interés en los elementos de: atención escénica, libertad muscular, concentración, imaginación y fantasía, el “sí mágico”, la fe y el sentido de verdad, la justificación, la interrelación, el ritmo interno, los sentimientos y emociones, la memoria emotiva, la conducta escénica, y la disposición; mientras que por técnica externa, debemos atender a los elementos de:

la expresión interna del cuerpo, la voz y la dicción, el tiempo ritmo externo, el movimiento interno, la acción física externa (de momento, baste con considerar a dichos elementos, como parte de la introducción, pues si bien son muy importantes para el actor en sí, se alejan un poco de los intereses del presente escrito).

Con base en lo anterior, después de la llegada del "sistema" de Stanislavsky (en el entendido de que Stanislavsky no se interesó por sistematizar formalmente su método), el trabajo del actor para el hecho teatral se convirtió en una férrea disciplina y su estudio cobró gran importancia, pues no solo revolucionó el papel pasivo del actor imitante de la naturaleza en pro de un actor activo que busca dar vida al personaje valiéndose de sentimientos y emociones ficticios tomados de una memoria emotiva real, sino que además permitió la consolidación de un género teatral más: la pieza, obra cuyos personajes son de una complejidad psicológica muy profunda (Rivera, 2001), y cuya estructura –me atrevo a considerar- puede ser de gran interés para la psicología.

La teoría general del método de las acciones psicofísicas -dice Hernández Jaime, (2012)-, es la técnica que con mayor claridad y fuerza ha logrado descubrir los mecanismos teóricos de la acción del hecho teatral, así como las formas de aplicar prácticamente este conocimiento a los procesos de la construcción del personaje escénico, de la composición dramática y de la puesta en escena.

La acción psicofísica es entonces, un proceso interno de sentimientos y emociones que se producen a partir de un suceso, hecho o acontecimiento y que culmina con una acción externa; por ende, la acción es un acto psicofísico del hombre y no es tan solo un acto físico visible, sino un proceso que pone en marcha a todos los órganos de los sentidos. Así entonces, el método de las acciones psicofísicas consiste en realizar un intenso y detallado estudio teórico práctico del suceso como elemento vital, que produce en el actor o en las personas de la vida real, sus reacciones internas, mismas que comprenden a la par un accionar externo e interno. Por otra parte, hace especial énfasis en que la célula básica del trabajo escénico es la acción psicofísica -o acción simple-, analizando en la práctica y en la teoría los principales elementos que integran la acción escénica. Por último, realiza una

valoración detallada y precisa de la función dramática de la relación suceso-conflicto como motor de la acción escénica, por lo cual, se desprende que pretende descubrir y aplicar profundamente los procesos y mecanismos que rigen el funcionamiento de la memoria y la memoria emotiva en la vida y en la escena.

Por otra parte, el método de las acciones psicofísicas comprende tres ciclos esenciales en el proceso de puesta en escena (Hernández Jaime, 2012, p. 28):

1.- Análisis dramático activo, donde se analizan profundamente todos los elementos dramático-estructurales de la acción escénica que constituyen la base de las situaciones que integran cada unidad dramática⁴ de la obra.

2.- El estudio práctico, basado en la técnica de la improvisación, donde el actor, valiéndose del mundo interno de imágenes y asociaciones mentales, partirá de sí mismo, de su cuerpo, de su mente y sus propias palabras, contribuirá en desarrollo en el mundo físico, de los sucesos y situaciones contenidas en cada unidad dramática de la obra.

3.- Análisis escénico activo, en el cual se hace un camino inverso al análisis dramático activo y analizando lo realizado en el Estudio Práctico, se retoma nuevamente el texto para correlacionarlo con el estudio, partiendo inicialmente de lo relativo a la cadena de sucesos.

Con base en los tres ciclos esenciales, se pretende que el actor se acerque de forma natural y orgánica a la estructura dramática, a las características del personaje y los contenidos fundamentales de la obra, no a partir del texto -como tradicionalmente se hacía-, sino a través de la acción misma pues en primer lugar, el actor hará brotar el texto de manera fundamentada y progresiva atendiendo a la propia naturaleza del actor. En segundo lugar, porque el texto y la palabra, serán parte indisoluble de la acción que las ha producido y fundamentado, y por último,

⁴ Entiéndase por unidad Dramática, la división estructural de una obra, que va de un suceso principal a otro y transforma sustancialmente la acción de la obra.

porque de manera también fundamentada y rigurosa, el texto y la acción psicofísica a la que está integrado, se corresponden entre sí y brotan directamente de las situaciones dramáticas de la obra, hablamos entonces una búsqueda interna por parte del actor hacia la organicidad del personaje y no a la interpretación distanciada del mismo.

En concordancia, Hernández Jaime (2012) expone un esquema acerca de la secuencia de pasos del comportamiento orgánico y natural de toda persona:

1. Ocurre un suceso, hecho o acontecimiento externo o interno que estimula y pone en funcionamiento a los órganos de los sentidos.
2. El suceso produce reacciones en la persona, lo quiera o no.
3. Los deseos interiores provocan la necesidad de hacer algo con base en un conjunto de necesidades de la persona que movilizan su voluntad y la impulsan a hacer "un algo", atendiendo a un abanico de acciones posibles a ejecutar. Lo qué depende de las necesidades y las posibilidades de hacer algo.
4. De las múltiples posibilidades, el cerebro de la persona selecciona una y toma la decisión, consciente o inconsciente de hacer algo.
5. Se produce la acción externa.

Por tanto, una acción en el hecho teatral debe atender a la multiplicidad de posibilidades ante un suceso determinado, y con base en el texto de la obra, su subtexto y la propia experiencia subjetiva del actor, debe tomar una decisión efectiva ante el entorno, cabe mencionar que esta acción debe ser efectiva en el contexto de lo real, considera en términos de la eficacia en la vida real y considerada en términos de sincera en el hecho teatral. Por tanto, alrededor de las acciones existen varias preguntas que el ejecutante de la acción debe hacerse (¿qué hago?, ¿por qué y para qué lo hago?, ¿cómo lo hago?, son algunas de ellas).

5.9 EL TALLER DE TEATRO.

Hasta aquí, he pretendido esbozar el supuesto de una ruta por la cual, la dinámica teatral aplicada desde un modelo Humanista -la Fenomenología Existencial-, es susceptible de nutrir la práctica psicológica y psicoterapéutica profesional.

La idea que perseguí a lo largo de la prestación de mi servicio social en la Facultad de Psicología, fue la de dotar a la comunidad interesada en el quehacer teatral, de una experiencia cercana a las dinámicas teatrales que me son conocidas, y cuyo contenido –sostengo-, está estrechamente vinculado con el autoconocimiento y la autoexploración del participante, y que a su vez redituán en una mejor comprensión y aceptación de la realidad no en forma pasiva y contemplativa, sino en activa y transformadora de su realidad inmediata (autodesarrollo), de suerte tal, que durante mi intervención, pretendí que los participantes no solo se acercasen más hacia el conocimiento de la cultura del hecho teatral, sino que a la par, aprendieran más sobre sí mismos, al tomar conciencia de sus propias experiencias expresadas a través de sus cuerpos, sus voces y el manejo de sus emociones. A la vez, que pudiesen descubrir por sí mismos, el deseo del autodesarrollo hacia un ser siempre perfectible que aspire eventualmente hacia una vida más plena, o bien si se prefiere así, hacia una Gestalt más satisfactoria, o un ser más consciente en el mundo y de su mundo.

En síntesis, el taller que brindé a la comunidad estudiantil, comprendió el uso de algunas dinámicas teatrales bajo una postura Existencial, razón por la cual resulta importante que, más allá de la sola aplicación de dinámicas teatrales, la parte medular del presente reporte incluya la vivencia por parte de los participantes ante las dinámicas planteadas. Sin embargo, el compartir sus principales vivencias no fue una actividad obligatoria en ningún momento, pues la intención era motivar al participante a reportar sus propios descubrimientos realizados a partir de las distintas dinámicas trabajadas. Nuevamente, debe recalarse, que toda vivencia reportada por los participantes, no deben ser entendidas como generales o universales, pues se fomentó el trabajo con emociones e ideas propias de cada participante, y al igual que lo señala Jung (2002) las conductas, conclusiones y

acciones son elaboradas a partir de los constructos y abstracciones íntimas de cada participante, en cada intercambio para con el medio hay un contenido latente. Si bien esta visión fenomenológica dificulta establecer una generalidad sobre la conducta humana, Jung confía en que ésta sea una forma de acercarse hacia nuevas maneras de comprender el funcionamiento de la mente.

En atención a la dificultad antes referida –de establecer una generalidad sobre la conducta humana–, y atendiendo a su concordancia con la postura Fenomenológica Existencial, el presente reporte descansa sobre las herramientas que ofrece el modelo cualitativo de la investigación. Los procedimientos cualitativos (Ito Sugiyama, Vargas-Núñez, 2005), nos brindan una ruta para acceder al contenido subjetivo de la vida diaria (hechos incuantificables) de las personas, aspectos del ser humano que son difíciles de observar a través de métodos cuantitativos como las encuestas, las escalas y los cuestionarios. Tales aspectos pueden ser las emociones al hablar, la expresión de sus intenciones y de sus sentimientos, descubrir la naturaleza de la experiencia de vida, entre otros. Algunos de los procedimientos pueden involucrar el registro de cartas, fotografías, diarios, observación, entrevistas, y todo aquello que en suma permita al investigador participar en el entendimiento y percepción de la experiencia del otro, así como a explorar la forma en que la gente estructura y le da significado a sus vidas y a las acciones de los demás.

Regresando al tema de la postura Existencial antes referida, he de reiterar que tales ejercicios, y algunos otros que se escapan del alcance del presente reporte, han sido previamente ejecutados por el autor interesado en el desarrollo actoral. Empero, a lo largo de mi experiencia asistiendo a diversos talleres de teatro, así como mis incursiones en el escenario, me han permitido monitorear mi desempeño sobre el escenario con un interés marcadamente teatral; sin embargo, es mi formación como psicólogo la que me ha permitido entrever y sugerir, un posible punto de contacto entre el desarrollo actoral y la autoconciencia, el autoconocimiento y el autodesarrollo.

Puede advertirse en este momento, que las dinámicas sugeridas en el presente trabajo no fueron creadas expresamente con una finalidad psicoterapéutica, de igual forma, no han sido objeto de riguroso estudio científico ni han captado el interés de la comunidad psicológica (o al menos el escaso material bibliográfico no lo reporta, salvo en contadas ocasiones). En el mejor de los casos, mi propuesta no pretenden arrojar generalidades sobre ningún tema, en cambio **se interesa por trazar una ruta para fomentar el trabajo interno de las emociones de cada participante, así como su expresión corporal y vocal, lo que a su vez, como puede advertirse es parte del objeto de estudio y área de trabajo de la psicología Humanista.**

Retomando el tema de las dinámicas, he de aclarar que las mismas –salvo algunas pequeñas modificaciones-, no han sido creadas por el autor, sino que encuentran sus antecedentes en diversas escuelas y talleres, cuyo origen abarca desde el teatro de Moscú (Stanislavsky, 1986), pasando por el método de “Actor Studio” (Strasberg, 2008) hasta el Laboratorio de Teatro Campesino (Frischmann, 1990). Sin embargo, en ningún caso afirmo que estos ejercicios sean todos aquellos que puedan beneficiar el proceso de la autoexploración o el proceso grupal, simplemente, me esfuerzo por compartir aquellos que en mi corta experiencia, me han servido tanto a nivel personal, así como para el manejo de los grupos.

Como una consideración final de tales dinámicas (explicadas más adelante, en el apéndice), para la elaboración de mi propuesta, consideré buscar y seleccionar entre las dinámicas aquellas que fuesen fácilmente aplicables en cualquier espacio, y en consideración a un número de entre 10 y 20 personas, en algunos casos me he permitido implementar ligeras variantes a las dinámicas para facilitar su empleo no importando el número de participantes; en segunda instancia, me decanté por aquellas dinámicas que requiriesen de pocos recursos y, salvo pocos ejercicios, la gran mayoría de ellas no tiene mayores requerimientos. En los contados casos que se requieran materiales, éstos generalmente se consiguen con mucha facilidad.

5.9.1 EL PLAN DE TRABAJO DEL TALLER DE TEATRO.

El taller en cuestión, se impartió en el periodo del 11 de agosto del año 2014 al 19 de noviembre del mismo año, se planificó a razón de dos sesiones por semana (30 sesiones en total) sin tomar en consideración días festivos y otros pormenores no previsibles (paro de labores dentro de la institución), por lo que al final, de las 30 sesiones planeadas, solo se impartieron 27, 22 de las cuales, son las reportadas por los participantes. En cuanto a las 5 sesiones restantes, 3 de ellas se ocuparon para ensayar los ejercicios teatrales montados por los propios participantes (ver p. 12), mientras que las dos sesiones restantes consistieron en reuniones -no planificadas-, para realizar algunos reajustes al plan de trabajo original como resultado del paro de labores antes citado y no previsible.

Las Dinámicas Empleadas en el Taller de Teatro (Ordenadas por Sesión).

11/08/14 Presentación en tercera persona, juegos con pelotas	13/08/14 Relajación y Elongación
18/08/14 5 minutos de placer, disociación	20/08/14 Relajación y Elongación
25/08/14 5 minutos de ridículo, juego con pelotas	27/08/14 Relajación y Elongación. Sonido a Través del Cuerpo
01/09/14 La Puerta Cerrada	03/09/14 relajación y Ejercicio con Galleta
08/09/14 A ama a B	10/09/14 exploración Corporal
17/09/14 Imitación, juego con pelotas	22/09/14 dinámica en el auditorio
24/09/14 Improvisación con Teatro del Oprimido	29/09/14 Improvisación con Imitación
01/10/14 Momento a Momento	06/10/14 A ama a B con variantes (no se aplicó)
13/10/14 Imitación (No se aplicó)**	20/10/14 Improvisación con Teatro del Oprimido
27/10/14 Elongación y repetición de galleta	03/11/14 Mentira
10/11/14 Relajación y Expresión	12/11/14 continuación de Expresión Corporal

*Las dinámicas citadas, fueron el trabajo central de la sesión en cuestión, en algunos casos (en virtud del tiempo disponible), la sesión permitió el empleo de dinámicas de integración.

**En estas sesiones (6 y 13 de octubre), las dinámicas sugeridas no se aplicaron debido a la invitación por parte de la comunidad estudiantil para formar cuadros teatrales.

Las sesiones se estructuraron en función de dos elementos, la historicidad del tema y la dificultad de los mismos. La historicidad en el sentido de explicar y comprender

la naturaleza del teatro y su evolución; en cuanto a la dificultad de los temas, estos fueron ordenados con base en el nivel de autoexploración que cada uno requiere partiendo de mi experiencia personal. Así por ejemplo existen ciertas dinámicas o ejercicios actorales, con los cuales recomiendo iniciar, pues comprendo que ayudan a establecer niveles de confianza y sentido de pertenencia, en contra de otras dinámicas que requieren mayor confianza y conocimiento del tema. Tales consideraciones, reitero, obedecen a mi experiencia y a mis herramientas como estudiante de psicología, entre las cuales se encuentran un interés constante por salvaguardar y preservar la seguridad e integridad de los participantes del taller, los conocimientos y experiencia en el tema de manejo de los grupos, la renuncia a esperar un resultado en particular, la apertura a cualquier clase de discurso por parte de los participantes de cara a las dinámicas planteadas, y al sumo respeto por la experiencia de vida, así como por el discurso manifiesto –en todas sus presentaciones- de cada participante, pues comprendo que ante cada ejercicio, su desempeño puede revelar un contenido interno, del cual es posible que el propio participante no haya advertido previamente su existencia, y que por ende, pueda no resultarle grato la exhibición natural del mismo ante un grupo. Esto es, que derivado de la ejecución libre de una dinámica, el participante advierta por vez primera, la naturaleza de un acto libre del sesgo del razonamiento, y que a la par, esta misma ejecución del acto, aparezca libre de todo juicio ante los demás, pudiendo en consecuencia mostrar ante los demás un acto o una reacción percibida como poco agradable, ya sea por el mismo ejecutante o por los demás participantes, o bien, le coloque ante los demás en una situación de desventaja, al aportar información personal que pueda ir en contra de una autopresentación ideal o deseable . En consecuencia, es sumamente importante el recordarles a los participantes en todo momento, que las opiniones de los demás, derivadas de la ejecución de un ejercicio, no representan más que la apreciación subjetiva de la ejecución misma.

Agrego, por otra parte, que el tiempo empleado para las sesiones del taller comprendió dos sesiones por semana, cada sesión con una duración mínima de dos horas, dentro de las cuales se consideraron siete principales temas: la actuación, la autoexploración, estudio de los géneros teatrales, técnicas de voz,

expresión corporal, acondicionamiento físico y dirección. En aras de un interés meramente psicológico, en el presente reporte me ocupé únicamente en describir las dinámicas y experiencias relativas a los temas de: la autoexploración, la actuación, la expresión corporal y la voz, dejando de lado los demás temas por estar más ligados al teatro.

