



---

---

**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**PROGRAMA ÚNICO DE ESPECIALIZACIONES EN PSICOLOGÍA**

**EJERCICIOS DE TEATRO PARA EL TRABAJO CLÍNICO EN GRUPOS DE  
PSICODRAMA**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
ESPECIALISTA EN INTERVENCIÓN CLÍNICA EN ADULTOS Y GRUPOS**

**PRESENTA:**

**CAROLINA LÓPEZ VÁZQUEZ**

**DIRECTOR (A): MTRA. MARÍA ASUNCIÓN VALENZUELA COTA**

**Universidad Nacional Autónoma de México**

**COMITÉ: MTRA. MARÍA DEL ROSARIO MUÑOZ CEBADA**

**Universidad Nacional Autónoma de México**

**MTRA. RAQUEL CORRALES ESPARZA**

**Universidad Nacional Autónoma de México**

**DRA. MARTHA LÓPEZ REYES**

**Universidad Nacional Autónoma de México**

**MTRA. BEATRIZ ALEJANDRA MACOUZET MENÉNDEZ**

**Universidad Nacional Autónoma de México**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## **Agradecimientos**

A mi madre que trascendió este mundo pero cada logro es y será para ella en agradecimiento a todo lo que me enseñó y me ayudó a ser.

A los 43 y todos los estudiantes que buscan transformar y mejorar la realidad social.

A mi familia por su apoyo incondicional.

A quien me enseñó a pensar descolonizadamente y a des-aprender.

A Elena Portas, Eduardo Lobako y Evelyn Caballero mis colegas que admiro y que me apoyaron con su amistad y ejemplo.

A la maestra Asunción Valenzuela por haber hecho este trabajo posible y por sus enseñanzas dentro del aula.

Al Doctor Carlos Albuquerque por brindarme bases sólidas en las cuales poder construir mi conocimiento y ayudarme a entender mejor mi realidad.

A Eduardo Valverde que llegó a dignificar y resignificar el camino.

## Índice

<b>Resumen</b>	1
<b>Abstract</b>	2
<b>Introducción</b>	3
<b>Capítulo 1. Aspectos psicológicos en la formación actoral</b>	7
<b>Capítulo 2. Los grupos en el trabajo clínico</b>	12
2.1. Arteterapia en la atención clínica	17
<b>Capítulo 3. Psicodrama</b>	22
3.1. Otros desarrollos psicodramáticos	38
3.2. Psicodrama psicoanalítico	38
3.3. Cinedrama	51
3.4. Musicoterapia con elementos dramáticos	53
<b>Capítulo 4. Propuesta de ejercicios de teatro para el trabajo clínico en grupos de psicodrama</b>	56
4.1. Justificación.	56
4.2. Propuesta.	59
4.3. Objetivos.	60
4.4. Consideraciones previas.	60
4.5. Ejercicios.	62
4.6. Procedimiento.	70
4.7. Criterios de inclusión.	71
4.8. Perfil del terapeuta.	73
4.9. Consideraciones éticas.	75
4.10. Evaluación.	76
<b>Capítulo 5. Discusión y conclusiones</b>	79
5.1. Discusión	79
5.2. A manera de conclusión	85
5.3. Limitaciones y sugerencias	89
<b>Referencias</b>	90
<b>Anexos</b>	95
1. Cuestionarios.	

## Resumen

El propósito del siguiente trabajo es señalar los beneficios que aportan los ejercicios de teatro aplicados en la etapa de caldeamiento en el trabajo terapéutico en grupos de psicodrama. En esta propuesta se considera que la mirada de un terapeuta entrenado con conocimiento en psicología puede potenciar el uso y aplicación de estas técnicas teatrales con fines terapéuticos.

El presente trabajo pretende convertirse en una herramienta al servicio de la intervención terapéutica en grupos, brindar elementos de trabajo y desarrollo de actividades que permitan una participación creativa y profunda por parte del paciente. La utilización de estos ejercicios en el campo de la psicoterapia busca dirigir la imaginación y explorar el mundo interno del participante.

La propuesta de la fusión del trabajo artístico con el terapéutico proviene de la capacidad potenciadora de lo artístico para evocar emociones y sensaciones pero sobre todo para permitirle al paciente nuevas formas de *insight*.

Se busca concientizar el cuerpo e identificar la relación entre las sensaciones internas y las respuestas corporales. La sensibilización implica concentración en las sensaciones.

Los ejercicios que se describen buscan desarrollar la sensibilidad y conciencia en los integrantes del grupo terapéutico, son propuestos para su uso dentro del trabajo del grupo clínico para trabajar el material cognitivo y emocional que emerge a partir de la exploración y aprovechar el espacio terapéutico para trabajar a partir de ello.

Se elige la modalidad de grupos de psicodrama pues es una de las propuestas que originalmente dan cabida a estos ejercicios grupales de carácter teatral.

**Palabras clave:** ejercicios teatrales, arteterapia, grupos, psicodrama.

## **Abstract**

The goal of that project is to identify the benefits of this theatrical dynamics used in the first stage of psychodrama called caldeamiento.

Considering the therapeutic sight with wide comprehension on psychology can enhance the use and applications of these theatrical techniques with a therapeutic goal.

Another goal of this project is to become a tool to the therapeutic group interventions, to give ideas and activities that allow a creative and deep participation of the patient. With the application of these exercises in psychotherapy to develop the imagination and to explore within the patient, with these exercises the patient could identify and strength the creative capacity and the consciousness about himself.

The fusion of artistic and therapeutic work is because art can evocate emotions and sensations itself, this condition helps to find an insight.

With these exercises we pretend to make conscience of the body and the connection between within sensations and corporal responses. This sensibilization implies focus in sensations.

These exercises pretend to develop the sensitive and conciseness of one member of a therapeutic group, it could be used on a clinic group to work whit emotional and rational elements that emerge with the exploration and utilize the consulting room to work with those elements.

The psychodrama was chosen because of this works whit theatrical exercises, furthermore the sight to the group dynamic will give interventions that provide the insight capacity furthermore the exercise itself, it's a tool to access within patient.

**Key words:** acting exercises, art therapy, group therapy, psychodrama.

## Introducción

El propósito del siguiente trabajo es señalar los beneficios que aportan los ejercicios de teatro aplicados en la etapa de caldeamiento en el trabajo terapéutico en grupos de psicodrama. Considerando que el psicodrama permite crear un espacio seguro donde el paciente puede explorar su problemática a través del juego y la representación, esta forma de trabajo permite identificar nuevos elementos como resultado del abordaje por medio de la acción y utilización del cuerpo; durante las representaciones se desarrolla la creatividad y se ponen en marcha elementos cognitivos que favorecen la resolución de un conflicto.

La utilización de ejercicios teatrales aplicados en la intervención de grupos de psicodrama pueden ayudar a evocar elementos emocionales, potenciando los aportes del trabajo psicodramático. La primera etapa del psicodrama llamada caldeamiento ayuda a crear un ambiente que favorece el trabajo donde los integrantes del grupo reconocen a las personas que están presentes, y se fomenta una atmósfera de tranquilidad y confianza para preparar al grupo hacia el trabajo que se desarrollará en esa sesión. Los ejercicios teatrales aquí propuestos se pretenden realizar durante esta primera etapa ya que la flexibilidad de los ejercicios teatrales permite la posibilidad de aplicarlos a diversas situaciones permitiendo que el paciente trabaje con sus emociones, considerando que el psicodrama, como dice Blatner (2005b), cuenta con numerosas técnicas que pueden ser aplicadas con diversos objetivos.

El teatro es un quehacer artístico amplio con distintos elementos que pueden ser aplicados en la labor terapéutica, considerando que en los grupos de teatro se realizan diversos ejercicios para formar a un actor, se imparten clases de expresión corporal (danza, acrobacia), expresión verbal, historia del arte, música, etc., con el objetivo de favorecer la conciencia y el dominio corporal, además de sensibilizarlo ante los estímulos, ya que, la actuación es la respuesta a estímulos ficticios, o como es definido por Pavis (1980), actuar implica llevar a cabo acciones para interpretar determinado

personaje, por ello la importancia de adquirir conciencia del estímulo mismo. Sin embargo la aplicación de estos ejercicios en numerosas ocasiones enfrenta al actor en formación a material que revela aspectos de su personalidad que le impiden el trabajo en su desarrollo actoral, mismos que se plantea, pueden ser aprovechados para revisar aspectos psicológicos en una sesión terapéutica.

Los ejercicios teatrales a los que se hará referencia son desarrollados por actores en formación y propuestos debido a la capacidad de introspección que permiten, pues su objetivo original es el reconocimiento personal (miedos, emociones, sensaciones), permitiendo identificar aspectos desconocidos o poco explorados de la personalidad. Si bien no se trata de ejercicios propuestos con una intención terapéutica, se ha observado que llevan a los actores a reflexiones profundas sobre sí mismos haciendo que la reflexión final dentro del grupo teatral sea parecida a lo que se puede observar en un grupo terapéutico, ya que permiten evidenciar elementos de la propia personalidad. Una de las características de estos ejercicios es que promueven la conciencia corporal y el reconocimiento del estado anímico de quienes los realizan, por ello incluso los ejercicios más sencillos permiten evocar recuerdos que ayudan a obtener material con el cual se podría trabajar durante una sesión terapéutica.

El presente trabajo parte de la experiencia formativa de quien escribe, experiencia de la que se retoma que dentro de las aulas de teatro cuando aparece material psíquico o de comportamiento de los alumnos, éste es dejado de lado para dar paso a la conciencia corporal o de fuerza y energía, ambos aspectos imperantes en la creación teatral, sin embargo se sugiere que el material que aflora puede ser explorado y enriquecido con intervenciones terapéuticas y la participación del grupo. Se elige la modalidad de grupos de psicodrama pues es una de las prácticas terapéuticas que dan cabida a ejercicios grupales de carácter teatral.

Los ejercicios sugeridos en esta propuesta, pueden ser utilizados dentro del trabajo terapéutico en grupos de psicodrama. Durante estos ejercicios se fortalece la conciencia

de quien los realiza, se adquiere la capacidad de identificarse en su singularidad además de encontrarlos como una forma de autoconocimiento; se propone llevar al participante a esa conciencia y trabajar con el material que fluye a través de la experiencia de la utilización de todo el cuerpo y la introspección. Por ello se propone utilizar ejercicios de imaginación que además de proporcionar información sobre su modo de ver la realidad, se puede trabajar en ejercicios guiados, como sugiere Blatner (2005a), hacia temáticas que brinden líneas de trabajo a desarrollar durante las sesiones.

Para brindar un marco de referencia al lector es necesario mencionar que el arteterapia da paso a las artes (danza, música, teatro, etc.) como medio de intervención psicológica, permitiendo la expresión por medio del arte y la conciencia sobre uno mismo, así como el tratamiento de determinada problemática a través de distintos saberes artísticos, en este caso particular del teatro, ya que:

La expresión aislada e inmediata es ciertamente liberadora y anti-dolorosa, pero las tensiones que se resuelven instantáneamente tienden a volver una y otra vez en cuanto se agota su efecto catártico. Por el contrario el arteterapia inscribe la expresión en un proceso que permite que la forma creada evolucione. La expresión conforta, pero la creación, y aún más la creación continuada, transforma. (Klein, 2006, p.89)

El tema expuesto en este trabajo se inscribe dentro de los grupos de psicodrama, el psicodrama creado por Jacobo Levy Moreno (1889-1974), médico rumano; Bello (2002) lo describe como un método de trabajo para grupos utilizado en psicoterapia, pero también aplicado en la pedagogía, el ámbito empresarial, en la formación de actores y en la psicología social y preventiva.

En el presente trabajo se mencionan algunos ejercicios teatrales donde se exploran las sensaciones corporales que buscan llevar a un conocimiento sobre la personalidad del actor, así como el conocimiento y manejo del cuerpo, mencionando algunos aspectos de técnicas latinoamericanas de teatro propuestas por el escritor y dramaturgo brasileño Augusto Boal creador del Teatro del Oprimido quien erradica la palabra espectador para

invitar a la acción sin previo conocimiento de técnicas actorales. Este autor trabajaba con conceptos similares anunciados por el psicodrama como espontaneidad y creatividad, los cuales hacen referencia a que cualquier persona puede desarrollar creativamente una experiencia dramática.

La unión técnica del teatro y la psicología conlleva la responsabilidad de reconocer qué elemento pertenece a cada campo, por qué y cómo se utilizará, teniendo en cuenta el fin para el que se plantea realizarlo. Es importante mencionar que los grupos de psicodrama no buscan hacer teatro con las técnicas de intervención que utilizan, el teatro tiene una esencia espectacular y busca *mostrar* ya que, como menciona Kononovich (1984), el actor aprende un papel y lo recita a través de la utilización de técnicas específicas además de que todo movimiento es aprendido e intencional porque busca crear determinado efecto, todo lo contrario ocurre y debe ocurrir en grupos de psicodrama donde no se trabaja con texto escritos, el protagonista no busca generar un espectáculo sino a partir de la acción encontrar sus propias respuestas haciendo conscientes diferentes aspectos tanto de la problemática como de su individualidad, además los movimientos se unen al principio de espontaneidad enunciado por Moreno, en el cual según explica Bello (2002) busca resolver creativamente los conflictos a los que se enfrenta el paciente cuando realiza su representación.

Algunos de los ejercicios propuestos en el presente trabajo, se llevaron a cabo en un grupo no clínico, con un grupo de actores, sin una intención terapéutica solo para observar lo que cada ejercicio evocaba.

## **Capítulo 1**

### **Aspectos psicológicos en la formación actoral**

En el trabajo de un actor la mirada más importante es aquella que dirige hacia sí mismo, su forma de ser, de actuar y sentir, en este examen las características de su personalidad aparecen de manera natural, por ello se enriquece la introspección y favorece la capacidad de hacer conscientes aspectos de uno mismo.

Existen diversos métodos actorales, uno de ellos es el trabajo de Stanislavski (teórico ruso), el cual le permite y exige al actor la observación profunda de sí mismo y de sus emociones más allá de la mirada superficial. El sistema que este teórico teatral propone consta de diversos aspectos que un actor debe tener en cuenta al realizar la creación de su personaje; donde como elemento principal se trabaja con la memoria emocional del actor. Stanislavski propone que el actor examine su naturaleza y pueda utilizar ese material en la creación de sus personajes, de manera que en esta elaboración se pueden encontrar suficientes recuerdos, evocaciones y vivencias.

El actor trabaja continuamente con lo que sucede en su mente y cuerpo, por ejemplo, si en su vida diaria sucede algo desagradable, desde no haber llegado a tiempo a una cita importante, hasta la muerte de algún ser querido y se enfrenta ante la necesidad de crear alegría para alguna escena; le exige lo que Stanislavski (1968) plantea como el trabajo de lo interior y lo exterior; es en estas cuestiones sutiles con las que se puede trabajar con una persona para hacer consciente lo que ocurre con sus emociones y sentimientos.

La conciencia corporal es primordial en la formación de actores pues el cuerpo del actor es su herramienta de trabajo por excelencia y es por ello que debe conocerlo y trabajar a partir de él. Por esta razón en cursos, talleres y escuelas de formación actoral se aplican diversos ejercicios con la intención de trabajar y acrecentar esta conciencia, y es a través de lo que provocan estos ejercicios que surge la presente propuesta.

Al pretender determinados sentimientos los actores se observan a sí mismos cuando tienen determinada emoción, cómo reaccionan, qué gestos hacen, etc., de manera que cuando tienen que llevar a cabo determinados sentimientos en ocasiones se despiertan recuerdos o imágenes asociados a dicha emoción, es tarea o intención de la técnica que no se deje llevar por la emotividad sino que se adueñen de ella.

El cuerpo es de suma importancia en el quehacer actoral pues se busca tener conocimiento y por ende dominio sobre él, este conocimiento implica también un trabajo introspectivo, llevar el uso del cuerpo al escenario terapéutico permitirá también un trabajo introspectivo más profundo y enriquecedor que solo el trabajo a través de la palabra. Para Stanislavski (1994) el movimiento del cuerpo y la conciencia sobre él es lo que lleva a la expresión y la soltura para poder sentirse en plenitud. Es necesario aclarar que el trabajo corporal en teatro no hace referencia al trabajo del mimo, esta disciplina tiene características particulares a las cuales no es la intención de este trabajo hacer referencia. La expresión corporal incluye según Ruiz (1983) el movimiento del cuerpo y gestos.

En la formación teatral existen numerosos ejercicios, sobre todo en los que se trabaja con la imaginación a través de la creación de imágenes y evocación de emociones o ideas; estos ejercicios son una base primordial para el trabajo con actores, pues a través de la imaginación se crean otras realidades.

En teatro también se trabaja a partir de la memoria muscular y de lo que está inscrito en el cuerpo de manera que se explora el origen de las tensiones musculares. Una de las formas más sencillas y efectivas de tomar conciencia corporal a través de la respiración, realizando inhalaciones cada vez más profundas para poder relajar la mente y los sentidos y despertar las sensaciones. Otra forma de hacer conciencia es nombrando lo que se siente de manera que se incita a poner en palabras las sensaciones y sentimientos haciendo conciencia sobre ellas.

Las técnicas de relajación son utilizadas con la finalidad de favorecer la expresión ya que la tensión muscular impide el trabajo actoral, corporal y expresivo que se requiere por ello Stanislavski (1968) considera fundamental comenzar con el desbloqueo del cuerpo, de igual manera en el trabajo terapéutico el primer acercamiento de cada sesión que se describe en esta propuesta debe ser acompañado de una relajación previa al trabajo grupal para establecer el contacto de cada paciente consigo mismo. El teórico escénico Antonin Artaud (2009) señala que con la alteración voluntaria de la respiración es posible que un actor pueda acceder a determinado personaje. Es importante mencionar que también dentro del trabajo clínico esta práctica facilita el acceso a determinado estado emocional de quietud que permite reducir niveles de ansiedad.

En la formación teatral los ejercicios de relajación además de cumplir su cometido ofrecen la posibilidad de ir concientizando el cuerpo y de sentirlo unido pero a la vez poder observarlo en sus distintos componentes, por ejemplo: tensar y destensar distintas partes del cuerpo permite lograr control y conciencia corporal. La conciencia sólo se da a través de la observación y el reconocimiento del cuerpo por lo que la auto observación se convierte en un hábito con el cual se aprende a llevar una relación con el cuerpo, hecho que permite establecer una conexión y conciencia corporal.

Para Chejov (1971) la aplicación y uso de las técnicas teatrales favorecen la intervención psicológica porque desde su naturaleza y objetivos principales se plantea el trabajo grupal, el soporte que reciben entre integrantes de un grupo ayuda a potenciar el trabajo individual además que al observar a otro puede hacer conscientes características de sí mismo.

En teatro resulta importante derribar defensas corporales, por ejemplo Augusto Boal (1982b) consideraba que para comenzar el trabajo teatral, se debía tornar el cuerpo expresivo, con esto se refería a que culturalmente se ignoran las partes del cuerpo, así en su libro *Teatro del oprimido 2. Ejercicios para actores y no actores* (1982b), describe ejercicios que se pueden aplicar para conseguir tal objetivo.

Augusto Boal planteaba como forma de trabajo el 'periódico viviente' llamándolo un ensayo de la revolución, utilizando una noticia como forma de integrar al espectador a lo que ocurre en su comunidad, favoreciendo la participación del grupo desde una perspectiva comunitaria; por ello ponía énfasis en aquello que pudieran llevar a la concientización social del obrero, por ejemplo se elegían temáticas de huelgas en fábricas para ensayar soluciones que beneficiaran a los trabajadores, pues en ocasiones convenía más realizar huelga o en otras acelerar la producción también como protesta, siendo lo importante que el escenario es ensayo para tomar la mejor decisión.

Boal elimina a los espectadores invitando a la acción, de manera que no son funciones de teatro las que se proponen sino el grupo desarrollando acciones que tendrán una lectura grupal. El grupo enriquece el trabajo pues se favorece el punto de vista de los integrantes del mismo, además al observar la dinámica propia dentro del proceso grupal se puede avanzar más en la forma de interpretar la realidad y sobre la conciencia de uno mismo.

El movimiento expresivo de un actor le exige adquirir conciencia corporal a través de ejercicios que requieren de movimientos que provocan una liberación emocional de manera que se accede a ideas o emociones, ya que el cuerpo se convierte en una vía de expresión.

Las palabras son el medio de comunicación utilizadas para transmitir ideas, es común que el cuerpo también participe e incluso en ocasiones la comunicación sea posible sin mediar palabra, por ello se señala la importancia de la conciencia sobre la expresividad corporal.

Con base en lo expuesto, se puede decir que el quehacer teatral y la psicoterapia encuentran convergencia en la utilización del cuerpo como medio expresivo y de creación al tiempo que brinda oportunidad de hacer conciencia corporal, emocional y generar *insight*.

## **Capítulo 2**

### **Los grupos en el trabajo clínico**

El grupo es definido por Grinber (1971) como algunos sujetos que comparten una situación, donde además se juegan roles y fantasías de carácter inconsciente, además de que ser considerados parte de una totalidad. Este grupo para conformarse debe estar reunido para alcanzar determinados objetivos específicos.

Uno de los eventos considerados como el inicio de la terapia grupal es mencionado por Díaz Portillo (2000) y hace referencia a las 'clases de salud' llevados a cabo por Joseph Hersey Pratt (1872-1956) en la iglesia Emmanuel de Boston, este autor consideraba que el abordaje grupal reducía tiempos en la intervención mediante actividades estructuradas, estos grupos no pretendían un trabajo terapéutico en sí mismo sino sólo como búsqueda de apoyo. Para Grinber (1971) el mérito que se es reconocido a Pratt es identificar y aplicar sistemáticamente las emociones de los participantes mientras se perseguían los objetivos del grupo.

Dentro del trabajo terapéutico grupal otros eventos importantes mencionados por Díaz Portillo (2000) fueron la fundación de las clínicas de terapia familiar y grupal a partir de 1921 a cargo de Alfred Adler. Además de la Asociación Argentina de Psicología y Psicoterapia de grupo en Argentina hacia el año 1954, formada por Enrique Pichón Rivièrè, pues a partir de ellos se desarrollaron diversas formas grupales que serán antecedentes de lo que hoy conocemos en el campo de terapéutica grupal.

Según Kaës (2001) el termino grupo, también hace referencia a la manera en que se organiza de forma intrapsíquica, pues hay una unión entre la constitución del grupo en sí misma y lo que ocurre en el aparato psíquico.