Así entonces, estos siete temas previamente descritos comprendieron el temario del taller en cuestión. En lo que se refiere a la prestación de mi servicio social, este considero dos fases, la primera de ellas –la aplicación del taller- a su vez comprende tres etapas: la primera de ellas, el reconocimiento personal de lo que ocurre en nuestro cuerpos (en cuanto a la fonación y el manejo de emociones) y la conciencia que cada participante tiene de ello. En la segunda se dio pauta a la libre exploración de las distintas posibilidades corporales y emotivas. Y finalmente, en la tercera etapa tuvo lugar la realización de la reflexión individual y colectiva de todo el trabajo desarrollado a lo largo del taller.

En lo que respecta a la segunda fase de mi prestación de servicio, del 25 de noviembre del 2013 al 13 de enero del 2015, ésta consistió en la elaboración, producción y gestión del montaje, constó de 20 sesiones más, mismas que consistieron en ensayar y repasar el montaje, de lo anterior se desprende que el trabajo introspectivo tuvo lugar para la creación del personaje. Por tanto, dicha etapa no se reporta en el presente informe por tratarse de una forma de retribución para los participantes que tuvieran más asistencias al taller, información que los participantes conocían desde el inicio del mismo, y que por tanto, no puede desestimarse la posibilidad de que esto haya motivado a algunos participantes para asistir al taller y elaborar sus propios registros (anecdóticos). Cada etapa tuvo una duración aproximada de mes y medio.

En concordancia con lo anterior, y en lo que respecta a los siete temas propuestos, los primeros cinco (actuación, estudio de géneros teatrales, autoexploración, técnicas de voz, acondicionamiento físico) fueron pensados para trabajarse los dos primeros meses en un nivel introductorio. A estos temas, se les sumó el de expresión corporal en el mes segundo de mi intervención, al considerar que luego de un mes

de acondicionamiento físico, sus cuerpos estarían tonificados y aptos para comenzar su exploración. Finalmente, el tercer mes se planeó de manera tal, que los participantes tuviesen la oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos en un montaje que ellos mismo deberían dirigir, por lo anterior, en esta fase tocó abordar el tema de la dirección. Llegados a este punto, las dinámicas planteadas para los cuatro primeros temas, fueron de una dificultad más alta en comparación a los primeros meses.

Las sesiones reportadas se brindaron bajo el siguiente orden:

1. Una breve introducción en el tema correspondiente.
2. El planteamiento y ejecución de la dinámica planificada; en el caso de las dinámicas de corte emotivo, estas se introducían con una breve explicación de la tarea a realizar; para el caso de las dinámicas corporales, estas se acompañaban de un calentamiento previo, a fin de procurar evitar lesiones o desgarres; en el caso del presente reporte, el calentamiento fue aumentando gradualmente mas no es una constante imprescindible.
3. Un periodo de Intercambio, donde compartir las experiencias vividas en la ejecución personal y colectiva de las dinámicas.
4. Cierre de Sesión, donde el autor constataba que todos los participantes no se fueran con un estado alterado en sus emociones.

Por último, todos los interesados recibieron la siguiente información:

Introducción:

El presente taller está enfocado a reforzar los conocimientos teóricos y prácticos del hecho teatral, de los participantes del mismo, a la par, también

pretende ligar dichos conocimientos con el quehacer del psicólogo en su práctica clínica y social al brindarle herramientas metodológicas para la autoexploración y el autoconocimiento. Su sustento teórico, radica principalmente en el método de las acciones psicofísicas y las teorías de liberación de la voz.

Para una óptima realización, se recomienda que los participantes tengan una actitud activa frente a la autoexploración, por lo cual es altamente recomendable que al final de cada sesión, los participantes realicen una "bitácora" o "anecdotario" donde expresen su sentir de cara a las dinámicas planteadas, así como sus inquietudes, dudas y sugerencias; al tratarse de un taller de carácter extracurricular, dicha "bitácora" no es en ningún caso obligatoria, sin embargo, es muy importante pues a través de la misma el participante modifica las sesiones ulteriores.

De igual forma, se reconoce que dicho taller en ningún caso debe ser una prioridad de cara a la currícula académica, por lo cual, los participantes pueden asistir al taller en sus horas libres, sin embargo es menester –para una mejor experiencia-, informen desde el inicio del semestre al tallerista sobre sus posibilidades reales; en ese mismo tenor, las tareas planteadas dentro del taller –tales como la lectura de algunas obras, dinámicas para realizar en casa, apreciación de obras y películas para comentar en las sesiones y otras-, deben considerarse como una extensión del taller y no como una obligación, el incumplimiento de dichas tareas en ningún caso será impedimento para asistir al taller, sin embargo se debe entender que dichas tareas son planteadas para reforzar los temas tratados en las sesiones del taller por lo cual, la no realización de las mismas va en detrimento de la experiencia del participante y de la comunicación entre él mismo y la comunidad.

Por último, una extensión más del taller, contempla la formación de cuadros teatrales para presentar al fin del semestre, y una participación del club de teatro en un festival por determinar aún; la formación de los cuadros,

contempla una asesoría más enfocada en las áreas de dirección y actuación, en dichos cuadros podrán participar quienes así lo deseen; en cuanto al festival, para participar en dicho proyecto se realiza un casting entre los interesados, dando prioridad a las personas que tengan más asistencias al taller, realicen la mayor cantidad de “bitácoras” así como otras tareas del mismo, la justificación de tal criterio radica en la importancia del festival.

Todas las “bitácoras” o “anecdotarios, -preferentemente- serán recibidos al correo: ciberfobia@comunidad.unam.mx, o bien vía Facebook (inbox) al usuario Jumanji Psy.

Actividades a desarrollar:

- 1.- Introducción al “método de las acciones psicofísicas de Constantín Stanislavski”, gracias al cual, los alumnos comprenderán a grosso modo, una de las principales vías por las cuales el actor es un “atleta de emociones y sentimientos”, mismo que presta su cuerpo y su vivencia para el hecho teatral a la par que aprende un poco acerca de la psicología inmersa en el manejo y control de las emociones que el actor tiene sobre sí, y la manera en que esto puede ligarse con la práctica clínica y/o social del psicólogo.
- 2.- Introducción a las técnicas teatrales para el manejo de la voz del actor, en donde se maneja el concepto de liberación y represión de las emociones psíquicas como evidencia en la voz hablada.
- 3.- Mesa de análisis y comprensión de textos dramáticos, a través del cual los alumnos mejoraran su comprensión de la literatura y de la obra dramática hacia una mejor comprensión del hecho teatral y la realidad social correspondiente del autor dramático.
- 4.- Introducción a la dirección escénica, a través de la cual el alumno podrá contar con experiencias y prácticas en el manejo de los grupos.

5.- Asesoría para la realización de los diversos proyectos teatrales que los alumnos deseen presentar a lo largo del presente y siguiente semestre.

Sin más que agregar, a continuación procedo a reportar los principales datos recogidos en la elaboración de mi reporte.

6. RESULTADOS OBTENIDOS.

Dada la naturaleza fenomenológica del presente reporte, aunada al contexto en que se impartió el taller, debemos considerar el hecho de que cualquier tipo de resultado obtenido (autoregistro, entrevista, observación, etc.) es susceptible de variar de persona a persona –cada cabeza es un mundo, un “Dasein particular”-; lejos de entenderse como una debilidad, esta subjetividad de contenido (ofrecido por los participantes) representa un ligero boceto de la existencia abismal de información que se escapa a los modelos más rígidos y tradicionales de la psicología; y a la par, representa la posibilidad de sumergirnos brevemente en el universo de significaciones de conciencia de los participantes (consultar p. 28 del presente trabajo).

Atendiendo al registro longitudinal de las bitácoras (autoregistros), elaboradas por los propios participantes con base en su experiencia, se pretende inferir de sus principales reflexiones, evidencia o no, del conocimiento desarrollado a partir del trabajo introspectivo (toma de conciencia) de los participantes.

La presentación de los principales datos obtenidos como resultantes de la aplicación del taller se ordena por etapas, explicando primeramente los objetivos perseguidos y las dinámicas empleadas en cada una de ellas, luego de lo anterior, se procede a ofrecer una breve introducción de los participantes del taller, así como algunos fragmentos de los anecdóticos elaborados por ellos mismos, autoreportes en los cuales se permiten compartir parte de su experiencia a través de la ejecución de los ejercicios.

La presentación de cada uno de los participantes comienza con la impresión del conductor del taller acerca del participante en cuestión –en algunos casos incluyo una opinión global-, seguida por fragmentos de sus propios registros; todo lo anterior con base en la observación y retroalimentación del desempeño del participante en la tarea a través dinámicas teatrales.

En concordancia con el enfoque Fenomenológico-Existencial, las observaciones antes mencionadas no tienen la intención de presentarse como un juicio *a priori* del participante; su principal objetivo es facilitar la comprensión de la evolución del mismo durante el taller, a la par que agilizar su lectura. Es conveniente por tanto, tener presente que tanto la impresión inicial de cada participante, así como cualquier descripción global o individual sobre el mismo, no representan más que una opinión.

Como una consideración final, puede apreciarse que los nombres de los participantes han sido reservados por respeto a la confidencialidad, en lugar de los mismos he decidido utilizar una combinación aleatoria de dos letras, aunado a lo cual, con la finalidad de facilitar su lectura, he puesto entre paréntesis el número y fecha de sesión (participante dd/mm/aa) así como la dinámica en cuestión a la que el participante se refiere en sus registros.

6.1 PRIMERA ETAPA. EL RECONOCIMIENTO PERSONAL.

Como su nombre lo indica, esta primer etapa del taller se planificó para comenzar por reconocer el nivel de manejo corporal (en cuanto a la fonación y el manejo de emociones) de cada participante, así como la conciencia que de ello se tiene. Las dinámicas planificadas para esta etapa, incluyeron varios ejercicios de integración que fomentaran un ambiente propicio para la ejecución de las dinámicas planteadas para la autoconciencia y la autoexploración.

Para reconocer el manejo y conciencia corporal inicial, en lo que a fonación se refiere, se comenzó por observar la facilidad para la elongación de columna y el nivel de tensión en la mandíbula de cada participante con base en las técnicas de Linklater (revisar el apéndice); mientras que, para observar el manejo de emociones, se comenzó con las dinámicas de: "presentación en tercera persona", "5 minutos de placer", "5 minutos de ridículo" y una dinámica con pelotas.

11/08/14 Presentación en tercera persona, juegos con pelotas

18/08/14 5 minutos de placer, 20/08/14 Relajación y Elongación dinámica con pelotas

25/08/14 5 minutos de ridículo, 27/08/14 Relajación y Elongación. Disociación del discurso Sonido a Través del Cuerpo

Como resultado de la aplicación de las dinámicas antes mencionadas, los participantes lograron identificar diferentes niveles de tensión en su cuerpo que acompañaban su discurso, tensión que se traducía bajo la forma de movimientos innecesarios o rigidez en alguna parte de su cuerpo (generalmente en la mandíbula) o bien en todo su cuerpo. Pero además, identificaron la facilidad o dificultad para controlar (reducir en este caso) dicho nivel de tensión tal como lo sugieren los siguientes reportes:

LA EXPERIENCIA DE NZ.

El participante NZ, tiene la cualidad de ser una persona bastante agradable para el resto de los miembros del grupo, denota mucha confianza y gran facilidad para socializar, empero, esta misma habilidad al parecer no es una cualidad intrínseca a su ser, sino que más bien parece obedecer a una necesidad de ser o parecer agradable todo el tiempo. A través de las diversas dinámicas, se hizo patente el hecho de que NZ parecía realizar un esfuerzo para manejar una buena impresión (imagen) ante los demás, sin embargo, si bien esta imagen es efectivamente agradable para los demás, también es percibida por el grupo en algunas sesiones como forzada, toda vez que el discurso de NZ en ocasiones se acompañaba al inicio del taller, de una serie de tensiones innecesarias tanto en sus gestos como en el

cuerpo –bajo la teoría de Linklater (ver p. 42 del presente reporte) -, por lo cual, en algún momento (más en concreto en la dinámica “cinco minutos de placer”), el grupo estuvo de acuerdo en señalar que más que estar escuchando a una persona, parecían estar presenciando un “talk Show”. La descripción antes mostrada, puede sugerirnos la existencia en NZ, de una tendencia a la autorrealización existente pero poco efectiva (consultar el apartado “El modelo Gestalt”).

Sin duda alguna, NZ es muy apreciado y querido por los participantes del taller, sin embargo, demostró sobre todo en los primeros ejercicios, a través de su cuerpo una serie de tensiones innecesarias (adquiridas) que acompañaban a su discurso (tensiones en el semblante, ilustración o ejemplificación con las manos del discurso, leve muelleo con las piernas y una voz “brillante”). A continuación, algunas de sus principales relatorías acerca de los hechos vividos:

(11/08/14 “presentación en tercera persona”)... Cuando yo pasé al frente estaba un poco ansioso, pues siempre me ha costado trabajo hablar de mí mismo, mucho más en público. Además estaba consciente de que debía controlar todo mi cuerpo, incluyendo la voz. A pesar del tiempo que tuve para pensar en lo que iba a decir, al final improvisé muchas cosas. A lo largo de mi discurso traté de automonitorearme, noté que la voz salía con fluidez, casi no moví mis manos ni mi rostro, sin embargo no pude mantener la postura con las piernas ya que comenzaron a temblar ligeramente [...] tengo mucha energía que no sé cómo mantenerla y usarla a mi favor.

(18/08/14, “5 minutos de placer”)... decidí hablar sobre una actividad que desde niño me ha helado la piel y que muchas veces me hizo sufrir (pareciera que nos gusta sufrir) y morir de incertidumbre: ver películas de terror... Al pasar, en primer lugar, estaba muy nervioso, ya que pensaba más en el objetivo de transmitir el sentimiento a los demás que en lo que tenía que decir. Conforme fue avanzando mi exposición me fui tranquilizando. Paulatinamente fui dejando de preocuparme en la necesidad de convencer y me fui metiendo cada vez más en esa carga emocional que me arraigaba a las películas, por lo que hubo un momento en

*que así como iban llegando ideas a mi cabeza, las iba diciendo, y mientras hablaba, arribaban nuevos recuerdos relacionados con el tema... Fue una lástima que a nadie le haya logrado transmitir mi emoción. Quizá entendí mal las instrucciones. Algunos comentarios [por parte de los demás participantes...] iban dirigidos a la idea de que yo trataba de "impresionar". Es probable que debiera haber tratado de acercar mi diálogo al llanto o a la seriedad para conseguir el objetivo. No estoy seguro si eso quiera decir que mi manera de ser en general sea poco convincente, tendré que analizar eso... **Esta experiencia me sirvió, además, para darme cuenta de la energía que proyecto al hablar [...] ya me di cuenta que está ahí y que en ocasiones no sirve o solo perjudica. Creo que es bueno empezar a notarla y ver qué puedo hacer para solucionar este problema.***

(25/08/14, Disociación del Discurso) Lo que más me costó fue mantener quietas las partes del cuerpo que no me correspondían, pues los movimientos naturalmente no están desconectados unos de otros. No obstante es llamativa la forma en que uno se puede concientizar de una parte concreta del cuerpo, aunque sea solo por momentos.

(27/08/14, Relajación y elongación de la columna)...El día de hoy dedicamos nuevamente un espacio de la clase para el ejercicio de relajación y propiocepción que hemos practicado antes. Cada vez me resulta más fácil alcanzar ese nivel óptimo de relajación donde ignoro por unos instantes las demás cosas y únicamente pongo atención en mi respiración o en mi posición corporal, lo cual, siento que se ve reflejado en el control de mi cuerpo a la hora de estar de pie en algún ejercicio.

Como puede apreciarse, en sus primeros reportes, NZ refiere comenzar a experimentar un proceso de autoexploración (comentarios tales como: **estaba consciente de que debía controlar todo mi cuerpo, incluyendo la voz [...] noté que la voz salía con fluidez, casi no moví mis manos ni mi rostro, sin embargo no pude mantener la postura con las piernas ya que comenzaron a temblar ligeramente [...] pareciera que nos gusta sufrir y morir de incertidumbre [...]**

Al pasar, en primer lugar, estaba muy nervioso), en dicho proceso de autoexploración, el propio participante comienza a interiorizar una serie de elementos presentes en su discurso de los cuales él mismo se muestra un tanto sorprendido.

En concordancia con Husserl (revisar p. 25 del presente reporte), El trabajo introspectivo de NZ nos habla de un proceso de reflexiones internas que le permiten a NZ concientizar las vivencias del taller de teatro y resignificarlas con miras a un ulterior autodesarrollo, o a una Gestalt más satisfactoria. A decir del grupo mismo, uno de los más evidentemente desarrollados por parte de NZ, fue el control (responsabilización) de su fuga de energía -sus movimientos innecesarios-, mismos que acompañaban su discurso.