Díaz Portillo (2000) considera al grupo como un excelente medio de trabajo que permite a las personas identificarse y apoyarse para avanzar de manera rápida y efectiva, los

trabajos de grupos terapéuticos reconocen ventajas de este dispositivo en reducción de tiempos de atención y avances terapéuticos. Dentro de los antecedentes grupales menciona la creación de la sociedad analítica de grupo de Londres en 1952 formada por Foulkes quien estuvo interesado en las ideas de los pensadores de la escuela de Frankfurt, mismos que estaban influenciados por los trabajos de Marx, por lo que para dicho autor era necesario considerar la realidad social en la que se desenvuelve el individuo para entenderlo.

La autora mencionada comenta que diversas personas se reúnan no implica que se trata de un grupo, existen ciertas condiciones que deben presentarse para que se considere grupo, estas son:

- Que los integrantes compartan un interés en común.
- Tener una comunicación directa con retroalimentación.
- Identificar grupos estratégicos y definir su postura.

Además agrega que el grupo primario tiene las siguientes características:

- Número reducido de participantes.
- Comparten objetivos.
- Se compone de relaciones afectivas.
- Interdependencia y acciones de solidaridad.
- Roles específicos.
- En los grupos primarios, como la familia, se resuelven las necesidades básicas de una persona además del alto grado de vinculación que lo convierte en un lugar de sostén e intimidad.

En los grupos secundarios la relación ya no es íntima sino que se vuelve impersonal y formal, es posible que se remita a solo material escrito. Díaz Portillo (2000) comenta que Anzieu comenzó la práctica de terapia grupo analítica en 1940 con pacientes ambulatorios trabajando en y con el grupo de ahí el nombre de terapia grupo analítica.

Para Campuzano (2004) el trabajo en grupo se basa en el estudio que proporciona la dinámica que explica y describe los diversos fenómenos que ocurren en un grupo de

manera que se identifican estrategias para resolver conflictos o buscar formas de trabajo favorables. Con el modelo de tótem y tabú es que surge la realidad psíquica del grupo, este es explicada desde la horda primitiva donde surge la alianza para matar al jefe de la horda, quien es admirado y a la vez odiado, deciden matarlo y lo devoran para incorporarlo, sin embargo nadie podrá tomar su lugar.

Esta comunión totémica materializa la identificación de todos con el antepasado envidiado y derrotado; simboliza la igualdad y la solidaridad de todos; funda la sociedad nueva que reposará sobre los tabúes, es decir, sobre una moral: renuncia a matar y a comer el animal totémico (sustituto del padre muerto idealizado) (Anzieu, 1997, p.41)

Dentro del grupo se encuentran personas que son distintas entre sí, por lo que el mismo dispositivo grupal permite que surjan objetos de investidura pulsionales así como afectos y emociones diversas. Kaës (2001) señala que para Freud el grupo formaba parte de la psique individual, después el término, hacía referencia a la sociabilidad desde una extra-individualidad.

Después de la segunda guerra mundial se buscaban intervenciones que permitieran una rápida respuesta además de poder ser de bajo costo, incluso el número de demandas de servicio psicológico incrementó, por lo que el nacimiento de los grupos de trabajo terapéutico resolvió estos problemas al atender a mayor número de personas reduciendo los costos.

En Campuzano (2004) encontramos que en 1960 se dan tres importantes formas de entender al grupo:

1. Pontalis considera al grupo como objeto de investiduras pulsiones y representaciones inconscientes.
2. Anzieu dice que el grupo es como el sueño, de manera que puede ser la realización imaginaria de los deseos inconscientes infantiles.

3. Kaës plantea el modelo de acoplamiento psíquico grupal el cual señala la articulación entre sujeto y grupo, así como éste y las anudaciones que se hacen con el inconsciente.

Díaz Portillo (2000) señala que Foulkes conserva en su trabajo las bases propuestas por la Gestalt, mismas ideas que también inspirarán a Lewin a plantear sus ideas sobre la dinámica de los grupos. El grupo análisis que fue propuesto por Foulkes, Rickman y Ezriel, esta forma de trabajo permite identificar aquellos sucesos psíquicos que aparecen dentro de determinado grupo, esta técnica se basa en cinco ideas principales:

1. Escuchar e interpretar al grupo en su totalidad.
2. Considerar la transferencia del grupo con el analista.
3. Considera la fantasmática entre los miembros del grupo.
4. El denominador común de las fantasías inconscientes del grupo.
5. El grupo como matriz psíquica de todas las interacciones.

Es importante señalar que Kaës (2001) considera que no existen suficientes investigaciones sobre transferencia, procesos asociativos y otros fenómenos grupales.

Lo que ocurra en el trabajo terapéutico tienen la intención de provocar *insight* en el paciente, a través de esta elaboración se busca que se generen cambios profundos por lo que para el trabajo terapéutico de esta naturaleza es necesario que el paciente tenga un Yo fuerte que le permita trabajar con el material emocional y cognitivo que es despertado a lo largo del proceso terapéutico.

Dentro de los diversos enfoques teóricos con del trabajo de grupos se encuentra el psicodrama, técnica que se trata con profundidad en un apartado de este trabajo, un antecedente importante para este enfoque, mencionado por Díaz Portillo (2000) es la creación de la escuela de psicodrama por su iniciador Jacob Levy Moreno alrededor de los años 30's en este enfoque se trabaja con la dramatización, la cual consiste en llevar a cabo diversas problemáticas ilustrándolas en un escenario involucrando el cuerpo en el trabajo terapéutico, a través de esta técnica se ven beneficiados aquellos que

participan en la dramatización de la problemática que los aqueja así como aquellos que participan como espectadores quienes se ven identificados con lo que es presentado. Sin embargo como Kaës (2001) comenta es importante identificar los cambios y transformaciones que ocurren dentro del grupo.

Díaz Portillo (2000) señala que para Freud el trabajo grupal despertaba diversas emociones y conductas pues a través de la conducta de los demás aparece material reprimido ya que el otro puede aparecer como figura de identificación o bien como componente que despierta actos hostiles por lo que es importante y profundo lo que puede desprenderse de trabajos grupales. Por estos sucesos ocurridos en el proceso terapéutico grupal es necesario que lo que ocurre sea interpretado en el momento relacionándolo con sucesos del pasado para lograr una mejor comprensión y trabajo de elaboración.

En todo momento, los grupos estarán mostrando características de su formación como grupo así como señales de la personalidad de cada uno de los integrantes, por ello resulta importante la mirada del terapeuta para identificar las características de los vínculos que establecen los integrantes del grupo con los demás miembros del grupo y con él.

Durante el trabajo de grupo, es usual que los integrantes tomen actitudes ante los demás, cuando estas conductas se fijan se llaman roles y cuando estos aparecen y se repiten de manera sistemática son indicadores de que el tratamiento no está funcionando pues no se debe gratificar al paciente sino identificar qué significa ese rol que está cumpliendo en el grupo.

Son numerosos y diversos los fenómenos grupales por ello es importante que el terapeuta esté al tanto de lo que sucede ya que es un sistema en continuo movimiento y con fenómenos cambiantes; de manera que todo lo que ocurre dentro del grupo según

Campuzano (2004) está considerado no como intervenciones individuales sino que son y deben ser entendidos desde el grupo.

## 2.1. Arteterapia en la atención clínica

En arteterapia convergen diversas disciplinas como el caso del teatro y la psicología. La palabra arte hace referencia a múltiples disciplinas diferentes entre sí. La función del arte ha sido ampliamente discutida, sobre todo en ámbito del arte contemporáneo. Aunque ha sido utilizado en distintos ámbitos debido a su capacidad de acrecentar la introspección en el hombre y fomentar su capacidad creativa para conocerse a sí mismo.

A través del arteterapia se busca que el paciente reconozca su poder creativo, desarrolle su imaginación y se exprese a través de nuevos lenguajes que ayuden a identificar su individualidad, mostrando aquello que las palabras no alcanzan a abarcar. Definir arteterapia resulta complejo debido a las múltiples características y facetas que presenta, "...la noción de 'arte-terapia' incluye generalmente todo tipo de tratamiento psicoterapéutico que utilice como mediador la expresión artística (danza, teatro, música, etc.)" (Paín, 1994, p.11). Por su parte Malpartida (2010), explica que el arte es un medio que posibilita al hombre expresar su interioridad siendo creativo y rescatando su propia subjetividad.

En arteterapia, se utiliza como proceso interventivo en psicología clínica, a través de un lenguaje artístico se trabaja con el material psicológico, centrándose en la creatividad y expresión a través de diversos lenguajes, no sólo el verbal. La palabra arteterapia según Paín (1994) denota su aplicación terapéutica.

En 1995, Nicolás Roméas crea la revista *Cassandra* ('Casandra') en torno al tema 'el arte principio activo', consagrada a la intersección entre el arte y las cuestiones sociales y reúne a artistas, agitadores sociales, investigadores, sociólogos, etc. En 1998, bajo la denominación 'Théâtres de l'autre' (Teatros del otro), algunos directores que trabajaban con 'la locura, la discapacidad, los detenidos, los

ancianos' se reunieron y reivindicaron una nueva relación con el teatro 'lo más cercana posible a la crisis interior' de los creadores. (Klein, 2006, p.35)

El síntoma es la manifestación de lo que está sucediendo en la psique humana, es la respuesta que se da corporalmente ante un conflicto, ya sea a través del mismo cuerpo (fisiológicamente) o a través de la conducta que finalmente son las acciones que se llevan a cabo a través del cuerpo. Dentro de la psicoterapia es común encontrar que al problema emocional referido por el paciente siempre le corresponde una manifestación física plasmada en el cuerpo que habla de esa relación inherente entre la psique y el cuerpo de manera que también se está expresando la enfermedad corporalmente.

En psicoterapia se prioriza la palabra incluso cuando se indagan síntomas expresados a través del cuerpo se centran en lo que la persona nos dice acerca de su cuerpo. No sería posible afirmar que hasta ahora el terapeuta haya ignorado el cuerpo, lo que se propone es volver a mirarlo, dedicar más tiempo a la observación y trabajo del mismo pues desde que el paciente entra al consultorio, su cuerpo está diciendo algo, la intención consiste simplemente en hacer consciente esa atención sobre el cuerpo, de investigar lo que éste quiera decir a partir de su contexto.

Las intervenciones terapéuticas trabajan primordialmente con la palabra, desde el trabajo de Freud el cuerpo estaba presente, pues trabajó con la histeria de manera que se enfrentaba a los conflictos que se expresaban por medio del cuerpo, ahora se busca que todo el cuerpo se involucre. Para Blatner (2005b) involucrar el cuerpo en el despertar de la sensibilización permite mayor profundidad en el trabajo con sentimientos y emociones, cuando las palabras no son suficientes.

La palabra en la intervención clínica ha permitido escuchar al paciente y a través del discurso se ha encontrado un método terapéutico, (como el psicoanálisis), sin embargo las palabras en ocasiones son insuficientes para describir estados emocionales, sensaciones o incluso sueños, es por ello que el arte como medio de expresión permite expresar sin límites. Por lo tanto la propuesta de la fusión del trabajo artístico con el

terapéutico proviene de la identificación de la capacidad potenciadora de lo artístico para brindar material de trabajo psíquico pero sobre todo para permitirle al paciente formas de *insight* contundentes.

El lenguaje artístico permite involucrar otros lenguajes para expresarse y comunicar. Gracias al arte se puede acceder a un lenguaje infinito que permite trabajar sobre formas, colores y movimientos, en la intervención psicológica se ha dado prioridad a la palabra, la inserción del arte como medio de trabajo permite dar riqueza la visión para entender al paciente, de manera que se puede crear un espacio de entendimiento y de riqueza interpretativa. El lenguaje artístico según Klein (2006) permite ir más allá que las terapias habituales.

Freud, con su método pluridisciplinario de investigación, navegando una extraordinaria travesía, habría de fundar un modelo: el psicoanálisis y, sin saberlo- salvo opinión contraria- el mejor ejemplo de 'arte-ciencia'. Arte y ciencia encuentran en este dispositivo un nuevo espacio de sentido, al auto observarse y mirarse recíprocamente para no continuar extraviados separadamente. (Malpartida, 2010, p.14)

Cuando el paciente se expresa a través de la acción puede darle sentido a lo que siente y piensa sobre determinada problemática, de manera que se convierte en un camino para identificar características de su propio discurso. No se busca lograr acabados artísticos sino que el arte provea de un amplio registro para acceder a sí mismo desde distintos ángulos utilizando el cuerpo y el lenguaje simbólico que da cabida a ideas complejas que pueden ser captadas mejor a través de la acción. Este tipo de acercamientos permiten que el paciente se asuma como creador y observador de sí mismo. El terapeuta no debe intervenir en el proceso creativo para incidir en lo creado, sí debe hacerlo para favorecer y enriquecer la expresión y la creatividad.

La sensibilización corporal permite el acercamiento al mundo interno, despertando ideas o sentimientos para expresarlos artísticamente, siendo este un amplio lenguaje que permite dar forma a abstracciones que surgen a través del trabajo sensitivo. La inclusión

del cuerpo permite enriquecer la experiencia con sensaciones que se inscriben en el cuerpo y que permiten darle intensidad a la conciencia sobre uno mismo.

Con frecuencia se puede observar la siguiente secuencia: 'Despertar de las pulsiones en el paciente, contención y canalización de las emociones liberadas, puesta en escena lúdica y artística de los sentimientos expresados'. Henri Samba propone una triple experiencia: cuerpo, ritmo y relación, que trata de las relaciones entre fusión y defusión y entre 'individuo y pueblo'. (Klein, 2006, p.38)

La exploración debe hacerse con una intención de trabajo a profundidad para que el paciente vaya sensibilizándose. Es importante brindar un espacio seguro, no sólo físicamente, sino que el paciente se sienta contenido dentro del trabajo grupal para eliminar ciertas defensas y que pueda expresarse. El arte estaría entonces ligado a la creatividad, toda persona tiene capacidad y facultades creativas, solamente es necesario desarrollar la sensibilidad para crear desde el interior, éste conocimiento de uno mismo enriquece un proceso terapéutico. Uno de los objetivos de esta forma de trabajo es que se puede llegar al *insight* desde la utilización y conciencia corporal.

En el psicodrama Klein (2006) menciona que el objetivo es utilizar el espacio de la acción para observar y comprender un conflicto mientras sucede en escena. Cuando el paciente se observa interactuando con los demás es posible que dé cuenta de las características y matices en la forma de relacionarse con los demás; esto ocurre porque el paciente internaliza cierta acción y cada vez más profundamente desarrolla el entendimiento de sí mismo, la acción permite que las personas que observan se identifiquen con ello pues aparecen temáticas que despiertan ideas que son importantes para ellos, entonces aparece lo que Moreno (1993) describía como un encuentro, donde se inscriben las semejanzas de manera que el otro apoya como resonador. Al momento de compartir la vivencia se enriquecerá la participación por los comentarios emitidos por los compañeros del grupo quienes ayudan a comprender lo que ocurrió durante los ejercicios.

Las imágenes surgidas de las representaciones sirven como revelaciones de aquello que no se alcanza a ver o a reconocer, las técnicas psicodramáticas permiten la exploración de habilidades poco desarrolladas en los adultos, pues generalmente se cree que el

juego o la creatividad son aspectos esencialmente para trabajar con niños, sin embargo en la aplicación con adultos surge material interesante pues le permite desarrollar su imaginación y atreverse a crear nuevas situaciones incluso a verse a sí mismo de otra manera. El juego es visto como falta de seriedad, sin embargo en este ámbito el juego interviene como medio para desvanecer defensas y permitir surgir la espontaneidad y creatividad.

### Capítulo 3

#### Psicodrama

El psicodrama creado por Jacob Levy Moreno, es un método para coordinar grupos humanos mediante la acción. Kononovich (1984) comenta que en sus inicios su objetivo no era terapéutico ni espectacular, sólo era un planteamiento que permitía el trabajo de grupos. Moreno además de ser psicoterapeuta se interesó por la literatura, era conocedor de la filosofía de las religiones, poeta y además conocedor de autores como Stanislavski (1968) teórico teatral ruso quien plantea que el actor debe utilizar la experiencia de vida para dotar al personaje con características y emociones que le permitan hacer un mejor trabajo en el escenario.

Ancelin (1970) describe como Moreno estableció todo un aparato específico para trabajarlo y entenderlo, mismo que comprende conceptos teorías y técnica que son característicos del trabajo en psicodrama y comenzó a trabajar a través del teatro pero sin actores, texto ni obra, solo retomando el aspecto lúdico y dramático de éste.

El teatro tiene una esencia espectacular y busca *mostrar*, el actor aprende un papel y lo recita a través de la utilización de técnicas específicas además de que todo movimiento es aprendido e intencional porque busca crear determinado efecto, todo lo contrario ocurre y debe ocurrir en grupos de psicodrama donde no se trabaja con textos escritos, el protagonista no busca generar un espectáculo sino a partir de la acción encontrar sus propias respuestas haciendo conscientes diferentes aspectos tanto de la problemática como de su individualidad, además los movimientos deben ser espontáneos para resolver creativamente lo conflictos a los que se enfrenta el paciente cuando realiza su representación.

El psicodrama está compuesto por numerosas técnicas que diversifican su aplicación permitiendo la posibilidad de abarcar no sólo problemáticas distintas sino abordarlas de

forma diferente a la práctica clínica habitual integrando el cuerpo como nuevo elemento en el trabajo interventivo.

Para esbozar un ejemplo, una de las técnicas utilizadas por el psicodrama, se retoma lo que Ancelin (1970) describe acerca de la técnica del *diario vivo* donde a través de la acción se plantean hechos que ocurren en la actualidad y que necesitan ser reflexionados para identificar la manera en que nos afectan, la relevancia y pertinencia de estos temas serán retomados por el grupo, ya que se debe trabajar sobre lo que ellos deseen representar y no se debe preestablecer determinada problemática. Utiliza la técnica de *diario vivo* donde se presentaban hechos relevantes acerca de la actualidad o que los presentes consideraran importantes.

En casi todos los acercamientos terapéuticos el cuerpo está presente sin embargo es a través del discurso que damos cuenta de él, sólo si aparece por medio de la palabra es que el cuerpo se hace presente en la terapéutica, pues en ocasiones el síntoma físico es la queja principal o el problema a tratar; sin embargo este acercamiento propone que el cuerpo se involucre para que el paciente pueda hablar de sí mismo.

El psicodrama... es un método para coordinar grupos humanos mediante la acción; el campo más conocido del psicodrama es la psicoterapia, pero ha demostrado también su utilidad en la pedagogía, en la psicología social y preventiva, en el desarrollo de la organización, en la capacitación de las empresas y en la formación de actores y directores de teatro. (Bello, 2002, p.180)

Ancelin (1970) menciona las 5 condiciones para llevar a cabo el psicodrama enunciadas por Moreno:

1. Un escenario que es donde se llevará a cabo la acción, el cual puede ser un espacio designado por acuerdo, no necesariamente un entablado o espacio diferenciado físicamente.
2. Un sujeto que es quien llevará a cabo la acción dramática.
3. Un director, observador del grupo y facilitador del trabajo.

4. Un equipo psicodramático, los egos auxiliares quienes participarán de manera activa con lo ocurrido en escena.
5. Un auditorio que servirá como eco de lo que ocurre en la escena dramática.

Según Moreno, para hacer psicodrama son necesarias cuatro condiciones: Competencia técnica, cierta sencillez cordial y abierta hacia los demás, mucho ánimo (para lanzarse) e imaginación creadora. Nosotros añadimos, como la mayor parte de nuestros colegas franceses, cierta *madurez* y un *conocimiento de sí mismo* (para sí y en relación con los demás) adquirido mediante el psicoanálisis, la psicoterapia de grupo, el análisis colectivo o una práctica del grupo en formación suficientemente larga (de dos a cuatro años). Ancelin (1970) p. 24

Las múltiples técnicas y herramientas de teatro permiten adecuarlas para lograr diferentes objetivos dentro del trabajo grupal. Blatner (2005) describe las etapas del psicodrama de la siguiente manera:

- Caldeamiento (*warming up*)
- Acción o dramatización
- Compartir (*sharing*);

Durante la intervención se debe alentar cualquier forma de expresión durante la acción, la persona estará libre de crear diversas formas para plasmar aquello que desea trabajar, sin embargo esta creatividad va aunada a la espontaneidad, pues durante la representación se explorará la imaginación para enriquecer la representación. Bello (2002) comenta que durante la acción se pueden investigar los roles para identificar qué sucede con la persona que los representa ya que estos pueden ayudar a evocar algunos pensamientos o sentimientos que pueden ser trabajados para que la persona concientice lo que le ocurre.

El psicodrama según comenta Ancelin (1970) se desarrolla bajo diversos conceptos medulares para el desarrollo de su método uno de ellos es el de *encuentro*, concepto lanzado en 1914, donde las personas que trabajan juntas en una acción adquieren formas de comunicación entre ellas que enriquece la búsqueda que están realizando. Cuando se lleva a escena algún conflicto todo ocurre en el aquí y ahora. El autor de la escena la puede llevar a cabo como desee, no importando si tiene o no sentido para el

espectador, lo que importa es entender el punto de vista del creador de la escena. La propuesta consiste en hacer partícipe al cuerpo de manera activa durante la intervención terapéutica.

Algunas definiciones importantes para entender el psicodrama son los términos de catarsis y espontaneidad.

**Catarsis:** La catarsis permitirá en un primer momento resolver el conflicto a través de la liberación. “La representación permite revivir simbólicamente una escena real o imaginaria, y por eso mismo *liberar las pasiones* y promover el desenlace de los conflictos.” (Ancelin,1970,p.18)

**Espontaneidad:** El término de espontaneidad el cual hace referencia a dar una respuesta diferente a una situación nueva.

Ancelin (1970) menciona cuatro clases de espontaneidad:

1. Como impulso.
2. Como una respuesta adquirida culturalmente.
3. Creación de la personalidad de manera libre.
4. Respuesta adecuada a situaciones nuevas.

El autor mencionado describe que para el psicodrama el hombre se entiende desde cuatro dimensiones:

1. La armonía o disonancia que encuentra desarrollando el “papel” que lleva a cabo en su vida cotidiana.
2. Los grupos a los que pertenece y cómo se desenvuelven en ellos.
3. Su mundo afectivo.
4. El grado de espontaneidad y empatía en los grupos en que se desenvuelve.

El participante se explora a sí mismo a través de la creatividad y la espontaneidad, porque le permiten eliminar inhibiciones, de forma que trabaja sobre su problemática con la ayuda del grupo, quien también se ve beneficiado con las resonancias y empatía que despiertan el trabajo expuesto durante la sesión.