Sin embargo, no todos los participantes evidenciaron un trabajo tan marcado como el caso de NZ. En el polo opuesto, encontramos el caso del participante NT, mismo que al finalizar el taller presentaba pocos indicios observables que pudiesen sugerir un camino introspectivo en cuanto a un proceso de autoconciencia o autodesarrollo. Lo cierto es que NT manifestó en todo momento estar atento sobre todo a las dinámicas de la postura corporal y de relajación, e incluso manifestó abiertamente en más de una ocasión sentirse complacido con la exploración corporal sugerida; sin embargo, su principal introspección habría de revelarse más tarde en cuanto a su apreciación del manejo corporal de los otros, toda vez que en sesiones posteriores y totalmente ajenas al taller inicial, NT demostró desarrollar cierta facilidad o sensibilidad para identificar lo orgánico y natural –en referencia a Linklater- en detalles mínimos de la comunicación con otros. A continuación algunos fragmentos de sus reportes:

LA EXPERIENCIA DE NT.

(18/08/14, "5 minutos de placer")... al principio me dio un poco de ansiedad por no saber qué decir, en algún momento tenía tantas cosas en la mente

que sentí que todas mis ideas se trabaron, pero luego poco a poco las fui sacando [...] También esta actividad se prestaba mucho para la reflexión, me di cuenta que tengo que controlar mis nervios y aprender a expresarme, porque normalmente no lo suelo hacer. [Ante la dinámica con pelotas...] En esta actividad, me di cuenta que me falta un mayor control gracias a que en un momento le di una intención de enojo y perdí el control de la pelota tirando con más fuerza de la necesaria.

(20/08/14, Relajación, y elongación de la columna) descubrimos que en la postura correcta resultamos ser más altos, además me di cuenta de que se sentía diferente.

(25/08/14, Disociación del discurso) Cuando me toco pasar primero me tocaron los brazos, y no sé si porque fue lo primero que hice pero me di cuenta que me costaba trabajo controlar mis gestos, que sin querer los hacía. Después me toco la cara y se me hizo un poco más sencillo controlar lo demás para no usarlo, pero aun así sentí que era raro no mover mi cuerpo. Siendo narradora no tuve muchas dificultades, creo que fue la parte que se me hizo más fácil en esta dinámica. Y por último fui las piernas, ahí siento que me ayudó el que ya había hecho consciente que no debía de mover otra parte más que la que me pedían, solo que aun así me sentí muy tiesa y extraña, y me siguió costando no hacer ningún gesto, era como si se me salieran. Con esta dinámica me di cuenta que realmente toda nuestra expresión se acompaña de varias cosas, no de una sola. Me sirvió mucho para darme cuenta que no controlo del todo los gestos que hago.

Como puede observarse, podemos apreciar en el discurso de NT varios momentos durante la realización de los ejercicios, donde nos habla de procesos de depuración o de apreciaciones esenciales de la vivencia de la dinámica (Epojé, ver p. 22), a través de los cuales, si los sacamos de su contexto y los ordenamos cronológicamente, podemos apreciar una maduración e introspección marcada en los procesos de toma de conciencia por parte de NT. Por otra parte, NT

constantemente menciona la importancia de aprender a través de la observación de los otros, de igual forma, presenta mucho interés por la forma en que los cuerpos se expresan (autoconciencia), noción que se advierte cuando en una dinámica que consistía en lanzar una pelota hacia un compañero con diversas cargas emotivas (intenciones), NT advierte como significativo la necesidad de un mayor control corporal por encima del manejo de la emoción de enojo.

LA EXPERIENCIA DE TA.

En mi opinión, uno de los participantes que más trabajo desarrolló en cuanto a la introspección y toma de conciencia, fue TA, de quien la mayoría del grupo reconoce un cambio en cuanto a la manera de comunicarse y relacionarse con los demás, cambio que se presume, se observa en su actitud y capacidad para interactuar con los demás miembros del taller toda vez que, en los inicios del mismo, TA se mostraba como una persona a la que le costaba mucho trabajo el hablar en público:

(11/08/14...) Con este ejercicio me di cuenta de que a veces no tengo tanto control sobre mis gestos, aunque soy consciente de ellos. Con la voz, no tengo control, y esto es algo que, admito, a veces me traiciona. De ser posible, me gustaría trabajar sobre ello...

(13/08/14, Relajación y elongación de columna) Aunque no llegué a todos los ejercicios, aquéllos que alcancé me dieron cuenta de que soy una persona muy tensa, algo que ya me habían dicho. Cuando hicimos los ejercicios de mandíbula, sentí un dolor intenso, y comencé a sentir unas ligeras náuseas. En la noche, cuando explicaba a alguien lo que hicimos, me di cuenta que tenía la mandíbula (¿lastimada? Probablemente) con un poco de ese dolor, cosa que no es normal. Los ejercicios en el pasto se me dificultaron, pues en momentos perdí la concentración...

(18/09/14, 5 Minutos de Placer)... siempre he creído en que llegaba a mostrar cosas con el rostro, mismas que creía no sentir. Las

retroalimentaciones recibidas por mis compañeros me hicieron reflexionar. Por lo que llegué a la conclusión de que el taller nos hará conocernos a nosotros mismos. También, me di cuenta de que no expreso lo que quisiera cuando me siento nerviosa. Habrá que manejar esto porque puede afectar mi desempeño sobre el escenario, y mi vida en general...

(20/08/14)... Cuando hicimos los ejercicios de equilibrio, no sentí que estuviera "enderezada", a pesar de que ésta era la indicación...

(25/08/14, "5 Minutos de Ridículo")... el ridículo es algo a lo que muy pocos quieren exponerse. Sin embargo, al hacerlo me di cuenta de que hubo algunas cosas que hicieron no sentirme tan ridícula, como el hecho de que todos lo hacíamos y lo tomábamos con gracia, más que como un motivo de burla, o semejantes. De cualquier forma, cruzar esa pequeña barrera, ya es un logro desde donde se vea...

(25/08/14, Dinámica Disociativa del discurso)... resultó complicada, ya que nos acostumbramos a usar todo, aunque de forma forzada o incorrecta en algunos casos. El hecho de no poder mover más que alguna[s] parte[s] del cuerpo, fue difícil por esta costumbre. Teníamos que improvisar, pues no sabíamos qué nos diría el compañero. [...] Me gustó ser "las piernas" y "la cara". Los brazos (y ya me lo han dicho antes), son los que más trabajo me cuesta manejar a mi antojo.

(27/08/14, Relajación y elongación de columna)... Éstos son pesados, pero son agradables hasta cierto punto, sobre todo, aquéllos de permanecer rectos y los masajes en la mandíbula. Mi tensión se centra en este punto, por lo que veo. Y de una semana para acá, me he hecho consciente de que aprieto constantemente (probablemente esto explica mis dolores en las muelas sin razón aparente), pues estoy rígida cuando algo me "hace ruido". Los ejercicios de punto de equilibrio sirven para transmitir algo sobre el escenario. Por ello, son importantes. Cuando los hago, me da la

impresión de no estar derecha, por la sensación de comodidad y algo que no sé explicar, detrás del cuello. Como si soltara los músculos. Encontrar ese estiramiento sobre los glúteos, sólo es posible si lo hago manualmente. [Ejercicio de la voz a través del cuerpo...] El ejercicio de la canción fue para aprender a sentir con todo el cuerpo... Nunca me había costado tanto trabajo hacer un ejercicio, por lo que ya veo como un logro aventarme a hacerlo. Lo más difícil fue hacerlo rodeada de más personas (desconocidas), pero al cabo, esto es esencial en el teatro.

Agradezco esto, pues me quité ciertas cadenas de encima (no todas); me dio confianza y con ello, pude sentir la música más que el mensaje, y pude dejar que mi cuerpo mostrara algo. Hacía lo que me veía a la mente, y esto fue más fácil ya que disfruto de escuchar la voz humana. Con esto, creo que se crearon algunos lazos de confianza con los compañeros. Me hubiera gustado quedarme al ejercicio de relajación, ya que creo necesitarlo y nunca está de más.

Como resultado de sus vivencias, los primeros anecdóticos de TA manifiestan que percibe demasiada tensión en la mandíbula, así como otra serie de tensiones aprendidas, al respecto, la técnica Linklater (ver p. 42) sugiere que existe tensión innecesaria cuando en el portador, la necesidad o el estímulo del habla se ve afectada por inhibiciones, obstáculos o mecanismos de defensa por parte del portador. Tensión de la cual, el propio participante TA comienza a identificar en sus reportes intermedios (autoconciencia); y tensiones que, hacia el final del taller TA comienza a responsabilizarse, lo que se pone en evidencia cuando reflexiona, entre otras cosas, que *“me he hecho consciente de que aprieto constantemente [la mandíbula...] me da la impresión de no estar derecha”*.

En este mismo periodo del taller, podemos notar además que TA comienza a dar importancia, al igual que NZ, a la interacción con los demás participantes, pues expresa que *“las retroalimentaciones recibidas por parte de mis compañeros me hicieron reflexionar... [mientras que, al hacer el ridículo...] me di cuenta que hubo algunas cosas que hicieron no sentirme tan ridícula, como el hecho de que todos*

los hacíamos y lo tomábamos con gracia... cruzar esa pequeña barrera ya es un logro"

Por otra parte, gracias a un ejercicio menor del taller (la voz a través del cuerpo), TA nos confía que a través del canto, consigue revalorizarse ante los demás ya que es una actividad que le permite sentirse bien consigo misma, sin embargo, y en consecuencia, al tratar de cantar ante los demás, surge en TA la necesidad de hacerlo lo mejor posible, de dar la mejor imagen posible, por lo que, TA agrega (por vía oral), que este acto de expresarse en público puede generarle una angustia que la paraliza ante la tarea de cantar. Por otra parte, en cuanto a lo corporal, TA advierte que los malestares observados y reportados en los ejercicios previos con la relajación, elongación de columna vertebral y masaje de mandíbula, poco a poco han desaparecido, por lo que se presume un trabajo de autoconciencia corporal producto de su vivencia bajo dinámicas provenientes del método de la liberación de la voz de Linklater (ver p. 42).

Por último, TA concluye que gracias a las dinámicas realizadas se ha quitado "ciertas cadenas de encima"; es de notar que la palabra *cadena*, es susceptible de guardar una connotación negativa, lo que a su vez podría considerarse como indicio de una malograda tendencia hacia la autorrealización (ver p. 28); así mismo, TA también indica que, como resultado de su autoexploración, ha ganado confianza en sí misma y en los compañeros. Por mi parte, considero, que a través de la vivencia del taller por parte de TA, surge en ella un cambio muy marcado en cuanto a la calidad y cantidad de interacción para con los demás participantes del taller, cambio que coincide con las ideas sugeridas en el método de Linklater (pág. 42). Por otra parte, algunos participantes del grupo también indican que TA se muestra más suelta y que ha ganado confianza en sí misma. Lo que en suma me lleva a sugerir que TA experimentó a través del taller un autodesarrollo más satisfactorio en concordancia con la idea del ser con tendencia hacia la autorrealización (ver p. 29).

LA EXPERIENCIA DE OA.

Durante su estancia en el taller, OA manifestaba sentir taquicardia y miedo a ser juzgada como tonto al sentirse observado por los demás, situación que en lo personal, me llevó a comparar su situación como similar a la de TA, pues al igual que TA, OA presentaba tensión en la mandíbula, pero la acompañaba en ciertos momentos con un ligero tartamudeo. A continuación reproduzco algunos fragmentos de su discurso:

Me gustó mucho el ejercicio de presentación, pude darme cuenta de que sigo sin controlar mi pánico a ser observada, no me gusta ser el centro de atención, lo odio, a pesar de que mi voz ya no tiembla como antes y puedo ver a las personas que me están observando, sigo sintiendo taquicardia y miedo a parecer tonta o a que no me salgan las cosas, me desinhibo más si otras personas hacen los ejercicios al mismo tiempo que yo, también pude darme cuenta que sí puedo controlar mi cuerpo, puedo mantenerlo en estado neutral pero me es muy difícil dejar de gesticular y hablar lento (normalmente hablo muy rápido y cuando me pongo nerviosa más), el comentario que me hizo [el monitor...] acerca de que soy muy distraída y olvidadiza fue muy acertado, me pasa en mi vida cotidiana y en mis relaciones interpersonales. Me gustó mucho escuchar a mis compañeros y conocerlos más, aunque a medida que faltábamos menos, me empezaba a poner ansiosa porque se acercaba mi turno y dejé de prestar un poco de atención...Me gustó muchísimo el ejercicio de decir lo que me apasiona, creo que me ayudó demasiado el hecho de tener los ojos vendados, mi pánico escénico disminuyó y pude sentir que mi discurso fue fluido, podía visualizar las cosas que estaba diciendo y lo disfruté mucho, me sentí cómoda, aunque creo que no dije las cosas que más me apasionan, supongo que fue la emoción del momento, aun así lo sentí salir de lo más profundo de mí, logré olvidarme de que me estaban observando, era como si estuviera hablando conmigo misma, cuando [el monitor...] me dijo que cómo me sentía volví a sentirme nerviosa porque me sentí

observada; sin embargo, me sentí contenta de ver que los demás sí se habían percatado de lo que estaba diciendo y sintiendo. Lo que no me gustó fue que me sentí incómoda cuando algunos de mis compañeros pasaban y nadie levantaba la mano (como en el caso de NZ) porque no los convencían y sentía la necesidad de decir algo en favor de ellos aunque no lo sintiera del todo, no es que quiera caerle bien a todo el mundo, pero me incomoda bastante, y creo que eso me hace menos sincera, es un problema que tengo y que está en mis relaciones de familia, amigos e incluso con personas que tengo poco tiempo de conocer, me incomoda que se sientan incómodas o que reciban críticas demasiado duras.

Como puede apreciarse, el reporte de OA, aunque breve, también sugiere una toma de conciencia al reportar algunos elementos que acompañan y revisten a su discurso, de igual manera, OA reconoce sentir angustia al percibirse observada por lo demás pero manifiesta comenzar a tomar conciencia de su manejo corporal al tomar conciencia de las ventajas de aprender a relajarse, producto de realizar la dinámica con los ojos vendados y poco a poco comenzar a olvidarse de los demás, profundizando en sus propios pensamientos y dejando .en consecuencia- de preocuparse por los demás. Dicha preocupación por los demás también queda evidenciada en el último segmento de su relato en relación a la dinámica "5 minutos de placer", pues en ella indica que comienza a tomar consciencia de una conducta forzada, no orgánica o natural en atención a Linklater, que surge en el momento de la interacción social como una necesidad de hacer sentir bien a las personas a su alrededor.

En síntesis, como resultado de esta primera etapa, los participantes comenzaron a identificar los distintos niveles de tensión corporal presentes en la producción de sus discursos orales y la manera en que dichas tensiones se alteran ante los sentimientos del placer o displacer, ya sea porque los hayan experimentado en su propio cuerpo, o por la observación de las ejecuciones de sus compañeros; pero a la par, comenzaron además a identificar un estado de relajación óptimo así como la

correcta elongación de columna vertebral y la relajación de la mandíbula y su correlación con la voz.

6.1.2 SEGUNDA ETAPA. EXPLORACIÓN CORPORAL Y EMOTIVA.

Una vez reconocido el nivel inicial de cada participante en cuanto a su propia conciencia corporal y manejo de emociones se refiere, procedimos a experimentar distintas posibilidades orgánicas del cuerpo –libre de tensiones en la medida de lo posible, (ver Linklater)- a través de situaciones hipotéticas tomadas de la vida real. Así entonces, los ejercicios corporales, tomados de la escuela de Linklater, implicaban –además de la relajación y el masaje-, una exploración corporal más compleja, mientras que, para el caso de las dinámicas de corte emotivo (ver apéndice), éstas implicaban el uso de acciones psicofísicas para la conclusión de una tarea (ver “Constantin Stanislavsky, El Método de las Acciones Psicofísicas); esto es, que valiéndose de sus representaciones internas cada participante debía ejecutar –no actuar- una tarea escénica en cuestión.

Es de advertirse que la complejidad de las dinámicas de corte emotivo en esta etapa, no precisaba solo la exhibición de una representación interna, sino que incluían además la necesidad de su libre exploración en un escenario. Así entonces, las dinámicas empleadas en esta etapa fueron: “La puerta cerrada”, “A ama a B” e “Imitación”, por parte de la escuela rusa, una dinámica de “miedo” creada por el autor de este reporte (ver p. 11) y la exploración corporal por parte de la técnica Linklater.

01/09/14 La Puerta Cerrada	03/09/14 relajación y Ejercicio con Galleta
08/09/14 A ama a B	10/09/14 exploración Corporal
17/09/14 Imitación, juego con pelotas	22/09/14 dinámica en el auditorio
24/09/14 Improvisación con Teatro del Oprimido	29/09/14 Improvisación con Imitación

Como resultado de tales ejercicios, se esperaba que los participantes profundizaran en el reconocimiento de sus representaciones internas, exhibidas en las dinámicas correspondientes de forma tanto oral como corporal. Pero además, también se esperaba el que los participantes pudiesen explorar sus diferentes emociones y niveles de tensión corporal en un ambiente supervisado, y la manera en que la presencia de estos elementos afectaba el desempeño de la tarea escénica en cuestión -un escenario hipotético-.