Un aspecto importante en la obra de Moreno es el llamado rol, el cual es definido por Bello (2002) como una mínima unidad de conducta; durante la representación se hace uso del rol, el cual sería el equivalente en teatro al personaje, solo que aquí también se consideran las características que rodean a determinado personaje es decir con el nombre *madre* se sobrentienden una serie de cuestiones, tareas, actitudes y formas de ser que acompañan este rol durante la representación, el uso de roles permite que la persona se identifique a través de las características que son puestas en escena.

Para Blatner (2005a) la representación ilustra la forma en que un paciente vivencia su problemática y permite crear un acercamiento profundo con la vivencia; porque todo el tiempo se está dando una búsqueda, a través de la acción y el libre fluir de la creatividad descubre respuestas y nuevos aspectos de sí mismo.

La acción permite ser consciente de los actos a partir del movimiento y la experiencia adquirida al enfrentarse a la situación. La representación no busca mostrar a los demás, se realiza con el objeto de crear un efecto magnificador sobre las formas de relación con otros, además permite evidenciar lo que escapa del análisis de la situación.

Bello (2002), expone un suceso considerado por Moreno como uno de los antecedentes del psicodrama ocurre durante la sesión que dirige en la *Komödian Haus* durante la posguerra, en la cual comenta que la gente se encontraba ante una situación social y política complicada pues no se identificaban líderes a quién seguir, por lo que Moreno propone colocar un sillón rojo e invitar a pasar a cada uno de los asistentes a colocarse una corona de cartón y ser el líder y proponer soluciones. Para Moreno, dicha sesión fue un fracaso porque no tomó en cuenta lo que el público pensaba ni en la forma en que quería abordar el tema, la solución no fue planteada por el grupo y consideró que éste fue el motivo por el que no hubo participación de los espectadores. Para la autora mencionada, lo anterior permite identificar la importancia de esta forma de abordaje ante una problemática privilegiando la reflexión sobre el problema así como la propuesta de posibles soluciones a partir del trabajo y la participación del grupo, lo que permite por un

lado fortalecer los lazos del compañerismo a través de la identificación con el otro, enriquecer la opinión y los puntos de vista de los integrantes del grupo y generar identificación entre los miembros potenciando su capacidad de convertirse en agentes de cambio.

Se busca descubrir aquello que está detrás de la problemática a través de la representación. “Reproducir en el espacio dramático estas situaciones, revisar los vínculos dañados o rastrear de escena en escena la historia del conflicto, es otro de los caminos hacia el conocimiento de uno mismo” (Bello, 2004, p 16) De manera que la representación ayuda a identificar detalles del conflicto. Durante la acción se pueden investigar los roles de quien lleva la acción, los pensamientos o sentimientos evocados se pueden trabajar para que la persona identifique lo que ocurre.

A través de las representaciones se busca generar nuevas soluciones a la problemática planteada, éstas vendrán a partir de la creatividad y la posibilidad de analizar los conflictos a través de la representación.

El psicodrama está estructurado en tres fases, Rojas-Bermudez (1997) los describe de la siguiente manera:

- Caldeamiento o calentamiento (*warming up*), en esta etapa se realizan ejercicios para disponer el cuerpo al trabajo y para romper algunas barreras de timidez dentro del grupo.
- Dramatización se da lugar a la acción que estará determinada por el tema elegido en determinada sesión.
- *Sharing*, se comparten las impresiones de lo ocurrido.

En la etapa de dramatización se da lugar a la representación en sí, sobre la que se trabaja durante la sesión. En el momento del *sharing* (tercera etapa del psicodrama) se comparte aquello que se experimentó a lo largo de la sesión y durante la representación, además de la reflexión o impresiones que de ello adquieren, se llama compartir pues las participaciones se construyen y enriquecen conjuntamente de forma que el grupo se convierte en apoyo, pueden ayudar a señalar elementos de los que no se percata quien realizó la representación. “Cuando se lo aplica como método de tratamiento grupal, otros

pacientes del grupo pueden servir como yoes auxiliares.” (Moreno, 1985, p.286) Para fomentar la creatividad y espontaneidad se respeta el trabajo de cada integrante, mientras que el terapeuta según señala Kononovich (1984) participa como guía apoyando los procesos creativos.

Las técnicas propuestas por el psicodrama se van enriqueciendo con la práctica, iniciativa y creatividad del terapeuta quien debe trabajar en favor del mejor funcionamiento grupal y del trabajo clínico.

A continuación se enuncia la metodología para la aplicación de técnicas que propone Knappe (2010), las cuales sugiere, no sean llevadas a cabo de manera lineal sino que el terapeuta pueda identificar en el grupo aquellas necesidades específicas que va presentando:

### **1. Valoración**

El terapeuta debe identificar de qué manera está funcionando el grupo y cuál es el papel que está jugando el síntoma dentro de éste, realizando una primera hipótesis de la función que está cumpliendo este síntoma, tales hipótesis deberán ir señalando algunas posibles caminos que se deben seguir para establecer el trabajo en el grupo.

### **2. Técnica**

Se debe elegir cual será la técnica a implementar, se sugiere ser cuidadoso al hacerlo ya que debe ser llevada a cabo en un tiempo adecuado para el grupo y el terapeuta debe estar seguro si es recomendable aplicarla o bien dejar que se siga desarrollando la interacción grupal.

### **3. Elección de técnica**

Del abanico de técnicas que existen se debe elegir la más adecuada de acuerdo a la observación de las características y necesidades del grupo. Se deben tomar en cuenta los objetivos, y la forma en la que será llevada a cabo.

### **4. La técnica**

Se debe elegir la manera en que será implementada, por ejemplo si será de manera sorpresiva, como advertencia, es decir, preparándolos para lo que va a pasar. Pidiendo permiso o de modo directivo. Todas ellas dependerán incluso del estilo del terapeuta.

## 5. Instrucciones

Las instrucciones deben ser claras y se debe asegurar que se hayan comprendido. Puede ocurrir que para algunas personas les resulte difícil participar de una representación, que le sea difícil entregarse a su espontaneidad y creatividad generando resistencias que deben romperse para favorecer su trabajo dentro del grupo.

## 6. Desarrollo

Se debe llevar a cabo un caldeamiento que permita un mejor desarrollo del trabajo preparando al paciente y motivándolo cuidando respetar su propio ritmo y proceso.

A continuación se enlista una breve descripción de las técnicas utilizadas en psicodrama, enunciadas por Ancelin (1970):

- **Autobiografía**  
Debe representar su biografía a lo largo de una pared mostrando los momentos más importantes de su vida.
- **Autodrama**  
La persona que representa el acto puede cambiar de personajes y ser cualquiera de ellos en cualquier momento y darse réplica.
- **Autopresentación**  
La persona presenta todos los personajes que realiza en cada una de las áreas de su vida.
- **Diálogo**  
Este se utiliza comúnmente en psicodrama ya que hace referencia al diálogo que mantienen dos personas para presentar el punto de vista de ambas.
- **Disposición y puesta en escena**  
Se refiere a la adecuación del espacio como lugar de representación, considerar el uso de luces, agregar algún decorado.
- **Distancia simbólica**  
Romper los bloqueos de los participantes creando distancia con respecto a sus problemáticas presentadas.
- **Doblaje a partir del grupo**  
Mientras cada uno sigue en su asiento se realiza la intervención de un doble que da réplica al sujeto de la representación.
- **Doble**  
Dos personas representan a una misma, en algún momento una de ellas se convierte el alter ego.
- **Dramatizar escenas descritas en producciones externas**  
Tomar alguna noticia del periódico con la cual se busca identificar aspectos que movilizan la vida emocional del paciente.

- Drama psicomusical orgánico  
Se cantan canciones cortas acompañados de movimientos corporales para favorecer la espontaneidad.
- Dramatización en escena abierta  
La representación se lleva a cabo con objetos como cojines o cualquier otro objeto como psicoauxiliar.
- Ecos del auditorio o discusión  
Las personas discuten acerca de la creación y representación de los personajes.
- Ejercicios y pruebas de espontaneidad  
La espontaneidad le permite a una persona adaptarse a una situación inesperada.
- Encuentro musical  
Se les invita a moverse por el espacio mientras suena música, se intenta provocar el encuentro sin palabras.
- Entrevista o presentación  
Se invita a alguien del grupo a presentarse e indagar sobre lo que quiera representar y se comienza con la representación.
- Espejo  
Alguien representa a otra persona tal como se le es percibido en el grupo, físicamente y en actitud.
- Improvisación  
Hace referencia a la representación con espontaneidad dando libertad a movimientos e ideas surgiendo así la representación.
- Indicaciones complementarias  
El psicodramatista puede dar indicaciones a quien representa para enriquecer la acción.
- Exploración de la familia  
Cada silla representará a una persona de su familia, una vez que haya acomodado las sillas se le pedirá que observe en qué sentido las colocó y qué dicen acerca de su relación.
- Escultura individual  
Se trata de explicar corporalmente un estado de ánimo, o cualquier otro aspecto de la persona que se quiera explorar.
- Escultura en relación con una o más personas  
Se intenta hacer composiciones entre los participantes para identificar los aspectos relacionales entre ellas.
- Intercambio de papeles  
Dos personas pueden cambiar de personaje para poder intercambiar puntos de vista.
- Jornada continua de psicodrama  
Cambios de papel, en un hospital por ejemplo, pueden ser un intercambio entre los papeles de doctores y pacientes.
- La tienda mágica  
En esta tienda se puede comprar cualquier sentimiento o actitud que le haga falta al comprador el cual debe pagar con algo de sí mismo.

- La peana  
Una persona debe tomar una posición más alta que el resto, y se le pregunta cómo se siente ahí, y qué relación tiene con los demás.
- Monólogo  
El protagonista representa sentimientos e ideas.
- Preparación tras el telón  
Toman algunos minutos para prepararse para la acción en un espacio alejado de la sala.
- Presentación de sueños  
Se representan los sueños no narrados sino actuados.
- Rematrización  
Esta técnica sirve cuando hay una herida primigenia la cual se refiere a la relación con la madre lleva a los primeros años de vida.
- Integración de roles rechazados  
Se lleva a cabo un caldeamiento para después permitir recuperar y magnificar aspectos de sí mismo que se están negando con el fin de integrarlos en la persona.
- Mitos del antiguo testamento  
Se utilizan relatos del Antiguo Testamento que sean análogos a la situación de la persona.
- Juegos y ejercicios  
El trabajo con roles y arquetipos permite hacer conscientes determinados aspectos personales. El uso de personajes simbólicos o míticos permite a las personas dotarlas de aspectos personales por lo que resulta de suma importancia observarlos para entender al paciente.
- Simbólico  
Puede retomar guías o relatos de otras cosmovisiones, dioses, relatos símbolos etc., con el fin de enriquecer los elementos que permitirán relacionarlo con aspectos internos.
- Soliloquio  
La persona reflexiona en voz alta compartiendo pensamientos y sentimientos.
- Técnica de amplificación de la voz  
Cuando el protagonista habla y no puede ser escuchado el director debe repetir las palabras como si fuera un eco.
- Técnica de dobles múltiples  
Las diferentes facetas del protagonista pueden ser representadas por distintos dobles.
- Técnica de espaldas  
Se le pide a una persona que dé la espalda al grupo mientras se habla acerca de lo que piensan de él como si no estuviera.
- Técnica de las sillas auxiliares  
Se le pide a alguien que orden algunas sillas con el orden que desee, después dirá a quién representa cada una de las sillas y se observará en qué relación la puso con las demás.