A continuación, se ofrecen algunas de las principales reflexiones de los participantes en relación a las dinámicas planteadas para esta segunda etapa:

LA EXPERIENCIA DE EN.

Al igual que TA y su miedo o angustia en la interacción social, y OA con su tartamudeo nervioso, el participante EN también presentó tensiones en la mandíbula, mismas que se acompañaban aparentemente con un ligero tartamudeo similar al de OA. Sin embargo, sus principales relatos –recogidos por vía oral en las sesiones de entrevista, señaladas en apartados previos- fueron muy reveladores para mí, pues a través de su exploración, EN descubrió que había muchas tensiones innecesarias (aprendidas) en su cuerpo. Tensiones que más tarde, EN asociaría con sus hábitos alimenticios así como con una cierta predisposición en sus

relaciones cotidianas para con su familia, lo cual puede ser un indicio de una toma de conciencia y una ulterior responsabilización.

Gracias a la apreciación de los diferentes niveles de tensión de los compañeros, así como a la subsecuente comparación entre tales niveles y los propios, EN reporta que, a partir de aprender a relajar su mandíbula, deja de sentir angustia al entablar comunicación con los compañeros de su círculo, así como haber comenzado a realizar algunos cambios en cuanto a sus hábitos alimenticios y mejoras en las relaciones familiares. A continuación agrego parte de la información que la participante EN decidió compartir por vía oral.

Después de hacer el ejercicio de la galleta, tuve un ligero dolor en la mandíbula el resto del día, pero fue agradable, porque en la noche pude notar que podía expresarme mejor cuando quería hablar, cosa que siempre me ha costado trabajo [...] en la primera sesión de relajamiento, a pesar de que yo me sentía relajada, el monitor me dijo que tenía tensión en los brazos, para comprobarlo me pidió que tocara el brazo de otro compañero en el taller y me sorprendió sentir lo suave que se sentía comparado con mi propio cuerpo, esto se repitió también cuando [en sesiones posteriores...] toque las mandíbulas de las compañeras, pues me sirvió para darme cuenta de que había mucha tensión en la mía [...] he seguido practicando los ejercicios de relajación por mi cuenta, y me he dado cuenta de que por alguna razón ya no estoy comiendo a todas horas, ni siento dolor en la mandíbula tras los ejercicios, pero sí siento mucho más “espacio” en mi boca. He dejado de comer mucho, lo que me sorprende, pero también me he dado cuenta de que ya no estoy tan ansiosa todo el tiempo ante los problemas en mi casa, seguramente esto tiene que ver con la comida, ya no discuto tanto con mi madre. Al principio, cuando algo no me agradaba generalmente lo aceptaba y me quedaba callada, y si alguna vez intentaba decir algo me trababa, pero de un tiempo para acá ya no es así, ahora puedo decir lo que pienso la mayoría de las veces, me siento más tranquila, incluso he hecho amigos entre mis compañeros de la facultad, lo cual es muy raro.

En virtud de lo anterior, se presume una toma de conciencia por parte de EN, en lo que a hábitos alimenticios se refiere.

LA EXPERIENCIA DE KT.

En mi opinión, KT fue un participante del taller que gusta de sentirse seguro en todo lo que hace, muy enérgico, disciplinado y decidido; practica artes marciales desde temprana edad, por lo que su condición física se deja entrever cuando ejecuta sin mayor complicación los ejercicios físicos –entre los que se encuentran la elongación de columna-. Sin embargo, ante algunas dinámicas como la de “A ama a B” y otras similares, manifiesta sentir un ligero dolor en la zona del pecho sin alguna razón fisiológica aparente –algunos exámenes médicos, determinaron que no tiene problemas de salud-, de igual forma presenta cierta tensión en la mandíbula aunque ésta es ligera en comparación con los participantes EN, OA y TA. Es competitivo y muy propositivo, así mismo indica que no le gusta hablar de sentimientos y desdén por el momento todo lo que le parezca femenino, lo que deja muy claro en sus primeros reportes:

(25/08/14 “5 minutos de ridículo”)... Puedo cantar, bailar o hacerme un chango si me dan la instrucción, pero tener que proponer yo, lo que me hace sentir ridículo me hizo sentir como vulnerable. Y yo trato de evadir esas situaciones. Cuando me tocó a mí di una variedad de cosas que me hacen sentir ridículo, débil. El monitor escogió una de mis más grandes resistencias: no me gusta en lo absoluto que alguien sepa quién me gusta, no me gusta que lo sepa ni la persona ni mucho menos gente ajena. He logrado crear hasta cierto punto una resistencia que hace que sea rara la vez en la que yo mismo noto cuando alguien me gusta. A mí me agrada ser así, me cuesta mucho trabajo manejar la energía femenina [...] el ejercicio sí me hizo sentir vulnerable porque no hablaba

tampoco de manera superficial. Pienso que explorar mis debilidades podría fortalecerme, conocer y reconocer tus puntos débiles es importante.

(Disociación del discurso)... nos tocó pasar a nosotros, a mí me tocó primero ser la cabeza y propuse al equipo que nos formáramos de tal manera que parecíamos un solo ser, no sé qué tal se vio ya que yo era parte del centro del gólem y el centro no puede verse a sí mismo. Me resultó encantador ser la cabeza, mientras nuestra narradora hablaba de su historia, mi cabeza hacía por sí sola el gesto necesario para lo que estaba contando OA. Entonces me toco ser la cabeza, yo veía al gólem y me conectaba con sus partes, y la historia que decía salía sola de mi boca solo viendo cómo funcionaba este ser... Cuando me tocó ser extremidad noté que era más trabajo, a diferencia de cuando me tocó a mí narrar, no sé qué me ocurrió. Me sentí en una especie de trance [al] grado de [tener] dificultad expresar con las piernas y que mi rostro no reflejara esa expresión, pero creo que también llegaron puntos donde logré el ejercicio. También ser brazos me costaba trabajo porque era difícil desconectar la sincronización con las piernas y el rostro.

(08/09/14, "A ama a B")... NZ se me declaró dentro del ejercicio y luego yo le declaré mi amor a NT. Que haya sido NT me ayudó. Traté de expresar amor dentro del ejercicio, pero mis compañeros me señalaron que solo se veía que me gustaba... Esto me hizo pensar que efectivamente, no declaré amor. También me hace pensar que es posible que tenga que reconsiderar mi concepto y mi sentir del amor, porque en general así me siento cuando digo que amo a alguien pero si sentí que es verdad lo que mis compañeros dijeron...

Haber hecho el ejercicio me dejó con una sensación en la parte baja del pecho, me resultó peculiar y lo tuve presente durante los juegos de pájaro sin nido y estuvo aún presente un rato durante el día. No sé cómo interpretar eso, son sensaciones peculiares y recuerdo haber sentido

eso muy pocas veces. No sé siquiera si debo buscar darle un concepto, pero la verdad es que al desconocer qué es, temo no poder tener voluntariamente acceso a ello.

(06/10/14, No se aplicó dinámica, Cuadros teatrales)... Me tocó trabajar con EN. Mientras ensayábamos antes de pasar, EN se ponía tímida y a mí me costaba trabajo enviarle energía de un novio enamorado, más parecía yo un lobo tratando de ligarla. En fin, nos tocó pasar primero, conejillos de indias [...] la timidez de EN y mi actitud no de enamorado sino de alguien cachondo no logró llevar a cabo la escena como tuvo que haber sido. De todos los que pasamos, el trabajo de NT fue el que más me gustó.

(13/10/14, No se aplicó dinámica, Cuadros teatrales)... Al principio no estaba seguro si ordenar fuera buena idea, en parte era la timidez de decirles a los demás qué hacer, y otra parte no sabía cómo expresar lo que quería en la escena. Sin embargo, este sentimiento no duró más allá de 3 minutos, entonces di una orden (pero no con una actitud de imposición o de tirano) y cuando mis actores la siguieron con buena actitud y ganas de trabajo, entonces me pude animar más a decirles qué quería en cada parte. Así pasaron los 20 minutos.

Llegó la hora de presentar el trabajo y yo me sentía muy ansioso, adentro de mí sentía que iba a salir mal, que iban a olvidar sus diálogos o sus acciones, que tuvimos muy poco tiempo para ensayar. Era un caos interno. Sin embargo, el ejercicio salió con pocos errores, y según vi, a nosotros nos quedó una escena con más movimiento y variantes de energía que lo que presentó el otro equipo.

Como puede observarse, KT manifiesta querer evadir situaciones en donde pueda sentirse vulnerable, lo cual me hace sugerir la posibilidad de una cierta tendencia hacia la autorrealización que no acepta ciertos elementos de su ser-en-el-mundo, toda vez que rechaza cualquier situación que pueda hacerlo sentirse débil ante los

demás –como el que alguien sepa que le gusta-, e incluso el mismo manifiesta haber creado una “resistencia” ante tal situación.

Por otro lado, la existencia de un ligero dolor en el pecho ante ciertas dinámicas de corte “emotivo” –dolor que en su reporte identifica como *una sensación en la parte baja del pecho-*, y cuyo origen se descarta como de naturaleza física –no tiene problemas de salud-, me llevaron a considerar la existencia de una tensión innecesaria (aprendida) como la evidencia física de su inhibición, todo lo anterior atendiendo a algunas nociones de la Psicología Gestalt (consultar apartado en p. 28) y el método de Linklater (p. 42).

En mi apreciación subjetiva, existe en KT un sentimiento de competencia (autodesarrollo), mismo que modifica hacia el final de taller, donde lo percibo como más incluyente para con sus compañeros, lo que guarda relación con su relato, pues en sus primeros reportes no concedía interés a la forma en que se dirigía a ellos ni cómo organizaba las actividades, situación que se modificó hacia el final del taller, de igual manera, la *ligera sensación en el pecho* no volvió a manifestarse después de este punto.

Como un dato extra, en las primeras reuniones del taller de teatro –y sobre todo en las sesiones de discusión sobre la pertinencia de participar o no- en relación con el tema de Ayotzinapa, las opiniones del participante KT no eran bien recibidas por los demás participantes, quienes lo consideraban como agresivo y poco conciliador. Sin embargo, una vez concluido el taller de teatro y como resultado del montaje presentado en el Festival Nacional de los Amantes del Teatro, KT tuvo la oportunidad de participar de lleno en un movimiento social de su interés, logrando en esta ocasión compartir sus opiniones de una forma más clara sin increpar a sus opositores, para así sumarlos en beneficio de un interés común.

LA EXPERIENCIA DE ID.

La participante ID, la cual, al igual que KT, también presentó ligeras complicaciones en esta etapa, sobre todo en cuanto a los ejercicios de corte emotivo se refiere; ante dichas dinámicas, ID se mostraba un tanto angustiada al momento de participar:

[El Taller de Teatro...] Me agradó porque siento es importante comenzar a identificar qué tanto nos dejamos llevar por lo que sentimos y de igual manera hasta en qué estamos dispuestos a compartir [...] Ja. Me sentí nerviosa pero lo disfrute, creo conseguí concentrarme sin dejarme llevar por los nervios y noté que la respiración es un punto importante para ello. Aprendí: que puedo ir controlando poco a poco los efectos que producen en mí algunas situaciones... Creo que es el comienzo de quitarme el miedo de dejarme llevar, miedo de perder el control (aparentemente) [...] está bien que me hables fuerte (siento que así reacciono más rápido) Estoy consciente de que es necesario para no quedarme en mi zona de confort [...] La sesión de ayer miércoles me pareció buena, principalmente porque ya es una concentración tipo consciente ja ja. Me he dado cuenta de que varias cosas las he dejado a un lado y es muy bueno tomarlo en cuenta para mi persona...

En su relato, ID manifiesta que como resultado de su vivencia durante el taller de teatro, comienza a identificar algunos sentimientos y ciertas situaciones que los mismos le generan, a la par que señala comenzar a relajarse y tener más control de algunas de estas situaciones. Sin embargo, este proceso no fue sencillo toda vez que -en cuanto a las ejecuciones de las dinámicas planteadas-, ID demoraba demasiado para comenzar a ejecutarlos en comparación con los demás participantes; a la par, su desempeño ante la dinámicas de “presentación en tercera persona”, “5 minutos de placer” y “5 minutos de ridículo”, si bien no dejaban movimientos involuntarios, nos presentaban a ID con posturas corporales demasiado, daba la impresión de estar “paralizada” ante la tarea.

En cuanto al miedo que ID manifiesta, una vez concluido el taller de teatro, y como el resultado del montaje de la obra de teatro, al trabajar en la elaboración de su personaje, descubrió que su indisposición para los ejercicios de carga emotiva desaparecía si se le confrontaba de una manera más directa, a raíz de ello, ID señala reconocer que como consecuencia de que se le hable fuerte, ella comienza inmediatamente la tarea en cuestión, en virtud de lo cual ID reconoce la existencia de una *zona de confort*, y termina su relato asumiendo una responsabilidad sobre la misma cuando señala que: *Me he dado cuenta de que varias cosas las he dejado a un lado y es muy bueno tomarlo en cuenta para mi persona*. Por lo anterior, considero que las tensiones mostradas por ID, así como su “paralización” mostrada ante las dinámicas, obedece a un tipo de angustia que surge como resultado de no querer salir de una zona de confort, por lo que permito sugerir que la exhibición de sus conductas ante las dinámicas planteadas le genera una angustia.

Como un dato extra, al reflexionar sobre tales actitudes por parte de ID, así como de la información compartida por la misma, ID parece tender a racionalizar las tareas antes de ejecutarlas, lo que guarda similitud con la idea de Linklater, acerca de una persona que ha perdido habilidad y posiblemente hasta el deseo de responder por reflejo a otros impulsos secundarios, salvo en casos extremos en que no tenga el control por dolor, por pánico o éxtasis. Esto es, que ID parece haber desarrollado impulsos secundarios que la hacen establecer un hábito (racionalizar) por encima de un reflejo (consultar apartado “Linklater”, p. 44).

Por último, hacia el final del taller de teatro, el grupo manifestó de manera general percibir una mayor apertura por parte de ID hacia ellos, además, también manifestaron observar que ID demostraba tener más confianza y seguridad en sí misma en comparación con las primeras sesiones.

LA EVOLUCION DE LOS PARTICIPANTES NZ Y NT.

En lo que respecta a los integrantes del taller referidos en la etapa posterior. En este periodo, NZ comienza a identificar algunas tensiones presentes en su cuerpo y su voz dentro de la interacción para con los demás miembros del taller, a la par, manifiesta además comenzar a regular tales tensiones y reconocer un nivel óptimo de relajación:

*(01/09/14, "La Puerta Cerrada")... Traté de pensar en qué pasaría en una situación como esa y lo expresé de la mejor manera que pude. Como bien mencionaron al terminar, lo que menos conseguí fue generar frases adecuadas o realistas al momento específico. No sabía qué decir, pues nunca había experimentado algo como ello... **en realidad lo más difícil era actuar de manera realista cuidando aspectos como movimientos y voz sin sonar exagerados.***

*(08/09/14, "A ama a B")... Hoy trabajamos, a mi parecer, una de las situaciones más angustiantes y llenas de incertidumbre que una persona puede vivir a lo largo de la vida. La actividad se llamaba "A ama a B"... a algunos les costó mucho expresar los sentimientos de forma natural y resultaban sobreactuadas, pero otros alcanzaron un grado de credibilidad muy buena, al grado que nos hacían sentir empatía... [En el momento de...] ser B sucedió algo muy curioso, la mujer que me contaba sus sentimientos (cuyo nombre no recuerdo) fue un poco rápido, por lo que **me sentí un poco confundido y nervioso.** Luego me comenzó a tocar la pierna y eso me descontroló aún más, yo sentía que temblaba y que mi voz también; sin embargo eso es algo que al fin y al cabo puede suceder en este supuesto. Aun así trate de cuidar mis expresiones y mis movimientos para no errar al momento de dar mi respuesta [...] Después fui yo el sujeto A, es decir debía declarar mi amor. Mi sujeto B fue KT. Como dije antes, la situación fue muy difícil. Primeramente porque estaba preocupado, recrear o inventar una escena a así no es fácil, además KT no es precisamente el mejor para hablar*

de los sentimientos y eso no me ayudaba mucho. Finalmente creo que pude sacar la representación adelante y expresar en un grado aceptable mis sentimientos.

(10/09/14, Exploración corporal)... Con la práctica uno se da cuenta que al acomodarse a la postura, la voz puede aparecer sin dificultad [...] en mi caso la postura fue sencilla de mantener pero necesité de un trabajo consciente, de otro modo fácilmente hubiera perdido control en alguna parte del cuerpo, lo cual podría haber restado credibilidad a la interpretación.

(17/09/14, La imitación) Los ejercicios de hoy permitieron descubrir características de nosotros mismos pero a través de los otros... KT pasó al frente; yo "me" observé. Pude apreciar algunos de mis movimientos y me hizo sentir extrañamente divertido aunque incómodo al mismo tiempo, pues veía, externamente, por primera vez, cómo actúo frente a los demás y soy muy gracioso, pero pareciera que sin darme cuenta (o a veces dándome cuenta) hago movimientos muy grandes o llamativos. Vino mi turno, actuar como SO y mostrarle cómo yo la veo. Esta parte fue sencilla porque a mí me divierte mucho todo lo que tiene que ver con imitar, exagerar, parodiar, etc. Es como un juego para mí y como tal lo hice. Además la personalidad de SO es relajada por lo que la imitación fue sencilla.

(29/09/14, Improvisación con imitación)...Esta clase tuvo un ejercicio muy interesante que tenía dos objetivos principales: el primero, que era el más evidente, fue el conocernos intra e interpersonalmente a base de cuestionarnos a nosotros mismos y escuchar a los demás; sin embargo el segundo salió a la luz más adelante en la actividad, sirvió como un desafío a nuestra memoria y atención.

Sentados en círculo, cada uno debía responder frente a todas las siguientes preguntas: ¿Quién soy? ¿Qué hago aquí? y ¿De dónde vengo? En mi caso yo imité a EE y él a mí; para ser sincero me costó mucho recordar y explicar las ideas que EE había dicho, en parte porque no le puse mucha atención

debido a que no sabía lo que tendría que hacer, creo que a EE le pasó lo mismo que a mí cuando me imitó y en general a todos les ocurrió algo similar... Para continuar la sesión se pidió que de nuevo intercambiáramos lugares y representáramos la imitación del que estaba antes (la imitación previa). Siendo así, tuve que actuar como TA que imitó al monitor y EO tuvo que interpretar la imitación que EE hizo de mí. Debido a que el carácter expresivo de TA es ya tan conocido por mí (y por la mayoría) el representarla fue sencillo, muy probablemente el más fácil de todos. Nuevamente EO tuvo problemas para recordar lo que EE había dicho de mí por lo que me costó ver mi imagen en ella.

Como última prueba debíamos volver a nuestros lugares originales e interpretar las imitaciones de las imitaciones de nosotros, es decir, tuve que representar a EO que imitó a EE imitándome a mí. Ya para este punto, no solo yo, sino todos estábamos lo suficientemente confundidos como para recordar muy poco de cada uno, sin embargo pienso que salió adelante la actividad y por mi parte intenté hacer ese juego de combinar las expresiones de las imitaciones y de los imitadores.

(03/11/14, dinámica de la mentira)... Una pequeña distracción me obligó a ser el primero en participar. Había pensado en contar la mentira primero porque soy muy malo en mentir y quería acabar lo más rápido posible, sin embargo comencé a ponerme muy nervioso (lo cual noté el incremento en mi frecuencia cardíaca y el temblor en mis manos) por lo que supuse que sería muy obvio que esa era la mentira y opté en el último segundo por cambiar y contar la verdad, lo cual sin duda confundió a los demás pues los nervios de la mentira ya los tenía.*

Para cuando conté la historia falsa ya estaba un poco más tranquilo pero seguía lo suficientemente nervioso para utilizarlo en mi favor contando esta narración lo más falso que se pudiera de modo que no variara tanto con la historia previa. A pesar de ello creo que si hubo cambios porque sin darme

cuenta hablé sin ver a los ojos a los demás y de forma menos expresiva, como suelo serlo.

Como puede apreciarse, en los reportes subsecuentes de NT se muestran algunos elementos que sugirieren un proceso de toma de conciencia acerca de ciertos procesos internos (Esta experiencia me sirvió, además, para darme cuenta de la energía que proyecto al hablar [...] ya me di cuenta que está ahí y que en ocasiones no sirve o solo perjudica. Creo que es bueno empezar a notarla [...] es llamativa la forma en que uno se puede concientizar de una parte concreta del cuerpo, aunque sea solo por momentos), así como un proceso de responsabilización en relación a sus actos (Cada vez me resulta más fácil alcanzar ese nivel óptimo de relajación donde ignoro por unos instantes las demás cosas y únicamente pongo atención en mi respiración o en mi posición corporal [...] en realidad lo más difícil era actuar de manera realista cuidando aspectos como movimientos y voz sin sonar exagerados); procesos que en suma se expresan al través del cuerpo y la voz, y de los cuales el propio participante expresa un interés por trabajar.

De lo anterior, se infiere que NZ manifiesta en su discurso, comenzar a sentir con mayor facilidad el estado de relajación así como una mayor consciencia corporal; así mismo, lo que sugiere una maduración de su tendencia de autorrealización mencionada al inicio, idea misma que se refuerza cuando hallamos en su discurso la preocupación por demostrar a los otros ciertas cosas aunada al hecho de que, y sobre todo en los anecdóticos siguientes, el mismo participante manifiesta comenzar a reconocer sus propias predisposiciones para con algunos ejercicios. Por otra parte, al inicio del taller, NZ deja entrever una necesidad o preocupación, por vestir su discurso con diversos elementos (como el llanto que menciona en los primeros reportes), preocupación que poco a poco se desvanece en sus reportes, mientras que a la par, aparecen indicios de comenzar a interesarse más por el contenido de su discurso (por un todo orgánico, ver p. 29) que por impresionar con su desempeño, dicho sea de paso, en mi apreciación, el desempeño mostrado en las últimas dinámicas por parte de NZ, esta menos acompañado de las tensiones

innecesarias que sugiere Linklater (ver p. 42), en comparación con los primeros ejercicios.

En lo que respecta al participante NT, sus principales registros dejan entrever una toma de conciencia totalmente distinta, realizada a partir de la reflexión y comparación del desempeño personal en relación a las ejecuciones por parte de los demás participantes:

(01/09/14, "La Puerta cerrada"). ***Me di cuenta que de mis compañeros lo que se veía mejor era cuando plasmaban un poco más de sentimientos o hacían cosas más simples, que normalmente pasan desapercibidas pero que le dan un toque de naturalidad a las cosas.***

(03/09/14, dinámica con galleta)... *Cuando escuche las indicaciones de que debíamos de relajarnos y que podíamos deglutir y saborear la galleta, además de localizar las posibles tensiones en nuestro rostro. Me di cuenta que yo tenía demasiadas, y poco a poco enfocándome en como sentía cada parte fui relajando un poco más cada parte. A partir de ahí ya fue más fluido, incluso olvide el tamaño de la galleta, ya que en ese momento solo me concentré en las tensiones de mi rostro y en disminuirlas. Al final de esa dinámica abrimos los ojos y expresamos brevemente cómo nos habíamos sentido. Se suponía que ahí era donde nos dábamos cuenta si teníamos tensiones acumuladas en esa región, yo recuerdo que tenía una sensación de dolor muy pequeña en una mejilla, y al parecer esa era una tensión. Acabando cada uno fuimos diciendo un trabalenguas, el que fuese, para comprobar que el ejercicio había cambiado algo.*

(08/09/14, "A ama a B")... *Después de la dinámica me sentí algo consternada, porque no logré ni siquiera imaginarme que estaba enamorada en ese momento. Pienso que me concentré tanto en una situación así y en que sería prácticamente imposible que sucediera, que no pude prestar ni un poco de mis sentimientos. La dinámica siguió con mis compañeros y poco*

a poco conforme iban pasando pude observar muchas cosas. Lo que se veía natural y lo que no tanto. Ese día también a través de ellos sentí que aprendí.

(17/09/14, Imitación)... A mí me costó mucho trabajo comenzar, pero después ya traté de hacer los gestos y cosa que yo notaba que (mi compañero...) repetía y repetía más. Cuando me imitaron fue muy raro, me sirvió para darme cuenta de algunas cosas que hacía y hasta cierta forma de cómo me podía ver, me divirtió en cierta manera verme.

(29/09/14, Calentamiento, elongación de columna)... da sensación de que trabajas partes que normalmente pasan desapercibidas y eso mismo siento que me da la oportunidad de conocer un poco más mi cuerpo.

Puede advertirse el hecho de que al conjuntar su aprecio y aprendizaje por las ejecuciones de los demás participantes, así como al interés por la autoconciencia corporal, NT manifiesta reconocer por vez primera, la importancia de elaborar un discurso oral con sentimientos y acciones simples no rebuscadas para acceder a la naturalidad, -lo orgánico en términos de Linklater-, lo que a su vez, guarda mucha similitud con la concepción general del ser humano visto desde la Psicología Gestalt (p. 29), misma que considera al ser humano como un conjunto integral donde pensamiento, sentimiento y acción forman un todo orgánico.

Como resultado de su vivencia, si bien NT no evidenció algún desarrollo observable en cuanto a la consciencia corporal propia, sus principales reflexiones apuntan a la idea de una introspección a nivel interno, que explicadas en términos del concepto de acción psicofísica desarrollado por Stanislavsky, (consultar p. 48) como un acto que pone en marcha todos los sentidos, guarda mucha similitud con las concepciones Humanista del *todo orgánico*. Como comentario final, desde mi vivencia, trabajos posteriores me permiten sugerir evidencia a favor de que NT ha desarrollado cierta sensibilidad para percibir y comprender lo orgánico y natural en las emociones presentes en el discurso de los otros.

6.1.3 TERCERA ETAPA. CLAUSURA Y REFLEXIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA.

Con base al nivel de autoconciencia y autoexploración presumiblemente desarrollado por cada participante en las etapas previas, el principal objetivo de este periodo fue el permitir que los participantes compartieran entre sí, sus principales reflexiones producto de la experiencia vivida a lo largo del taller de teatro, así como sus principales dificultades o facilidades de cara a la ejecución en las diferentes dinámicas realizadas. Por otro lado, en este periodo también se dio inicio al proceso de clausura del taller de teatro.

En virtud de lo anterior, en esta etapa se aplicaron la repetición de algunas dinámicas con ligeras variaciones pensadas para elevar la dificultad de la tarea, y así seguir fomentando la exploración de las representaciones internas, razón por la cual solo se implementaron dos nuevos ejercicios, la dinámica de la mentira y una dinámica de expresión corporal (ver anexos).

Cabe agregar que esta etapa estuvo plagada de retrasos e inconvenientes, debido en parte al reiterado paro de labores que tuvo lugar en la institución en que se prestó el servicio social; aunado a lo anterior, también es posible que el inminente cierre de cursos haya afectado negativamente en la puntualidad por parte a algunos participantes en algunas sesiones; sin embargo, pese a tales imprevistos solo una de las sesiones tuvo que ser suspendida y tres sesiones más hubieron de ser replanteadas para ensayar cuadros teatrales en atención al interés que los participantes mostraron por continuar trabajando los contenidos del taller asistiendo al taller, pese al cierre de las instalaciones.

01/10/14 Momento a Momento	06/10/14 A ama a B con variantes (no se aplicó)
13/10/14 Imitación (No se aplicó)**	20/10/14 Improvisación con Teatro del Oprimido
27/10/14 Elongación y repetición de galleta	03/11/14 Mentira
10/11/14 Relajación y Expresión	12/11/14 continuación de Expresión Corporal

En lo que respecta al resto de las sesiones, debido a los retrasos por parte de algunos participantes, y retomando como punto de partida la inminente clausura del taller; se optó por dedicar dos sesiones para compartir las principales reflexiones realizadas por los participantes del taller como resultante de sus experiencias vividas a través del mismo; a continuación, me permito reproducir algunos fragmentos de sus registros:

"Hubo muchas cosas del taller a los que le daré una utilidad, valoro en gran medida el tiempo invertido que me permitió ser una mejor persona y reconocer mis habilidades y las de mis compañeros... soy capaz de hacer cosas que pensé que no podía hacer (como declarar mi amor por alguien como en ejercicio de "A ama a B") pero que a la vez tengo debilidades que deben ser trabajadas (como el control de energía y la voz). Pero lo más importante es que las dinámicas me dicen cosas y no solo se quedan en la actividad de ese día, algunas de ellas trascienden y logran cambiar parte de lo que soy para acercarme a lo que trato de ser. Ahora creo que tengo más herramientas para la actuación, por ejemplo, el uso de experiencias personales y emociones reales prestadas a los personajes para su construcción; también el control (conciencia) de la energía a la hora de representar un rol. Sin embargo hay otras habilidades que podré aprovechar

no solo para teatro sino para la vida cotidiana, como el cuidado de la postura ya que antes no era consciente de la pobre posición que tenía al caminar; la concentración puesto que antes del curso era un poco más disperso, pues me costaba tomarle seriedad a las cosas; pero sobre todo la confianza en mí mismo para atreverme a hacer cosas y que he desarrollado durante muchos años y sin temor a equivocarme el taller potenció significativamente... En general considero que hubo cambios en la dinámica grupal, nunca nos hemos llevado tan bien como después de las presentaciones.” (NZ).

Me agrado porque siento es importante comenzar a identificar que tanto nos dejamos llevar por lo que sentimos y de igual manera hasta en qué estamos dispuestos a compartir... Ja ja. Me sentí nerviosa pero lo disfrute, creo conseguí concentrarme sin dejarme llevar por los nervios y note que la respiración es un punto importante para ello. Aprendí: que puedo ir controlando poco a poco los efectos que producen en mí algunas situaciones... Creo que es el comienzo de quitarme el miedo de dejarme llevar (ID).

Recuerdo que me metí con la intención de distraerme simplemente. De pasar de una manera sana mi tiempo. Conforme fue avanzando el taller me di cuenta que algo en mí iba cambiando, y estoy segura que no solo en mí en todos. Fue una experiencia que sin duda alguna me alegro de haber tenido la oportunidad de vivirla. Aprendí tantas cosas y me transformaron a tal grado que ya no las distingo, ya que han empezado a formar parte de mí. [...] lo que considero aún más útil es todo lo que aprendí para mi propio desarrollo personal. Me sirvió para explorarme, conocerme a mí misma y ver cosas que yo no había notado.

Me hicieron notar desde mi forma de pararme, caminar, hablar, hasta la forma de sentir o expresar mis pensamiento, o incluso a distinguir mejor el discurso que puede haber detrás de ello.

Mi autoconcepción es distinta, la forma de verme a mí misma, de sentirme conmigo misma, la consciencia en la que percibo tanto la forma de moverme como mis acciones percibo que aumento a partir del taller. Son muchos los cambios que he alcanzado a percibir, sin embargo a veces siento que fueron tantos que ya no los percibo con exactitud, solo sé que algo cambio. También al igual que en mí veo muchos cambios [en mis compañeros] y cambios que yo consideraría reales, no momentáneos, es algo que ha pasado a ser parte de ellos mismos. En algunos casos noto un control mayor de sí mismo, el saber dirigir mejor y con un propósito aquella fuerza, en otros, mayores habilidades histriónicas, confianza o una actitud incluso diferente, en otros una visión más completa y aceptación de sí mismo. Creo que son tantos los cambios y tan diversos que es difícil mencionarlos, pero podría decir que en general hubo un enfrentamiento hacia los temores de cada uno y no solo eso, sino que también hubo un enfrentamiento a ellos, y en la mayoría al final de este enfrentamiento aquellos se hicieron más pequeños. [...] Considero que es una de las experiencias más nutritivas, por así decirlo, que he tenido, y la verdad estoy muy agradecida por tantas cosas que puede aprender de mí misma y de los demás. (NT).

Como puede advertirse, a lo largo del taller de teatro, algunos participantes manifiestan el identificar comportamientos orgánicos y niveles de tensión presentes en su comportamiento cotidiano pero no advertidas hasta entonces; otros más manifiestan haber escuchado antes la existencia de tales elementos bajo diferentes nombres, mas no saber cómo trabajarlos ya sea para reducirlos, eliminarlos o modificarlos, pero que en suma les generan algún tipo de dificultad. Por lo anterior, me permito sugerir la existencia de evidencia a favor de una toma de conciencia realizada en todos ellos, en algunos casos, dicha toma de conciencia puede ser apenas perceptible pero muy profunda –tal es el caso del participante NT y KT-, o bien marcadamente evidente como en el caso de NZ, TA y EN, cuya reflexión personal se hizo patente a nivel corporal, como lo refieren algunos compañeros al señalar que ante en los ejercicios de relajación, EN mostró un cambio significativo, a la par que ella misma señala haber comenzado una serie de cambios alimenticios

así como de hábitos de estudio, elaborados a partir de la conciencia de la relajación, pues señala que al lograr relajar su mandíbula se sorprendió al descubrir que tenía mayor claridad de pensamiento para ejecutar ciertas tareas tales como los deberes académicos, así como una mejor calidad de sueño y una disminución en su necesidad de consumir alimentos, elementos gracias a los cuales EN percibe mayor autoconfianza, confianza que reciente en sus relaciones familiares y labores cotidianas como la escuela.

6.2 CONCLUSIONES.

Con base en vivencias antes referidas por los participantes del taller de teatro, permiten sugerir que el uso de las dinámicas teatrales le permitió a cada uno de ellos, el trabajar de manera general conceptos tales como la relajación y el manejo de emociones, así como la consciencia corporal, lo que en suma les represento un escenario de introspección gracias al cual pudieron potenciar su autoconocimiento y autodesarrollo.