- Técnica de proyección en el futuro  
Se le pide a alguien que se represente en diez años o en el futuro de manera que se puedan observar sus aspiraciones o planes a largo plazo.
- Técnicas no verbales      Se le pide al grupo que no hable durante determinado tiempo favoreciendo el encuentro, deben comunicarse con el grupo sin utilizar palabras y pueden desarrollar actos difíciles de verbalizar.
- Caminar y percibir el cuerpo
- Se intenta que al caminar pueda percibir y hacer consciente el cuerpo, la respiración, el peso, la temperatura, etc.
- Maximización  
El director elige un gesto, una frase, acción o fragmento el cual será magnificado para estudiarlo y reflexionar acerca de su naturaleza.
- Cámara lenta  
Se realiza alguna escena o acción con lentitud lo cual permitirá abordarla con detenimiento y observar detalles para identificar aspectos relevantes.

Una técnica utilizada más comúnmente en psicodrama es descrita por Rojas-Bermudez (1997):

- Inversión de roles: Los integrantes del grupo ayudan al protagonista para representar alguna situación con otra persona (su madre, etc.), en determinado momento el protagonista deberá tomar el lugar de la otra persona (Ej. la madre), para identificar por qué la otra persona actúa de esa manera.

Un caso descrito por Moreno (2004) expone la forma de trabajo del psicodrama. Se trata de una pareja solicita ayuda para resolver sus conflictos, se les explica que la intervención es a través de técnicas dramáticas. En este caso en particular Moreno comenzó a trabajar con la técnica llamada *auto representación* la cual consiste en que la persona comience a hablar de sí misma.

Cuando Moreno intervino en pareja lo hizo para reconstruir la historia desde un sentido emocional y para identificar y observar de manera psicodramática el vínculo existente entre dos personas.

Se centró en el conflicto actual sin hacer mención o investigación sobre la historia individual sino centrándose en el vínculo. Es importante el tratamiento a través de la acción pues se puede prevenir la impulsividad con la reflexión a través de la acción, de las consecuencias de las decisiones y cambios ya que en escena se representan las

mismas circunstancias que en la realidad pero sin consecuencias lo cual permite replantear las acciones en la realidad.

La dramatización explorativa es un primer recurso para acercarse a la problemática de las personas. Se intenta que la persona muestre quien es y para ello tome como herramienta la representación. Estas representaciones tienen un carácter principalmente individual ya que exploran el mundo interno de las personas así como las expectativas del grupo. Incluso se utilizan como desbloqueo y generador de una atmósfera favorable al trabajo. El terapeuta debe observar y señalar aquellos aspectos que considere importantes en el trabajo grupal, al final los participantes comparten su experiencia.

A continuación se agregan definiciones importantes que aporta Ancelin (1970) para entender el psicodrama:

**Acción en psicodrama:** La acción trata de ser lo más verdadera considerando las convenciones teatrales.

**Protagonista:** Actor principal en el psicodrama.

**Ego-auxiliar:** Quien le dará réplica al protagonista.

**Catarsis:** Es la purificación del cuerpo y del alma, en el psicodrama, no es vista como cura sino como alivio, ésta puede ocurrir durante la representación o después.

**Conserva cultural:** Se refiere a un producto cultural una vez terminado, este puede ser un libro, una película, etc.

**Creatividad:** Es el acto creador unido a la espontaneidad.

**Empatía:** Un sentimiento que permite una mejor comunicación con el mundo interno del otro.

**Encuentro:** Ocurre cuando las personas no sólo comparten un espacio físico sino que conviven en una comunión profunda.

**Sociodrama:** Imagen de las relaciones que establecen los individuos dentro del grupo.

**Sociograma:** Representación gráfica de las elecciones de los individuos.

**Sociometría:** Técnica experimental para medir las relaciones humanas.

Algunas técnicas utilizadas en psicodrama también son aplicadas en teatro, podemos mencionar, la similitud que hay entre el trabajo de Augusto Boal (teórico teatral brasileño) quien las aplica con una intención de concientización social es decir como herramienta para trabajar problemáticas comunitarias y colectivas, haciendo posible adaptar esta propuesta a una situación individual en un marco terapéutico, mientras que Moreno las aplicaba en psicodrama con una intención diferente; ambos utilizaban y aplicaban las siguientes técnicas;

- El periódico viviente (técnica utilizada en teatro)

Sucesos importantes se llevan a escena y se estudian aquellos detalles para reflexionar sobre lo sucedido.

- Teatro foro (técnica utilizada en teatro)

Se selecciona una situación que se lleva a la representación para buscar, sobre escena, posibles soluciones, actuando todas y eligiendo aquellas que son más viables. Garzón (1978) apunta que a través de esta técnica Moreno podía trabajar con la proyección hacia el futuro.

Moreno (1995) plantea el psicodrama como una posibilidad para que las personas utilicen su cuerpo y no sólo hablen de su problemática. Durante el desarrollo de la acción el paciente se va preguntando cosas sobre sí mismo, desarrollará el proceso de reconocimiento que le permitirá adquirir información. La expresión de sí mismo se utilizará como medio para adquirir *insight*. Mientras que otra experiencia es el psicodrama político y trabajo en la comunidad que permite el trabajo y aplicación desde un enfoque más amplio que el grupal relacional y comunitario.

Ancelin (1970) menciona que Moreno utilizaba diversos indicadores para identificar aspectos de su trabajo, tales como:

Test de espontaneidad, el cual identifica la facilidad para una persona de ser espontáneo, el Test del papel a través del cual se investiga sobre la manera de interpretar un papel, Test proyectivo de psicodrama el cual identifica respuestas en las relaciones humanas.

Existen proyectos en la práctica teatral donde se abordan temáticas de carácter psicológico, por ejemplo, promover el autoconocimiento, explorar aspectos emocionales, entre otras, sin embargo no se llevan a profundidad como requiere un trabajo terapéutico. En México, en particular en trabajos de tesis de egresados de la carrera de Literatura Dramática y Teatro de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM existen distintos proyectos que se han propuesto como trabajo de intervención ya sea a manera de talleres de teatro; podemos encontrar tesis como: *El teatro como herramienta para el autoconocimiento en la adolescencia* de Óscar Hernández (2001), en la cual describe el uso del teatro como medio para el desarrollo de habilidades creativo-expresivas así como una actividad de sensibilización. María del Carmen Fernández en 2001 sustenta el trabajo de tesis llamado *Teatro popular como medio de educación para la salud*, afirma que el drama es un elemento que se da con naturalidad en nuestra cotidianidad humana; en la tesis *Teatro terapia en grupos de ancianos* de Claudia Chávez (2002), destaca las cualidades terapéuticas del trabajo escénico, pues afirma que se refuerza el autocontrol, se expresan conflictos inconscientes y se disminuyen tensiones internas, entre otros beneficios.

A continuación se mencionarán algunos estudios que han sido relevantes en cuanto a la aplicación del psicodrama como forma de intervención terapéutica y otras formas de arteterapia en diferentes escenarios y con diversos objetivos. En estos artículos se observa el uso de elementos dramáticos aplicados a la psicoterapia beneficiando al paciente además de aportar nuevas reflexiones a la práctica psicológica:

- En el estudio *art therapy: an underutilized, yet effective tool*; realizado en el año 2014 por Robert A. Bitonte y Marisa De Santo, publicado en el volumen 6:5354 de la Revista *Mental Illness*, se identificó que sólo 8 de las 22 instituciones en el área metropolitana de Cuyahoga, Ohio utilizan el arteterapia como modalidad de tratamiento. Concluyendo que el arteterapia es benéfico pero poco utilizado hasta el momento.

-En un estudio de publicado en 2010 en la revista *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, Volumen 9, número 2. Laury Rappaport describe un método de

arteterapia llamado FOAT por sus siglas en inglés (arteterapia orientada al enfoque), donde se muestran algunas ventajas con pacientes con historia de trauma. A través de esta técnica se toma en cuenta el cuerpo las sensaciones e incluso gestos. Además incluyen la utilización de materiales de trabajo como: plumines, barro, plumas, piedras, etc.

-En el año 2012 la *Revista de Psicología* del año 2012, vol. 30 (en Colombia) publicó un artículo escrito por Emilia Pérez La Rotta, titulado *Técnicas de intervención dinámica y arte en pacientes con psicopatología severa*, se trabajó con pacientes diagnosticados con esquizofrenia paranoide y farmacodependencia, donde una vez más se enfatiza el beneficio potencializador del arte como técnica en la práctica psicoterapéutica. En dicho artículo se describe la utilización de la música, los ejercicios de relajación, la escritura y el dibujo, elementos que permiten el trabajo y la elaboración simbólica.

-En el artículo: *El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico* de la autora Vivian Rodríguez y publicado en la Revista Reflexiones N°87 del año 2008. Se menciona la importancia de la creación del Mind-Cure Movement (1894-1898), creado por William James el cual enfatiza la importancia del involucramiento del cuerpo en un proceso psicoterapéutico, este movimiento genera el surgimiento de terapias centradas en la inclusión del cuerpo y el movimiento. A lo largo del artículo se describen los beneficios terapéuticos de involucramiento del cuerpo, tales como: la orientación, la estructuración del pensamiento y el desarrollo de la capacidad expresiva.

-En la revista *The arts in psychotherapy* núm.41 (2014), en un artículo de Dani Yaniv titulado *Don't just think there, do something: A callfor action in pysichological science*, se plantea el uso del cuerpo en el trabajo psicológico, ya que generalmente se atiende a los procesos internos o mentales y poco se hace con la acción, misma que, el autor afirma requiere importantes procesos cognitivos y de experiencia. Una característica importante de esta forma de trabajo es que al involucrarse el cuerpo se crea otra forma de percepción de uno mismo, que no se explora si el trabajo sólo se basa en el pensamiento.

-En la publicación del Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry del año 2003, en el artículo *The effects of being the protagonist in psychodrama*, escrito por Kwang Woon Kim, describe la realización de un estudio para identificar si el protagonista de una sesión de psicodrama se veía más beneficiado por el trabajo que alguien que sólo participara en la audiencia. El resultado mostró que el protagonista trabaja de manera más intensa que el resto del grupo terapéutico, concluyendo que el factor que favorece este resultado consiste en el involucramiento corporal del paciente.

Retomando a Campuzano, Valenzuela (2004) menciona las cinco corrientes del trabajo grupal:

- Corriente didáctica
- Corriente Psicosociológica
- Movimiento de los grupos de encuentro
- Corriente psicoanalítica
- Psicodrama

A continuación se mencionan los siguientes desarrollos psicodramáticos de los cuales se hará una breve descripción.

### **3.1. Otros desarrollos psicodramáticos**

### **3.2. El psicodrama psicoanalítico**

Kaes (2001) hace un estudio minucioso de lo que implica la unión del psicodrama con el enfoque psicoanalítico, en el cual comenta que no es suficiente con que la persona que dirija un trabajo grupal interventivo tenga una formación psicoanalítica para que este trabajo pueda ser considerado psicoanalítico, sino que la característica más importante para calificarlo de esa manera será el marco teórico desde el que el terapeuta interpreta lo que sucede dentro del grupo a través de “la interpretación, principal instrumento del psicoanalista” (Pavlovsky, 1975. p. 201).