Por otra parte, existe información dentro de los registros de los propios participantes, que nos sugieren la idea del ser humano como en constante desarrollo y evolución gracias a la introspección, tal como lo sugiere la Psicoterapia Humanista Existencial. Lo anterior, se desprende al considerar que se le permitió al participante explorar su abanico de posibilidades corporales y emotivas en lo cotidiano, y que, en segunda instancia, se le hizo confrontar tales posibilidades, lo cual le ayudó a identificar en los actos cotidianos, algunos pensamientos o comportamientos personales constantes que alteran en todo momento la relación para con su mundo circundante. Por último basándose en sus propias introspecciones realizadas, los participantes se permitieron esbozar o redefinir una ruta crítica interna que les posibilite un mejor autodesarrollo con su respectiva autoconciencia. De lo anterior se desprende el afirmar que, si algún cambio interno se generó en los participantes del taller, éste se gestionó por iniciativa propia de cada uno de ellos.

En suma, las vivencias reportadas ofrecen diferentes puntos de vista, mismos que enriquecen el presente reporte. Los principales *resultados* -los discursos de cada participante-, así como la observación de su desempeño ante cada dinámica –atendiendo a la facilidad o dificultad mostrada-, me permiten sugerir –en relación con los siete participantes que me autorizaron a utilizar sus datos-, que tres de ellos encontraron por la vía de la autoconciencia corporal, algunos elementos para potenciar habilidades personales, como la relajación, la autoestima y la confianza, por otra parte, en cuanto a los cuatro compañeros restantes, ellos se decantaron más bien por la autoexploración de sus emociones y su forma de emplearlas en sus relaciones para con el medio; sin embargo, y de manera general, en ambos casos

los participantes se nutrieron tanto del control y el manejo de las emociones como de la autoconciencia corporal, tal como lo revelan sus anecdotarios. De estos siete participantes, seis de ellos manifestaron un interés por generar cambios en su cotidiano; modificaciones producto de la autoexploración y el autoconocimiento adquirido por ellos mismos.

7. RECOMENDACIONES Y/O SUGERENCIAS.

Los datos arrojados en el trabajo realizado permiten sugerir una serie de cambios en la toma de consciencia de los participantes del mismo, a la par que refuerzan la idea propuesta por Fernández y Montero (2011), acerca de la experiencia teatral y su capacidad de potenciar el manejo y reconocimiento de las emociones. Por otro lado, se puede sugerir evidencia a favor del empleo de las dinámicas teatrales para fomentar para el autodesarrollo de los participantes, razón por la cual una de las primeras recomendaciones y sugerencias a realizarse, sería sin duda el replicar la experiencia en una comunidad más amplia, ya sea con más participantes de la misma Facultad de Psicología –por su naturaleza pedagógica-, o bien dentro de ciertos grupos de corte psicoterapéutico preventivo, donde las habilidades sociales deban de ser estimuladas. En el primero de los casos, un taller más amplio dentro la Facultad de Psicología tendría la intención de replicar la experiencia en un grupo mayor de la comunidad estudiantil, programando meticulosamente una etapa de seguimiento de los participantes mismos a fin de comprobar la duración de los beneficios que estos –con base a al presente reporte-, pudiesen reportar.

De igual forma volver a implementar un taller de esta naturaleza con estudiantes de psicología, podría además tener por objetivo el de compartir junto a la experiencia de cada dinámica, su finalidad orientada hacia el manejo y la conducción de los grupos de corte terapéutico en un nivel preventivo.

Por otro lado, el hecho de que el taller haya propiciado la exploración interna y el libre intercambio de tales experiencias entre todos los participantes, sugiere un fomento para la cohesión grupal y el trabajo en equipo si se considera el hecho de que el grupo realizó un montaje teatral con solo un mes de trabajo; en virtud de lo anterior, se sugiere además que algunas de las dinámicas empleadas en el presente taller pueden potenciar el trabajo con grupos, por lo que se podría recomendar además el explorar específicamente esta posibilidad, con miras hacia una posible implementación en el trabajo con grupos con una finalidad pedagógica.

Con respecto a la pertinencia de implementar un taller similar dentro de un grupo de corte psicoterapéutico preventivo, la aplicación de un taller que emplease tales dinámicas teatrales tendría el objetivo de desarrollar en los participantes, una serie de herramientas intrapsíquicas que les posibilitasen una mejor toma de decisiones; herramientas comprendidas bajo la forma de una mejor autoestima, autoconfianza y autoconocimiento en relación a sus emociones y sentimientos. Todo lo anterior, impulsado en un ambiente supervisado de mutuo respeto por parte de cada participante y que en suma, potencien un autodesarrollo más pleno en virtud de sus particulares experiencias y necesidades de vida.

Una sugerencia más nace en consideración de la experiencia compartida por el participante EN, cuya exploración corporal le llevó a experimentar una serie de elementos internos que devinieron en la aplicación de cambios profundos no solo en las relaciones intrafamiliares -lo cual ya es altamente significativo- sino además en cuanto a sus hábitos alimenticios. Todo lo anterior, derivado de una nueva conciencia corporal cuya respectiva relajación, le permitió identificar una serie de predisposiciones ante situaciones sociales que demostraron estar vinculadas con la tensión corporal como resultado de su ansiedad y estrés experimentados, por lo que se sugiere la pertinencia de considerar abrir una línea de investigación, en cuanto a la toma de conciencia corporal y su relación con la psicopatología de los desórdenes alimenticios.

Retomando el tema de la aplicación del taller desde una modalidad preventiva, la presente propuesta es susceptible de ser aplicada en el trabajo con algunos sectores de la población tal como el caso de los adolescentes y adultos con inquietudes artísticas; empero, las dinámicas teatrales puedan ser sustraídas del mismo taller y llevarse hacia otros grupos formales psicoterapéuticos. En cualquier caso, me permito además sugerir la siguiente consideración en cuanto a la aplicación de las dinámicas ya mencionadas: Calentamiento, Dinámica Teatral, Intercambio y Cierre de Sesión.

7.1 EL CALENTAMIENTO.

Como su nombre lo indica, el calentamiento tiene como objetivo preparar a los participantes para una dinámica teatral en particular, pues dependiendo del tipo, el participante puede no estar motivado, interesado o preparado para realizar la tarea, lo que dificultaría o imposibilitaría el resto de la sesión; dicho calentamiento tiene entonces el objetivo de “activar” o poner en funcionamiento al grupo, pero a la par, en algunos casos es posible que el ejercicio a desarrollar requiera de informar al participante sobre la naturaleza de la tarea a ejecutar, información que puede brindarse en este punto de la sesión. En caso de que la dinámica a trabajar requiera de una carga de trabajo físico considerable, como la elongación de columna o algunas dinámicas de exploración corporal, el calentamiento debe constituirse preferentemente en actividades que preparen al cuerpo para tal labor, procurando evitar lesiones, tirones o desgarres prevenibles.

Algunos juegos durante el calentamiento también nos permiten observar cómo llegan las personas a la sesión en particular, pues el juego requiere en ocasiones espontaneidad. Como un ejemplo, en el calentamiento a través del uso de pelotas, se pueden apreciar relaciones endogrupales, como las alianzas (preferencias hacia compartir la pelota con ciertas personas), o bien la disponibilidad para trabajar, disponibilidad evidenciada en la cantidad y calidad de energía empleada para mandar la pelota, así como en la atención al recibirla, como resultado de lo anterior, en la medida en que un grupo esté concentrado y dispuesto para trabajar, la pelota dejará de tocar el suelo. Así mismo, Fernández y Montero (2011) sugieren que el juego amplía el grado de confianza y amistad facilitando un ambiente más propicio para comenzar a trabajar. Por lo tanto se recomiendan una serie de juegos para comenzar a trabajar la sesión, algunos juegos se incluyen más adelante en el apéndice.

7.2 LA DINAMICA TEATRAL.

Se sugiere que la dinámica teatral previamente planificada se implemente inmediatamente después del calentamiento, esta etapa de la sesión es el momento en que el participante se permite explorar el mundo de sus representaciones internas bajo un ambiente seguro, su objetivo es que el participante acceda de una manera segura y controlada hacia emociones y sentimientos varios, presentes en su cotidiano, para permitir así la autoexploración y el autoconocimiento de los mismos. Por tanto, la dinámica teatral representa una oportunidad para que el participante nos hable de las experiencias su mundo interno desde un distanciamiento, lo que puede derivar en una forma de elaboración de un discurso genuino ante situaciones conflictivas que permitan hacer una catarsis de la misma; o bien, elaborar un discurso ante situaciones positivas o "agradables" que permitan reafirmar la autoestima y la autoconfianza.

Por otro lado, si bien el calentamiento se sugiere sea acompañado por una dinámica teatral, no todas las dinámicas teatrales deben contar con un calentamiento previo acorde con la dinámica, pues algunas dinámicas pueden emplearse además, dentro de una sesión como reforzadoras de un tema en particular. A manera de ejemplificar lo anterior, el uso de la mímica puede servir para que los participantes intenten adivinar una palabra o concepto clave ya revisado dentro de la vida del grupo, conceptos generales como violencia, trabajo, ansiedad, amor, o bien, particulares como cohesión, necesidades de grupo, etc.

7.3 EL INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS.

Algunas de las dinámicas teatrales permiten posteriormente abrir un momento para compartir las experiencias de los participantes de cara a la dinámica establecida, además en ocasiones el propio participante puede beneficiarse de la opinión de los demás en torno al tema o bien en su desempeño –similar al trabajo con el psicodrama-, sin embargo se sugiere en todo momento mantener una atmosfera de

cordialidad y respeto ya que finalmente, el contenido vertido en la dinámica puede ser percibido como muy íntimo por parte del participante; de igual manera, dado el hecho de que se pretende que el participante se permita trabajar con su mundo interno, en ocasiones este intercambio de ideas permite observar que el participante pueda presentar un estado de ánimo alterado como enojo o tristeza, o que incluso tenga la necesidad de recibir contención; al respecto es importante que el monitor cuente con la debida preparación para identificar esta situación así como para saber manejarla.

7.4 EL CIERRE DE LA SESION.

En algunos casos, el cierre de la sesión puede darse en el segmento anterior del intercambio de ideas, su finalidad no es otra que asegurarse que el participante concluya el trabajo de la sesión sin llevarse a casa alteraciones en su estado de ánimo como producto del trabajo realizado. En otros casos, puede ser que la sesión haya incluido dos o más dinámicas o bien, estas dinámicas no constituyan el cuerpo de la sesión y funcionen más bien como apoyos de la misma, en estos casos, como puede advertirse el cierre no está en el intercambio de ideas, sino que engloba todo lo realizado a lo largo de la sesión.

Finalmente, el cierre –consideran Fernández y Montero (2011)- puede representar además una oportunidad terapéutica y puede realizarse a través de la palabra o de una expresión no verbal, donde el participante englobe y comparta lo trabajado.

Una consideración final implica que, si bien la experiencia teatral puede ser deseable por parte de quien se interese por emplear algunas de las dinámicas referidas, la experiencia personal previa en la ejecución de las mismas, son muy recomendables para la gran mayoría de las mismas. Sin embargo, dado el nivel de introspección que se pretende lograr, una formación sólida y ética como psicólogo también es altamente recomendable, toda vez que se debe preservar la seguridad ontológica de los participantes, reconocer situaciones de riesgo ya sea físico o

emocional y estar atento a los posibles momentos en que el participante requiera apoyo profesional.

En relación a lo anterior, me permito afirmar que las dinámicas sugeridas para el fomento de la cohesión grupal, no requieren de mayores conocimientos en el ámbito teatral y pueden ser fácilmente aplicadas en distintos grupos por parte de personas con experiencia en el manejo de grupos, situación que no ocurre con la mayoría de las dinámicas sugeridas para el autoconocimiento de las emociones, (ver apéndice) pues éstas pueden ser demasiado agresivas, si se aplican en las primeras secciones sin una explicación clara del objetivo y una adecuada supervisión por parte del aplicador, en este caso me permito sugerir la previa ejecución por parte del monitor del grupo, toda vez que un mal manejo y cierre de cualquiera de estas dinámicas puede ser perjudicial para el participante. Asimismo, tales dinámicas han sido ordenadas y aplicadas, según mi criterio, de acuerdo con la profundidad de autoexploración requerida por parte de los participantes. Así entonces, recomiendo comenzar estrictamente en el orden en que se van refiriendo en el apartado correspondiente. Por último, en cuanto a las dinámicas sugeridas para el autoconocimiento corporal (ver apéndice), los ejercicios de elongación de columna y masaje de mandíbula están detalladamente explicados por Ocampo (2010), por lo que sugiero en caso de cualquier duda, referirse a la fuente antes citada, a la vez que también recomiendo previamente la propia autoexploración por parte del aplicador para un mejor conocimiento del tema.

Para concluir, es preciso remarcar que los datos arrojados son susceptibles de diversas interpretaciones, razón por la cual un estudio experimental de los mismos no es nunca despreciable. Sin embargo, la naturaleza de la propuesta –al menos en los tiempos en que este reporte se entrega-, pudiera dificultar su réplica en un ambiente controlado, toda vez que las dimensiones sociales, culturales y psicológicas son complejas y cambiantes de persona a persona, pero es precisamente el estudio de tales dimensiones, el que –en concordancia con varios autores- nos aleja del modelo biomédico clásico y su concepción dualista del cuerpo como un máquina. Empero, lo anterior no indica que la vivencia reportada por los

participantes carezca de valor alguno, pues en su discurso hallamos indicios de toma de conciencia así como de diferentes formas de maduración (autodesarrollo) elaboradas por los participantes, elementos observables en diversos momentos a lo largo del estudio longitudinal de sus reportes. Este tipo de investigación, nos permite adentrarnos en su mundo de significaciones, nos permiten asomarnos por un breve instante al mundo de lo científicamente no medible, simbólicamente verdadero.

8. REFERENCIAS.

Camino Roca, J. L. (2013). Los Orígenes de la Psicología Humanista. Ed. CCS

Damáσιο, A. R. (2001). La Sensación de lo que Ocorre: El Cuerpo y Emoción en la Construcción de la Conciencia. Ed. Debate.

Damáσιο. A. R. (2007). El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano. Barcelona, Crítica.

De Alba. L. G. (2001) El burro de Sancho y el Gato de Schrödinger. Ed. Paidós

Feixas, G.; Miró, M. (1993). Aproximaciones a la Psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos. Buenos Aires: Paidós.

Fernández y Montero. (2011). "El Teatro como Oportunidad: Un Enfoque del Teatro Terapéutico desde la Gestalt y otras corrientes Humanistas. Barcelona. Ed. Rigden Institut Gestalt.

Frischmann D. H. (1990). "El Nuevo Teatro Popular en México". INBA/Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información Teatral Rodolfo Usigli

Heidegger M. (2003). Ser y Tiempo. Ed. Trotta.

Hernández J. R. (2012). Teatro De Creación Participativa. México. Edición: Centro libre de Experimentación Teatral y Artística.

Husserl E. (1962). Ideas Relativas a una Fenomenología pura y una filosofía Fenomenológica. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.

Ito Sugiyama M. E. y Vargas- Núñez B. I. (2005) Investigación cualitativa para psicólogos. De la Idea al reporte. Ed. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, y Miguel Ángel Porrúa

Jung, C. G. (2002) El Hombre y Sus Símbolos. Editorial Paidós Ibérica.

Laing. R. D. (1978) El Yo Dividido. Fondo de Cultura Económica de España.

Ocampo G. A. (2010). La Libertad de la Voz Natural: El Método Linklater. México, UNAM, Coordinación de Difusión Cultural.

Rivera, V. G. (2001). La composición Dramática. Estructural y Cánones de los 7 Géneros. Escenología A.C.

Sapolsky, R. (2007) El Mono Enamorado. Y Otros Ensayos Sobre Nuestra Vida Animal. ED. Paidós.

Stanislavsky K. (1986). El Trabajo del Actor Sobre Sí Mismo. Ed. Quetzal, Buenos Aires.

Strasberg L. (2008). Un Sueño de Pasión: La Elaboración del Método. EMECE Editores.

Xirau R. (2007). Introducción a la historia de la Filosofía. UNAM, Coordinación de Humanidades, Programa Editorial.

Zapata Molina, (2008). Psicopatología Fenomenológica y Existencial. Historia. Biblioteca Nueva.

Medios electrónicos:

Betz y Charbonnier: "Integración Personal, Técnicas Psicofísicas y Sistémicas Integradas". <http://integracionpersonal.com/articulos/alex%20y%20voz.html>
Visitada el 23 de Julio del 2014.

Carroy J., Ohayon y Plas. Historia de la psicología en Francia. Siglos XIX-XX. Extraído el 18 de Noviembre del 2015 de http://www.elseminario.com.ar/biblioteca/Carroy_Ohayon_Plas_Histiore_Psychologie_France_%206.htm

Rossi e Muñiz: Revista Electrónica Estudios Hegelianos. (Año 9, nº 16, Junio -2012: 67-93). "Hermenéuticas de la intersubjetividad en Hegel y Husserl". http://www.hegelbrasil.org/Reh_16_05.pdf

Sinay M. C. Transdisciplina. Versión en línea <http://www.apdeba.org/publicaciones/1999/pdf/Millonschik.pdf>. Consultada el 27 de Agosto del 2013.

Villegas (1986), "Anuario de Psicología de la Universidad de Barcelona" www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/download/.../88511 consultado el 25 de Noviembre del 2015.