En el ámbito interventivo encontramos que en el trabajo clínico se da una conjunción entre psicodrama y psicoanálisis, las técnicas psicodramáticas eran utilizadas como medio, mientras que el marco teórico sobre el que se aborda lo ocurrido en la sesión es de carácter psicoanalítico. Los antecedentes son descritos por Kaës (2000) quien hace referencia a S. Lebovici, R. Diatkine, E. Kestemberg quienes comienzan a trabajar con el psicodrama de forma psicoanalítica, autores como D. Anzieu, G. Testemale-Monod, P. Dubuisson eliminan el escenario, el público y los personajes auxiliares; entendiendo lo que ocurre en las sesiones desde el psicoanálisis, poniendo principal énfasis en la transferencia.

Respecto a la eliminación del escenario Bouquet (1977) lo describe de manera precisa en la siguiente cita:

Se dramatiza en un tablado dispuesto para ello o, más a menudo, simplemente en un lugar de la habitación donde se realiza el psicodrama. Ese lugar adquiere, debido a ello, la condición de espacio dramático. Por tal causa lo suelo designar "escenario" aun en el caso de que ningún signo exterior lo diferencia del resto de la habitación. El lugar puede ser el mismo en el cual momentos antes el grupo discutía, conversaba, y de cual se han retirado las sillas, o los almohadones para dejar lugar, lo que es índice de un cambio en la actitud del grupo, el cual, de comunicación por intermedio de palabras, se dispone a dramatizar. (Bouquet, 1977. p. 119)

En este trabajo se mencionan los conceptos básicos para comprender el trabajo de los grupos psicoanalíticos, recordando que Foulkes (1981) comenzó el trabajo de psicoterapia grupo analítica en 1940 en prácticas psiquiátricas y con pacientes ambulatorios.

Kaes (2001), señala que fueron S. Lebovici, R. Diatkine, E. Kestemberg quienes comenzaron a aplicar el psicodrama de Moreno en Francia desde un trabajo propiamente psicoanalítico. Mientras que en París D. Anzieu, G. Testemale-Monod, P. Dubuisson, integrantes del Centro Claude Bernard, también aplican el psicodrama pero en su trabajo ya no hay un escenario, público ni personajes auxiliares, estos autores se centran en lo que ocurre con el paciente de acuerdo a la relación de objeto, las fantasías, etc.,

teniendo siempre presente la importancia crucial de la transferencia. Moreno (1975) hace referencia al método psicoanalítico llevado a cabo en Nueva York en 1933 donde describe como “la espontaneidad y el ritmo de la discusión provoca la aparición de material muy sugerente también por parte de los otros participantes. De este modo el director y los otros psiquiatras aprenden mucho de las reacciones de cada individuo ante distintos problemas, su defensa y su rechazo” (Moreno, 1975. p. 189)

Se intenta subrayar el planteamiento que hizo el psicodrama en sus inicios, de enriquecer la expresión del paciente utilizando la acción y su cuerpo como una herramienta para acceder a la problemática; el cuerpo ha estado presente, desde los comienzos de la práctica terapéutica con aquellos conflictos psíquicos que inician en el cuerpo, parálisis, etc.; después el cuerpo fue relegado para dar acceso a la palabra, naciendo el psicoanálisis, además en las prácticas de psicología clínica también se interviene primordialmente a través de la palabra; “Por el contrario, el psicodrama implica al cuerpo (como simulacro) y la puesta en acto (bajo reserva de “hacer como si”) de las pulsiones, de las defensas y de las identificaciones en las diversas posiciones del argumento fantaseado” (Anzieu, 1978. p. 322)

Kononovich (1984) menciona que en Francia ocurren los primeros trabajos de psicodrama bajo una perspectiva psicoanalítica, de manera que lo que ocurría en el grupo era entendido bajo la dinámica de grupos, utilizando técnicas dramáticas y aplicando una escucha psicoanalítica en el desarrollo de las sesiones.

Ante la pregunta sobre qué son las técnicas dramáticas en psicología, se puede contestar, partiendo que aquello que es más conocido: es la utilización del mismo medio de comunicación que emplea el teatro, pero con la diferencia de que aquí no tienen las dramatizaciones finalidad artística y son improvisadas (no preestablecidas, al menos en sus detalles). (Pavlovsky, 1975. p. 184)

En Kaës (2001) encontramos que para Brusset el psicodrama será psicoanalítico desde el encuadre y en el momento en que el trabajo grupal recae en lo interpretativo. Los

elementos transferenciales y contratransferenciales cobran relevancia tanto en su carácter individual como en el grupal.

¿Qué es lo que otorga especificidad al psicodrama analítico? *En primer lugar*, una comprensión de la psicopatología y la terapéutica basada en la teoría de Freud, incluyendo todos los aportes con que ella engrosó a lo largo de este siglo. *En segundo lugar*, una comprensión sobre la dinámica de los grupos, basada en los distintos aportes de autores psicoanalíticos como Slavson, Anzieu, Foulkes, Bion, Ezriel, Pichón Rivière, etc. *En tercer lugar*, un abordaje terapéutico que tiene su eje en la dramatización, en la escena dramática.(Kononovich, 1984, p.35)

Martínez (1975) señala que fueron Pavlovsky, Moccio, Martínez y Barrera quienes trabajaron con el psicodrama desde un enfoque psicoanalítico. Siendo el psicoanálisis el marco teórico desde el que entendían los fenómenos sucedidos dentro del grupo a través de los cuales desarrollaron nuevas técnicas para favorecer el trabajo del grupo y responder a sus necesidades específicas. El autor mencionado anteriormente describe que fue D. Anzieu quién comenzó el trabajo desde una perspectiva psicoanalítica, también S. Levobici realizó adaptaciones a la propuesta de Moreno para realizarlo de manera psicoanalítica. A través de este enfoque los fenómenos grupales son entendidos desde una profundidad preconsciente; “sobre unos y otros se realiza una especie de proyección general de sentimientos positivos y negativos, de deseos y de defensas, de imágenes buenas y malas” (Anzieu, 1978. p. 372)

En ese sentido, la duración de la sesión, el número de pacientes, la actitud de los terapeutas, la relación entre los pacientes y los terapeutas, estarán significadas, por la actitud psicoanalítica. De manera que lo que hay en común en estas dos perspectivas teóricas es la dramatización, los elementos teatrales que se integran a esa manera de trabajo, serán entendidas desde la perspectiva psicoanalítica. La interpretación para Kaës (2001) es tanto discursiva como centrada en las acciones, por ello en grupos de psicodrama psicoanalítico aparte de la interpretación verbal se realiza la interpretación llamada activa, que se da a través de la representación misma como lo afirma Anzieu (1997).

La diversidad dentro del grupo es aquello que podrá garantizar que avance pues en las diferencias podrá encontrar la forma de establecer nuevos vínculos y aprendizajes. Se debe tomar en cuenta la forma de comportarse de todos los miembros de grupo, es importante reconocer e identificar la forma de relacionarse entre los integrantes. Existen conductas que se consideran inadecuadas: no cooperar con los demás, ser rebeldes ante lo que dice o pide el terapeuta, así como lo que permanecen en silencio o demandan demasiada atención. Todas estas conductas entorpecen el trabajo grupal, “en otros términos, la resistencia es todo lo que obstaculiza el trabajo de acceso al inconsciente”. (Anzieu,1978. p. 122)

Es importante observar las características de los vínculos establecidos por los pacientes ya que como menciona Díaz Portillo (2000) dentro del grupo se vinculan emocionalmente con el líder, con sus demás compañeros además de establecer una reacción afectiva ante los vínculos de los demás miembros del grupo entre sí. Para Kaës (2001) los vínculos emocionales que se generan dentro del grupo son diversos pues se dan tanto entre compañeros como de estos hacia el terapeuta, quien debe identificar las transformaciones y dinámicas que se dan dentro del trabajo terapéutico, ya que el dispositivo grupal tiende a despertar experiencias primarias. Valiente (1994) comenta que es importante tener en cuenta el papel de *yo auxiliar* quien deberá estimular una participación profunda del protagonista.

Kaës (2001) señala que cualquier acción ocurrida dentro del grupo tendrá la característica de ser reveladora y movilizadora de procesos internos como deseos, fantasías, defensas, etc., de manera que cobran importancia no sólo las representaciones y lo que pueda ser dicho sino los gestos las miradas e incluso los silencios que estarán hablando de los procesos internos por los que pasan los participantes. Es importante considerar que la interpretación implica todo aquello que sucede dentro del grupo: “Interpretación del silencio: Los silencios colectivos, duraderos o repetidos, generalmente expresan una angustia de persecución ante la situación de

grupo vivido como una madre mala; la interpretación debe dirigirse, entonces, a la presencia inconfesada, en el espíritu de los participantes...” (Anzieu, 1986. p.36)

En este tipo de trabajo grupal se aprende a identificar cuidadosamente lo que se ve, pues el contenido de las expresiones en la mayoría de las ocasiones no es verbal por lo que se debe estar atento a lo que ocurre ya que el contenido se percibe con una mirada atenta y abierta porque “se descubre al otro como una realidad más diferenciada y se expresan los miedos y deseos de una manera más espontánea” (Valiente, 1994. p. 53)

Yalom (citado por Díaz Portillo, 2000) considera importante que la transferencia se interprete y elabore dentro del grupo para que la mayor parte de los miembros se vea beneficiado de ese trabajo. El trabajo interpretativo es el elemento más importante del trabajo analítico, además de que éste, según Anzieu (1997) debe ser un trabajo colectivo, es un medio a través del cual se logran generar cambios profundos, pues permitirá no sólo cambiar la estructura grupal sino que como menciona Grinberg (1971) favorece el cambio por la persona misma abandonando técnicas sugestivas.

Según Kaës (2001) en el trabajo grupal la presencia de los otros aunque mantenga neutralidad logrará movilizar aspectos en los demás que al detectarse se pueden trabajar grupalmente. En el trabajo psicodramático desde un enfoque analítico se busca poner en acto aquello que no pudo ser expresado mediante la palabra, “una buena dramatización en un grupo induce a veces al diálogo a los pacientes más retraídos, que aun no dramatizando participan activamente de las “escenas”, contribuyendo con comentarios y opiniones sobre el protagonista y el grupo” (Pavlovsky, 1975. p.57)

Bejarano (citado por Díaz Portillo, 2000) apunta que también existe la transferencia múltiple la cual ocurre entre diversos miembros del grupo hacia el terapeuta y entre ellos. La transferencia reflejará la situación familiar pues el grupo en sí tiene una simbolización de la familia siendo el terapeuta quien representa al padre, los demás integrantes del grupo a los hermanos y el conjunto grupal en sí mismo es la madre. Por otra parte, la

contratransferencia es definida como la actividad y respuestas emocionales inconscientes del terapeuta a las transferencias del paciente. La contratransferencia se debe analizar en un espacio personal, por tal motivo es deseable que todo terapeuta tenga un espacio donde pueda analizar lo que ocurre en su trabajo terapéutico, ya sea un espacio de análisis personal o bien apoyarse en el trabajo de supervisión que le ayudará a identificar estos elementos contra transferenciales, o si es posible en ambos.