9. APENDICES.

9.1.1 DINAMICAS SUGERIDAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES.

(Provenientes, en su mayoría, de la escuela rusa, creada a partir de los aportes de Constantin Stanislavsky, tomadas por un servidor a través de diversos maestros de la extinta escuela del Núcleo de Estudios Teatrales, NET).

"LA PRESENTACIÓN EN TERCERA PERSONA".

Esta dinámica consiste en lo siguiente: cada participante por turnos, deberá pararse ante sus compañeros y presentarse en tercera persona procurando mantener una postura neutral en el cuerpo así como evitar usar en la medida de lo posible ningún gesto, pero además, deberá también interesar a los compañeros en su discurso, pues estos podrán –cuando el participante haya cerrado su presentación- preguntarle sobre alguno de los temas expuestos si es que estos les produjeron interés, ante ello, el participante deberá responder todo el tiempo en tercera persona, por último se le motivara a hacerse consciente de la postura corporal asumida así como de las tensiones “innecesarias” en su cuerpo o en el rostro y a tratar de identificar los momentos, situaciones o temas dentro de su discurso ante los cuales se le dificultó o imposibilitó mantener la postura y la faz neutra.

El objetivo del ejercicio como puede advertirse es doble, primeramente se trata de que todos los participantes vayan conociéndose entre sí al presentarse y esforzarse por advertir los movimientos corporales del compañero que se presenta por mínimos que sean, pero además también pretende introducir a los participantes en el tema del autoconocimiento, al tratar de volverlos más conscientes de su postura corporal y las diferentes tensiones evidenciadas en dicha postura, tensiones que a su vez - tal como lo sugiere la técnica Linklater-, pueden mostrar cierta interferencia en la

capacidad de la comunicación o bien revelar un estado o tren de pensamiento no concordante con el discurso.

"5 MINUTOS DE PLACER"; "5 MINUTOS DE RIDICULO".

Este juego permite a los participantes, se den la libertad de hacer en 5 minutos todas las cosas que en su vida normal consideren, les permitan el experimentar sensaciones placenteras o les coloquen en situación de ridículo ante los demás, el primer paso es comenzar a recordar situaciones, recuerdos o sensaciones, para en segunda instancia -con base a este material emotivo- permitirse a sí mismos evocar tales sensaciones.

Para el caso del placer, esta evocación debe ser convincente ante los demás miembros del grupo, no basta con recordar hay que evocarlo en el presente, tarea que cuando se logra, generalmente puede advertirse en la mirada, en la postura corporal o en las inflexiones de la voz que acompañan al discurso.

Para el caso del ridículo, el participante debe realizar o inmiscuirse en una –o varias- de las situaciones por el descritas durante cerca de 5 minutos, por ello se sugiere que esta dinámica se aplique cuando exista cierto nivel de confianza (cohesión) entre el grupo a fin de que el participante se permita trabajar con la menor resistencia posible. Se pretende que este ejercicio reduzca la ansiedad o el miedo a la interacción social, fortalezca la confianza y el autoestima e incluso a la larga, pueda brindar herramientas para hablar ante el público, es absolutamente importante que en este ejercicio todos los miembros pasen en la misma sesión, por ello puede reducirse el tiempo de 5 minutos a 2 según el tiempo disponible y el número de participantes.

El monitor debe explicar previamente en qué consiste el ejercicio y pedir un voluntario para comenzar a trabajar, ante la ausencia de uno, deberá pedirle a quien él considere como más abierto en virtud de su comportamiento en sesiones previas para comenzar cualquiera de estos ejercicios, generalmente se realizan en dos

sesiones, la primera de ellas enfocada hacia el placer, la segunda hacia el ridículo. Una vez que el participante haya concluido su participación, el monitor deberá estar atento al estado de ánimo del participante, cuestionándole acerca del cómo se siente de cara a la dinámica y qué es lo que siente.

Para el caso del ejercicio del “placer”, el grupo y el monitor pueden comentarle directamente al participante en que momentos –si los hubo-, su discurso parecía realmente estar cargado de placer. En el caso del ridículo, se sugiere que solo sea el propio monitor quien le ayuda al participante a identificar qué cosas le hicieron sentirse en situación de ridículo, algunos participantes dirán por ejemplo que harían el ridículo si alguien los viera como cantan cuando sienten que nadie los ve, otros dirán que bailar, por citar algunos ejemplos, por último para el caso del trabajo del “ridículo”, algunos participantes parecen relajarse y motivarse ante la tarea, si a cambio de su ejecución obtienen el privilegio de elegir a la siguiente “víctima” –el siguiente participante-.

Es importante mencionar al grupo antes de comenzar, que si surge la risa de manera espontánea entre quienes observan, esta deberá estar lejos de la burla hacia el compañero, de igual forma si algún participante se niega constantemente a participar o tiene dificultades y/o resistencias para el ridículo, se le puede insistir en una o dos ocasiones más no se le podrá forzar a trabajar.

“LA PUERTA CERRADA”.

Este ejercicio consiste en lo siguiente, cada participante por turnos, deberá situarse en el espacio de trabajo ante una puerta e imaginarse que ésta, es la entrada de la casa que comparte desde hace años con “el amor de su vida”, mismo que ha atrincherado la puerta, pues ambos han reñido fuertemente a causa de algo que el propio participante hipotéticamente le hizo; por tanto, la tarea del participante es “convencer” a la persona imaginaria que permanece tras de la puerta, para que ésta la abra.

En este ejercicio como puede advertirse, no existe ningún texto a seguir ni una promesa de que la puerta se abrirá al participante, sin embargo si existe el objetivo de lograr convencer al "otro" de abrirles la puerta, por lo que este participante deberá utilizar todos los recursos con los que cuente para lograr esta tarea.

Tras algunos minutos –en virtud de que tan rápido el participante agote en su exploración todos sus recursos-, se concluye el ejercicio, a continuación se le puede preguntar al participante acerca de su experiencia de cara al ejercicio y la forma en que se sintió cuando la puerta no se abrió. Como una extensión del ejercicio, los participantes que han observado la tarea pueden compartir sus experiencias de cara al ejercicio, manifestando sí, en el supuesto caso de esta detrás de la puerta, ellos le hubiesen –o no- abierto la puerta al participante y ¿Por qué?

"AAMAAB".

En esta ejercicio, el trabajo implica el apoyo de un compañero elegido al azar quien fungirá como B, "el futuro amor" en la vida del participante A, A tendrá la tarea escénica de declararle su amor a B, el participante B deberá reaccionar a todo lo que el participante A le haga sentir; para ello, ambos deberán elegir un espacio en concreto del lugar de trabajo e imaginarse que dentro del mismo únicamente se encuentra instalado el participante B, a continuación el participante A llegará al espacio y comenzará el ejercicio nuevamente empleando todos los recursos de los que sea capaz para conseguir que el participante B le de el sí. Es necesario acotar antes de iniciar el ejercicio, que este "sí" es exclusivamente producto del trabajo desarrollado, y que por tanto no debe afectar en ninguna forma las relaciones futuras del taller, y es que si B decide dar el "sí", es posible que esta aceptación puede presentarse de diversas maneras con base a las emociones despertadas en B como producto del propio ejercicio, o bien de un verdadero sentimiento de afecto o deseo hacia A –situación que pretende evitarse al elegir por azar a las parejas-; por lo cual, se les solicita expresamente de manera general -cuando hayan pasado todas las parejas-, que sean conscientes de que cualquier emoción surgida del

presente ejercicio, es exclusivamente resultado de este ejercicio, y que si bien ellos pudiesen efectivamente presentar atracción por A o B, ésta es totalmente ajena al trabajo de la sesión y se les invita a manejarlo de manera responsable fuera de las sesiones del taller.

Al concluir cada trabajo, nuevamente se les invita a los participantes a compartir su experiencia de cara a los mismos, identificando cuales fueron sus propias dificultades ante el ejercicio, lo que el compañero les hizo sentir, la forma en que manejaron estas situaciones, y por supuesto si B estuvo más propenso a dar el "sí" o a rechazar a A. De igual forma, la opinión del grupo también puede ser valiosa al indicar si percibieron amor, deseo, lujuria, gusto o afinidad en el desempeño exhibido por A, y en las reacciones de B, todo ello para compararlo con las propias impresiones del grupo.

"LA IMITACIÓN".

Par comenzar a realizar este ejercicio, lo más importante es advertirles a los compañeros que vamos a proceder a realizar una caricatura de cada uno de ellos, por lo que se pretende que exageremos gestos, actitudes o comportamientos personales, y que este trabajo no debe tomarse como un ataque personal o una oportunidad para molestar a los demás o exhibir a alguien en particular, por tanto es preciso tener cierto criterio ante el ejercicio. Como puede advertirse, no recomiendo comenzar con este ejercicio en las primeras sesiones de trabajo, pues puede resultar muy agresivo si los participantes no han desarrollado cierto nivel de confianza y respeto.

A continuación, se les pide a los participantes se coloquen en parejas y compartan en concreto alguna actividad significativa reciente por turnos, pero además, en el momento en que les toque escuchar a su compañero deberán también prestar atención a los gestos y movimientos que acompañan al discurso del compañero. Una vez que ambos compañeros han terminado de hablar, pasaran en forma individual al frente de grupo imitando al compañero con quien previamente hablaron,

con la condición de exagerar todos sus gestos y movimientos corporales. Al terminar, el compañero imitado tiene la oportunidad del "desquite", pero no puede en ningún momento interrumpir la ejecución de su propia caricatura, sin embargo, si así lo desea puede tomar la palabra al término de la misma para exteriorizar todo lo que la imitación le haya generado, sin embargo en ningún caso se permite juzgar de bueno o malo el desempeño del compañero que realizó su imitación.

Este ejercicio, de preferencia habrá de plantearse sin la obligación de que compartir sus experiencias personales, sin embargo, si el participante así lo desea puede compartir su experiencia; el monitor debe estar atento a ejecutar un buen cierre en esta tarea en particular.

Esta imitación, si bien es cierto puede resultar muy agresiva, pero cuenta con la ventaja de que al ser bien lograda, genera una caricatura muy cómica de cada participante, lo que también puede potencializar a la cohesión interna del grupo.

9.1.2 LAS DINAMICAS SUGERIDAS PARA EL AUTONOCIMIENTO CORPORAL.

(Extraídas en su mayoría de la técnica Linklater).

RELAJACIÓN Y ELONGACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL.

La técnica Linklater sugiere una amplia variedad de ejercicios para lograr una óptima relajación y elongación (estiramiento) de la columna vertebral, entre las cuales se encuentra la relajación en el piso, dinámica que consiste en acostarse boca arriba en el piso, con los brazos a los costados, con las palmas de las manos apuntando hacia arriba y las piernas totalmente estiradas, a continuación, con voz clara y cordial, se les solicita a los participantes procuren percibir la posición en que se encuentra su columna vertebral, advirtiéndole su curvatura natural en tal posición, a continuación se les indica que lentamente apoyen la planta de los pies en el piso y mientras doblan las rodillas vayan percibiendo los cambios de postura que sufre la columna vertebral, a continuación, nuevamente se les pide regresar a la posición original y –haciendo uso de su imaginación-, traten de dirigir su concentración exclusivamente hacia los huesos, a manera de que perciban su cuerpo como un "peso muerto" -desprovisto de la fuerza operante de los músculos-, casi a la par que realizan esta exploración, los participantes también tendrán la tarea de realizar inspiraciones cada vez más profunda e imaginando que, ante cada expiración el cuerpo se hunde por su propio peso sin resistencia alguna –puesto que se carece de músculos-; tras algunos minutos, el monitor -si así lo desea-, de manera prudente y sumamente respetuosa puede indicarle a los participantes que pasara a inspeccionar las extremidades –con un leve sacudimiento- de cada participante para constatar que estos hayan alcanzado un nivel óptimo de relajación; así entonces, el monitor podrá identificar un cuerpo un cuerpo relajado como aquel que, al momento de sacudir una extremidad esta se mueve libremente; en caso contrario, advertirá en un cuerpo no relajado, resistencia al movimiento ante la sacudida.

LA EXPLORACIÓN Y EL MASAJE DE MANDIBULA.

Para realizar la exploración de los niveles de tensión en la mandíbula, cada participante deberá tocar suavemente su mentón con los dedos: pulgar, índice y cordial de cada mano. A continuación, y valiéndose únicamente por una ligera fuerza en los dedos, el participante deberá ser capaz de abrir y cerrar su mandíbula sin que los músculos que en ella se encuentran participen en la acción.

En una segunda instancia, el participante –con sumo cuidado y respeto-, podrá realizar esta misma exploración en la mandíbula de los demás compañeros para así comparar su propia tensión en mandíbula con el resto de los participantes.

Finalmente, a continuación se buscara dar un suave masaje con la punta de los dedos de ambas manos a la zona donde la mandíbula se une.

Una forma de relajar la mandíbula, consiste en juntar ambas manos a la altura del cuello o boca y a una distancia de aproximadamente 10 centímetros del cuerpo, a continuación -con las manos bien asidas una a la otra-, el participante deberá sacudir fuertemente sus manos mientras emite un sonido constante.

LA DINÁMICA CON GALLETA.

Como el título lo sugiere, para trabajar esta dinámica se necesitan algunas galletas, de las cuales cada participante deberá tomar un trozo pequeño y meterlo dentro de su boca, a continuación deberá cerrar los ojos y dedicar su atención durante algunos minutos a tratar de deshacer la galleta sin hacer uso de los dientes, valiéndose únicamente de su saliva, durante el proceso además, el participante deberá intentar identificar algunas sensaciones como la textura, la temperatura o el grosor de la galleta, entre otras; una vez que la galleta se deshaga por acción de la saliva, esta podrá ser digerida, en cuyo caso el participante podrá levantar la mano para tomar otro trozo de galleta y recomenzar el ejercicio.

El objetivo del ejercicio es que, gracias al uso de la galleta el participante se permita experimentar la amplitud de su cavidad bucal, con lo cual es posible que durante el ejercicio advierta diferentes niveles de tensiones en el rostro, que –acorde con Linklater- puedan interferir con una clara y eficaz emisión de la palabra oral.

LA DISOCIACIÓN DEL DISCURSO.

Este ejercicio es en realidad bastante sencillo. Para comenzar, es necesario formar equipos de cuatro integrantes y asignarles la instrucción de contarnos una historia en la cual, deberán fungir diversas tareas; así entonces tendremos un integrante del equipo encargado exclusivamente de contarnos una historia, otro participante que tendrá la tarea de expresar en su rostro todos los gestos que a su juicio estén presentes en la historia contada, un participante que tendrá la tarea de mover los brazos y otro de mover las piernas, todos ellos al mismo tiempo y siempre en relación al discurso y siempre moviendo exclusivamente la parte del cuerpo que les toca. Así entonces, si por ejemplo el narrador sugiere que "A" está cazando en el bosque, el encargado de los gestos simulara en su rostro una actitud de acecho, mientras que los brazos sostendrán un rifle imaginario y el encargado de las piernas camina con sigilo.

En una segunda instancia todos los roles se cambian para que cada participante tenga la oportunidad de ser a un tiempo: el narrador, el gesticulador, o el encargado de mover brazos o las piernas según el discurso del narrador.

Este ejercicio pretende hacer consciente al participante de los distintos niveles de tensión que están al servicio del cuerpo en la simple tarea de ilustrar una historia.

En caso de no contar con los integrantes necesarios para hacer más de un equipo, los participantes observadores podrán participar en la reasignación de roles reemplazando a alguno(s) de los ejecutantes. Al finalizar el ejercicio los compañeros pueden compartir sus experiencias de cara a la dinámica.

9.1.3 LAS DINAMICAS SUGERIDAS PARA POTENCIAR LA EXPERIENCIA GRUPAL.

(Tomadas de diversos talleres, impartidos por diferentes instancias como Teatro UNAM, el INBA y algunos talleres en Casa Del Lago).

Las dinámicas previamente señaladas, son dinámicas sugeridas directamente para potenciar la autoexploración de los participantes, sin embargo tales dinámicas como puede observarse, son en algunos casos, por su naturaleza difícil de implementarse en ciertos grupos cuya cohesión interna no ha alcanzado un nivel que permita un ambiente de libre intercambio de ideas y de respeto considerable, razón por la cual, es preciso primeramente fomentar tal ambiente, pensando en ello, a continuación se sugieren una serie de dinámicas que –en mi corta experiencia- han podido potenciar la integración grupal o la cohesión interna, e incluso fomentar una sana competencia interna en beneficio de las tareas asignadas durante las sesiones grupales, tareas que pueden comprender a las dinámicas teatrales u otras acordes al taller y grupo en cuestión.

Ejercicios de integración.

"ZIP, ZAP, ZOP".

Esta dinámica consiste en ponerse de pie y formar entre todos los participantes un círculo lo más redondo posible a fin de que todos los integrantes puedan ver las caras de los demás participantes. El monitor les dará la introducción al ejercicio pidiendo a los participantes que compartan su "energía" entre ellos, canalizándola hacia los demás con un aplauso acompañado de la palabra "zip", dicho aplauso debe estar absolutamente bien dirigido buscando establecer contacto visual con la persona que recibe el "Zip", está a su vez deberá transmitir esta misma "energía" con otro aplauso y la palabra "zap" hacia otro compañero, el cual deberá repetir el proceso con la palabra "zop"; del cuarto compañero en adelante, las palabras "zip, zap y zop" se repetirán constantemente, la intención del juego es compartir la

“energía” el mayor número de veces posible, sin equivocarse al dirigir el aplauso, sin distraerse cuando otro compañero sea el que le transmita la energía, o bien sin perder la secuencia de las palabras “zip, zap, zop”, cuando esto ocurra se para el juego y debe volver a comenzar con el participante que cometió el error; eventualmente la velocidad del ejercicio deberá aumentar a medida que los participantes lo dominen. Esta dinámica puede aplicarse indistintamente del número de los participantes, su duración puede variar sin problema según los participantes, aunque para continuar la sesión se recomienda que se le dedique un tiempo entre 5 y 15 minutos. Se recomienda que este ejercicio sea el primero en aplicarse ya que la interacción entre los participantes es sencilla. Se debe iniciar las primeras veces con palabras que inviten a las personas a bajar sus defensas, por ejemplo el monitor puede comenzar diciendo “*ahora vamos a jugar un poco, este ejercicio se llama...*”, u oraciones similares, es importante también explicar la forma de jugar con una explicación gráfica.

“BUNNY, BUNNY”.

Similar al ejercicio anterior (Zip, zap, zop), con algunas diferencias, la primera de ellas es que la sentencia siempre será “bunny, bunny” (conejo) y en lugar de dirigirla con un aplauso, el participante deberá dirigir la “energía” estableciendo contacto visual con la persona a quien lo dirige y colocando ambas manos a la altura de la boca a manera de dientes de conejo y sacudirlas ligeramente mientras habla, otra diferencia en relación al “zip, zap, zop” es que aquí la “energía” será recibida por la persona hacia quien es dirigida y las personas que se hallen próximas a ambos lados de esta, estas tres personas deberán juntarse diciendo “bunny, bunny” a la vez mientras que, con sus manos darán la impresión de formar un conejo, la persona que esté en el centro deberá copiar la postura de quien manda la energía formando la cabeza del conejo, las personas a los lados juntarán su cabeza y levantarán una mano a la altura de la oreja que queda libre formando la oreja ya sea derecha o izquierda. Este juego involucra el contacto físico y por tanto tiende a ayudar a romper el hielo entre las personas. Al igual que el juego anterior puede

aplicarse independientemente del número de integrantes del grupo, y conviene también comenzar con una explicación clara por parte del monitor sobre la forma de jugar, conviene entonces ejemplificar antes de comenzar a jugarlo; su duración puede variar entre los 10 y los 20 minutos. Cuando un jugador no establece bien a quien manda la “energía” o las personas que la reciben no logran coordinarse se detiene el juego y se retoma desde la persona que cometió el error, si es el caso de quienes reciben la persona que debería quedar en el centro es quien retoma el ejercicio.

“FLAN COPAO”.

Este ejercicio también es similar a la versión de “zip, zap, zop”, la principal diferencia radica en que una persona puede decidir no aceptar la “energía” enviada por otro; en este ejercicio, todos los envíos de “energía” se deberán hacer con un aplauso y acompañados por la palabra “flan”, cuando una persona decida no participar de la energía que se le ha enviado deberá decir la palabra “copao” y levantar las manos a la altura de los hombros, al hacer esto la persona que envía la energía asumirá que esta ha sido rechazada y deberá buscar otro compañero a quien enviársela, puede darse la ocasión de que ante una energía enviada varios compañeros continuamente rechacen participar. El monitor debe hacer hincapié en que el hecho de que un individuo decida no participar en un envío de energía no significa que este salga del juego, no importando el número de “copaos” por parte de una persona esta sigue participando hasta el final del ejercicio. Al igual que los juegos anteriores, la aplicación de este es independiente del número de participantes, su duración debe estar entre los 5 y los 15 minutos, según el criterio del monitor en base al desempeño del grupo. Finalmente, este ejercicio fomenta la autonomía y reduce el stress ante la interacción con otros.

"DOCTOR NUDO"

Este juego permite al monitor observar las barreras entre las personas para interactuar con otras según la disposición que tengan para "anudarse" entre ellas, normalmente cuando el grupo está presto para trabajar, los integrantes deberán hacer el mayor número de nudos posibles entre ellos, por el contrario pocos "nudos" sugieren indisposición para el trabajo o un menor nivel de cohesión, conviene aplicarlo en las primeras sesiones y hacer una aplicación posterior en las últimas sesiones, a fin de comparar el desempeño.

Para comenzar el juego, el monitor les pedirá a los participantes que formen un círculo y se tomen de las manos, después deberá de seleccionar a un compañero para comenzar a ejemplificar el juego; comenzara por explicarles la dinámica, misma que puede explicarse como *"ahora, sin soltarse de las manos, ustedes con mucho cuidado van a girarse cada quien a su ritmo, de modo que conforme giren vayan poco a poco anudándose entre ustedes, después le pediremos a un compañero que trate de desanudarlos, el juego termina cuando el compañero haya regresado a todos a su posición original"*. Conviene iniciar con un ejemplo en el cual, el compañero elegido pueda ver los movimientos de los demás y se facilite su tarea, después, los demás compañeros que vayan siendo elegidos deberán permanecer con los ojos cerrados a fin de que no vean el orden de los nudos. Mientras más compacto sea el grupo, mayor indicativo será del nivel de cohesión, a la par, este ejercicio promueve el rompimiento de barreras e inhibiciones entre los individuos. Conviene dedicarle a este ejercicio el tiempo necesario para que por lo menos se puedan anudar y desanudar tres veces a los compañeros, cada ocasión será un compañero distinto el que trate de desanudar.

"PÁJARO SIN NIDO".

El monitor comenzara por establecer un área bien delimitada para trabajar, se les pedirá a los participantes que caminen de forma libre por el espacio y que poco a poco comiencen a pensar en sus preocupaciones y las vayan percibiendo como

lejanas, se les indicará que este espacio es un espacio dentro del cual ellos deben sentirse cómodos y a gusto, todo ello con una voz clara y pausada, a fin de que poco a poco los participantes se relajen, a continuación el monitor les indicará que, cuando él diga la oración: "pájaro sin nido", deberán hacer equipos de tres a la brevedad, tomándose dos compañeros de las manos y abrazando a un tercero o bien, un compañero habrá de buscar a dos compañeros tomados por las manos y colocarse entre ellos (el nido), en algunas ocasiones, dependiendo del número de individuos será preciso decir "abrazos de dos", ante esta sentencia los participantes deberán abrazarse en parejas, todo ello a fin de que haya compañeros que se queden sin nido o sin compañero a quien abrazar; una vez establecido los nidos o las parejas, se les pedirá a los participantes que rompan el abrazo y caminen nuevamente por el espacio; después de que caminen por un tiempo breve, se les darán nuevamente las indicaciones de "pájaro sin nido" o de "abrazos de dos". Es importante que los participantes no caminen en cardumen y que no se abracen siempre los mismos, en ocasiones será necesario pedirles reiteradamente que caminen libres, esta dinámica se repite durante toda la duración de la misma. El ejercicio pretende que poco a poco los participantes pierdan el miedo a establecer contacto físico, muy importante para las relaciones de familia. Esta dinámica se recomienda no dure más de 10 minutos en grupos pequeños; en grupos más numerosos puede aumentarse la duración a fin de que se establezcan abrazos entre la mayoría de los compañeros o bien, puede cambiarse la orden "abrazos de 2" por un número más amplio como "abrazos de" 4, 5 o 6 por ejemplo.

"MÍMICA".

Se trata del conocido juego de mímica que se juega en algunas reuniones sociales, este juego puede ayudar a hacer conciencia de la importancia de la comunicación no verbal y su repercusión en la comunicación y la interacción, por ello es importante que el moderador haga énfasis en estas cualidades dentro de la comunicación. Se comienza por indicarles a los participantes que cada uno tendrá que comunicar a los demás una palabra sin hacer uso del habla, valiéndose solo de sus expresiones

corporales y/o gestos; conviene preguntar respetuosamente antes de comenzar si todos los participantes saben leer a fin de no exhibirlos. Se les pide a los participantes que escojan un pedazo de papel entre varios, en el cual previamente se ha escrito una palabra común, estos papeles pueden estar contenidos en una bolsa, una caja o una gorra; a continuación se le pide que lea la palabra y se le dan cerca de 20 segundos para que comience su representación de la palabra, en caso de que no sepan leer el monitor les puede leer en voz baja la palabra. Es importante que las palabras sean comunes y relativamente sencillas de interpretar, algunos términos como "vida", "alma", "amor" pueden ser más difíciles que otros como "carro", "puerta" o "reloj". Conviene también asegurarse que después de leer la palabra el participante comprenda la palabra para lo cual se le puede preguntar si la palabra es legible o si tiene algún problema con ella. Este ejercicio puede aplicarse a grupos pequeños de manera individual sin mayor problema en un rango de entre 5 y 10 minutos; ante grupos grandes pueden formarse equipos, se asigna un tiempo determinado para adivinar o un número de intentos de adivinar y se permite "robar" a fin de que cuando un grupo haya ganado considerable ventaja sobre los otros el juego se suspenda.

"MOMENTO A MOMENTO".

Este ejercicio está pensando para fomentar la comunicación entre las personas a la par que refuerza la autoestima y la confianza de las personas pues implica contacto físico, emocional y visual. Al igual que en el ejercicio de "pájaro sin nido", se comienza por delimitar un espacio de trabajo, a continuación se les pide a los participantes que caminen por el espacio estableciendo contacto visual con sus compañeros, luego de un breve tiempo, se les dará la siguiente indicación: *"en este momento vamos a comenzar a trabajar el aquí y el ahora, necesito que cuando yo se los indique, ustedes hagan pareja con la persona que en ese momento tengan más cerca, eviten en lo posible trabajar solo con quien les cae bien, permítanse compartir con todos sus compañeros, cuando hayan hecho pareja es importante que se tomen de las manos y se vean a los ojos todo el tiempo, yo les estaré dando*

indicaciones durante el ejercicio pero ustedes solo escuchen mi voz no rompan el contacto físico ni visual"; cuando el monitor lo considere oportuno dará la señal de hacer parejas y cuando estas estén formadas les dará la siguiente indicación: *"ahora, necesitamos que a cada momento ustedes por pareja, le digan al otro como se sienten en este momento, si me siento mal por alguna razón solo diré me siento mal no daré explicaciones, si por ejemplo no me gusta la mirada de mi compañero o le sudan las manos y esto me desagrada lo digo sin dar explicaciones y sin sentir culpa, la persona que hable puede decir todo lo que sienta siempre y cuando no lo haga por lastimar al compañero, el compañero que escuche algo que tenga que ver con él, escuchara sin tomarse nada como personal, después cambiaremos de papeles"*, es importante que el monitor observe que en todo momento el contacto visual no se rompa e invite a que todos hablen sin establecer juicios sobre el otro, si es preciso el monitor puede participar a fin de que todos los compañeros tengan pareja, el ejercicio debe durar aproximadamente 5 minutos, luego de los cuales las parejas se rompen y vuelven a caminar por el espacio y volver a relacionarse con otra persona, se aconseja que como máximo se repita en tres ocasiones con distintas parejas, al final se da un pequeño espacio para que los participantes comenten lo que sintieron, las dificultades o facilidades que hallaron, si pudieron o no mantener la mirada y la forma en que el contacto visual con los otros les hace sentirse en las interrelaciones sociales. Este ejercicio se presta para hablar sobre el trato que damos en nuestras interacciones y la importancia del contacto físico o visual en las relaciones familiares.

Algunas variantes de los Ejercicios propuestos pensadas para reforzar las habilidades de competencia. (Versión con castigo de "zip, zap, zop", "Flan copao" y "pájaro sin nido").

Se aplican las versiones originales de cualquiera de estos ejercicios con la consigna de que cuando un participante cometa un número previamente definido de errores –no necesariamente consecutivos–, el grupo decidirá ponerle un castigo, dichos castigos deberán ser cosas efectivamente realizables que no comprometan la

integridad del individuo, por ello el monitor deberá estar atento a que no se atente contra la integridad de ninguno de los participantes, los castigos pueden ser cosas tan sencillas como realizar un número determinado de lagartijas, sentadillas o abdominales (se debe tener en cuenta las limitaciones físicas del castigado y no forzarlo más allá de los límites), cantar una canción (de su elección o a elección del grupo), contar un chiste, bailar y castigos similares. Todo lo anterior aplica indistintamente para cualquiera de los ejercicios antes descritos; por otro lado, el ejercicio de "pájaro sin nido", ofrece además, la posibilidad de que cuando se dejan dos o más individuos sin nido según la sentencia dada, esta situación pueda servir para formar equipos para otras dinámicas como por ejemplo la "mímica", "los casos hipotéticos o reales" o simplemente para ponerlos a trabajar juntos en algún tema propio de la sesión del taller, esto sobre todo cuando los miembros estén renuentes a participar o a interactuar con todos los participantes.

9.2 ESQUEMAS.

9.2.1 El Plan de Trabajo de la prestación de Servicio Social.

<i>Primer Mes</i>	<p>Presentación del taller y la forma de trabajo, conocer al grupo en cuestión, comenzar a fomentar la cohesión interna del grupo. Presentación del Método de Stanislavsky</p> <p>Géneros a Estudiar: la tragedia como resultado de la trasgresión de los valores éticos, la comedia como resultante de la trasgresión de los valores sociales.</p>
<i>Segundo Mes</i>	<p>Introducción de las técnicas de elongación de columna vertebral, relajación de mandíbula, el manejo. Dinámicas de integración</p> <p>Temas a tratar: la obra didáctica y Melodrama. Reconocimiento de las emociones de: amor, miedo y el ridículo.</p>
<i>Tercer Mes</i>	<p>La dirección Escénica, El análisis de textos. Clausura del Taller</p> <p>Temas a tratar: Tragicomedia, Farsa y Pieza</p>
<i>Cuarto Mes</i>	<p>Producción y dirección de un montaje teatral, para participar en el Festival Nacional de los Amantes del Teatro, los participantes deberán en poner en práctica lo aprendido para construir el personaje</p>
<i>Quinto Mes</i>	<p>Establecer las reglas del montaje. Dinámicas de confianza en el compañero. Reafirmar el sentido de pertenencia a un grupo, Comenzar el montaje. Creación de personaje.</p> <p>Análisis de los personajes de una obra atendiendo a sus actos y consecuencias en concordancia con el análisis de géneros dramáticos. Inscripción al festival.</p>
<i>Sexto mes</i>	<p>Ensayos, Gestión de Apoyos, Utilería, Transporte de escenografía, iluminación, presentaciones de la obra, sesión de clausura</p>

9.2.2 Objetivos Del Taller de Teatro

1.- introducir a los interesados en el tema de las dinámicas teatrales para la introspección y el manejo de grupos.

2.- Aumentar la cohesión interna de la comunidad denominada “club de teatro de la Facultad de Psicología”.

3.- Recuperar la presencia y representatividad tanto interna como externa de la Facultad de Psicología, elaborando y asesorando propuestas teatrales que representen a la institución en diversos festivales.

4.- Impartir un taller teórico-práctico sobre el teatro y su relación con la psicología a nivel clínico, con duración total de 202 horas.

5.- Acercar a la comunidad universitaria hacia la cultura del teatro y mejorar su experiencia y participación dentro de dicho ámbito.

9.2.3 Las Dinámicas Empleadas en el Taller de Teatro (Ordenadas por Sesión).

11/08/14 Presentación en tercera persona, juegos con pelotas	13/08/14 Relajación y Elongación
18/08/14 5 minutos de placer, disociación	20/08/14 Relajación y Elongación
25/08/14 5 minutos de ridículo, juego con pelotas	27/08/14 Relajación y Elongación. Sonido a Través del Cuerpo
01/09/14 La Puerta Cerrada	03/09/14 relajación y Ejercicio con Galleta
08/09/14 A ama a B	10/09/14 exploración Corporal
17/09/14 Imitación, juego con pelotas	22/09/14 dinámica en el auditorio
24/09/14 Improvisación con Teatro del Oprimido	29/09/14 Improvisación con Imitación
01/10/14 Momento a Momento	06/10/14 A ama a B con variantes (no se aplicó)
13/10/14 Imitación (No se aplicó)**	20/10/14 Improvisación con Teatro del Oprimido
27/10/14 Elongación y repetición de galleta	03/11/14 Mentira
10/11/14 Relajación y Expresión	12/11/14 continuación de Expresión Corporal

*Las dinámicas citadas, fueron el trabajo central de la sesión en cuestión, en algunos casos (en virtud del tiempo disponible), la sesión permitió el empleo de dinámicas de integración.

**En estas sesiones (6 y 13 de octubre), las dinámicas sugeridas no se aplicaron debido a la invitación por parte de la comunidad estudiantil para formar cuadros teatrales.