Para Kaës (2001) tanto el psicodrama como el psicoanálisis tienen como objetivo lograr cambios profundos en la personalidad, trabajando desde la fuente de los conflictos a través de la superación de resistencias. Dentro de las resistencias se pueden ubicar la dramatizaciones defensivas las cuales son descritas como: "...aquellas que enmascaran en mayor o menor medida la fantasía grupal inconsciente. Son dramatizaciones expresivas, aquellas que ponen en juego o explicitan esta misma fantasía grupal". (Pavlovsky, 1975. p. 198)

Cuando el grupo es grande aparecen las defensas y ansiedades primitivas mientras más grande sea ocurrirá una regresión a etapas orales. Estos fenómenos descritos ocurren tanto en terapia individual como en la grupal, pero en este último ámbito se complejizan ya que como señala Campuzano (2004) la transferencia no sólo hace referencia a aquella que ocurre entre paciente y analista, también se considera la que aparece entre compañeros del grupo, además de la transferencia del grupo como un todo hacia la relación que se establece con la institución.

Para Kaës (2001) las etapas de psicodrama son llevadas a cabo, el enfoque analítico sólo agrega que los participantes deben estar por voluntad, se busca que el juego se produzca de manera libre. En cuanto a la elección de tema para trabajar se sugiere no tomar el primero que aparece pues bajo esta elección se puede perder el verdadero tema ante el cual se cedió por represión.

Los miembros de un grupo comienzan a adoptar ciertas actitudes que se convierten en roles. Los roles son definidos como funciones, comportamiento o tareas habituales que caracterizan a cada uno de los participantes; esas conductas son deseadas, alentadas, aceptadas o solamente tolerados por el grupo. Resulta común que los participantes de un grupo terapéutico tengan dificultades de presentarse a sí mismos, de forma que adoptan conductas estereotipadas para ocultar o reprimir aspectos que no desean que sean descubiertos pero que para funcionar terapéuticamente González (1988) menciona que deben ser evidenciados e interpretados; la interpretación puede no sólo ser llevada a cabo a través del discurso, otro recurso significativo mencionado por Anzieu (1997) es la interpretación activa, la cual es llevada a cabo por acciones, a través de este medio es posible superar resistencias.

Es importante señalar lo planteado por Yalom (citado por Díaz Portillo, 2000) quien plantea factores que se consideran como “curativos” dentro del grupo y que son benéficos para el trabajo terapéutico. A continuación se mencionan algunos de los más comunes con el fin de ilustrarlos:

- Se reconoce la catarsis o descarga emocional, como un elemento importante, ya que a través de ésta, se expresa lo que se siente de manera verbal y emotiva generando una sensación de alivio por haber dejado salir una carga emocional.
- Después de un proceso de elaboración llega a aparecer el *insight* como forma vivencial de autoconocimiento y de asumir la responsabilidad en lo que se vive, lo que es benéfico para el tratamiento.
- A través del trabajo de grupo los integrantes aprenden a relacionarse con otras personas mejorando así sus habilidades sociales.
- Es común que aparezcan diferentes niveles de identificación entre los participantes pues es posible reconocer aspectos de sí mismos en lo que expresan los demás.
- Otro fenómeno del grupo es la universalización y es considerado también como un factor curativo pues ayuda a que el paciente no se sienta inadecuado y

reconozca que sus padecimientos son también experimentados por más personas lo cual le permite sentirse acompañado y comprendido.

- La instalación de la esperanza será lo que permita que el paciente siga asistiendo a terapia y siga sintiendo que puede ser beneficiado del tratamiento.
- El altruismo, lo ayudará en ocasiones a olvidarse de sí mismo para apoyar a los demás.
- Otra forma de ayuda dentro del grupo permitirá reelaborar la propia situación familiar reconstruyendo el lugar que ocupaban en la familia y restablecer la forma de vincularse a ella a partir de conocer otras formas de dinámica familiar.
- 

La importancia de tener en cuenta todos estos elementos para Grinberg (1971) reside que comprendiendo mejor los dinamismos grupales se hará un mejor trabajo interpretativo lo que permitirá cambios profundos pues se trabajará con la naturaleza y estructura de lo que es expresado por el grupo. La mirada psicoanalítica a lo que sucede en el acontecer grupal permite intervenciones que enriquecen esa capacidad de *insight* que tiene el ejercicio en sí mismo, es una herramienta para tener acceso al mundo interno del paciente, aunque "...el psicodrama da miedo porque propone exteriorizar el mundo interno, lo que suele ser sentido como dejar en libertad los "fantasmas", los (malos) personajes imaginarios". (Bouquet, 1977. p.154)

Como señala Kononovich (1984) no se está en busca de técnica pues el psicoanálisis da la pauta para entender lo que sucede dentro del grupo, en el caso del presente trabajo se plantea que los ejercicios realizados en el desarrollo de la sesión ayuden a que la persona esté preparada para participar plenamente y pueda ser llevada de manera efectiva hacia la conciencia de sí mismo.

La riqueza de la mirada psicoanalítica a través de estos ejercicios es invaluable ya que el psicoanalista está acostumbrado a trabajar desde las individualidades, es decir, cada paciente actúa y reacciona de formas diferentes de acuerdo a su historia personal, pues bien en este tipo de ejercicios esta mirada sensible es enriquecedora pues puede ser

capaz de identificar los detalles en los ejercicios de los pacientes para poder aprovecharlos en las intervenciones. El marco interpretativo para analizar lo que realiza el paciente tiene un carácter psicoanalítico, el terapeuta debe tener sensibilidad para aprovechar la riqueza del uso de códigos artísticos para encontrar simbologías que enriquezcan determinada interpretación. Mencionando la precisión que hace Anzieu sobre los tipos de interpretación:

En los grupos de psicodrama psicoanalítico, tanto formativos como terapéuticos, se efectúa en efecto de dos maneras diferentes: interpretación verbal “clásica” en el transcurso de la evaluación en común de la representación; interpretación “activa” en el transcurso de la propia representación.(Anzieu, 1978. p. 323)

Una de las características del psicodrama psicoanalítico enunciada por Kaës (2001) es que identifica en el trabajo las dramatizaciones defensivas y encontrar las resistencias en las mismas, por lo que todos los elementos que aparezcan en escena deben reforzar el trabajo dramático pero no distraer a los participantes del verdadero objetivo que consiste en trabajar en lo que sucede grupalmente.

Al representar dramáticamente, lo que se logra es desarrollar una catarsis y lo que sucede es visto desde el marco teórico analítico para su estudio, “para nosotros, la escucha analítica de un grupo consiste en considerar su discurso manifiesto (así como su “acción”) como expresión y a la vez ocultamiento de su discurso latente”. (Anzieu, 1978. pp. 120-121).

Para Díaz Portillo (2000) la resistencia es un elemento que se da en cualquier tipo de terapia ya sea individual o de grupo y ésta debe ser identificada desde que parece pues es considerada como un elemento que no permite que el paciente se beneficie de la terapia. Dentro del trabajo terapéutico grupal, aparecen tanto la resistencia individual como aquella constituida por el grupo en su conjunto. Ambas deben interpretarse a tiempo. La oportuna interpretación de las resistencias permitirá que se dé una mejor comunicación y que los integrantes se beneficien del tratamiento. Estos son algunos ejemplos que la autora enuncia sobre la manifestación de la resistencia:

cuestionamiento, omisiones, no interacción, evitar el cambio, formación de subgrupos, *acting out*, ausentismo y retardos. A estos componentes y proceso Maisonneve (1977) se refiere el término dinámica grupal la cual toma en cuenta las transformaciones que ocurren dentro del grupo.

En ese intervalo entre discurso manifiesto y discurso latente se deben reconocer los efectos del inconsciente, que se expresan, sin duda, en todo momento, a través del juego de los mecanismos de defensa que lo caracterizan (desplazamiento, condensación, proyección, denegación, inversión en su contrario). (Anzieu, 1978. p. 121)

Kaës (2001) señala que el escenario es visto como un espacio de creación en libertad donde es posible experimentar a través de las palabras, o el cuerpo, a través de la exploración del mundo interno y de lo que surge con el contacto del otro. Además al no estar nada establecido siempre va en busca de lo novedoso, donde uno se construye desde y con el otro.

Al desarrollar la creatividad las personas se sorprenden de lo imaginativas que pueden ser por lo cual es importante cuidar lo que ocurre en el grupo pues ahí es donde encuentra motivantes para su expresión que surge a través del intercambio con los demás, ya que “los fenómenos de escisión e identificación proyectiva suelen durar bastante tiempo, pero confrontados una y otra vez con ellos mismos acabarán por reconocerse y rescatar lo escindido y lo proyectado”. (Valiente, 1994. p. 53)

El juego y la espontaneidad desencadenan material que será utilizado durante la sesión, a través de este trabajo se incide en la vida psíquica de quien participa de este trabajo por lo que se debe tener cuidado de no desvirtuar los propósitos del trabajo y tener cuidado de actuar con ética y apegado a una metodología que se conoce.

La conducta verbal también debe ser tomada en cuenta para identificar la participación de un integrante del grupo, además porque la expresión o inhibición de los miembros puede alentar o desalentar la participación de los demás. Winnicott (1987) señala que se

debe invitar a los pacientes a liberarse pues cuando participan activamente pueden explorar su creatividad. Es importante tener en cuenta aquello que Foulkes (1981) pone en relevancia y es que el trabajo grupal puede no ser indicado para algunas personas que debido a su problemática no podría participar ni beneficiarse del trabajo en grupo.

En ese sentido pensamos como Lebovici “que el psicodrama no es solamente un medio privilegiado de expresión en el plano verbal, en razón de las facilidades que procura a los enfermos que lo practican, de la importancia de los factores emocionales a los que los induce, de los efectos sobre el grupo terapéuticos y sobre el auditorio, sino que además incluye todos los medios de expresión del individuo considerado en su situación en el grupo”. (Pavlovsky, 1975. p. 57)

Según Kaës (2001) se espera que las dramatizaciones de los protagonistas movilicen a los demás integrantes del grupo, en especial a aquellos que se muestran inhibidos y con dificultades para compartir grupalmente.

Desde este enfoque la representación es valiosa en tanto que permite la seguridad de la expresión a través de la dramatización haciendo sentir seguro al protagonista para expresarse libremente.

Se cuestiona el sentido de verdad ya que lo que sucede en escena es ficción, en tanto que este alejamiento permite evitar ansiedad de hablar directamente de los conflictos, lo que ocurre a través de esa representación también es verdadero. “Nos referimos a dramatización y actuación. Términos que no obstante expresar conceptos diametralmente opuestos, suelen emplearse en muchas ocasiones como idéntico significado”. (Pavlovsky, 1975. p.167)

El trabajar dramáticamente situaciones importantes para el participante permite, menciona Kaës (2001) que el participante haga objetivable lo que sucede y de esta manera puede transformar su situación, identificando cómo interpreta su realidad permitiéndole buscar nuevas y mejores conductas.

Durante la tercera etapa del psicodrama (*sharing*) bajo este enfoque se busca que los participantes elaboren lo sucedido en la sesión de modo que den un comentario o palabra a modo de conclusión, lo ideal es que ocurra una comprensión tanto emocional como cognitiva. El papel del terapeuta es fundamental ya que “en el modelo psicoanalítico, es el terapeuta el encargado de metabolizar una serie de impactos emocionales o sensaciones y llevarlos, luego de un proceso de elaboración, hasta un nivel abstracto como es el de la interpretación”. (Pavlovsky, 1975. p. 202)

Según Loesen y Rickman (Díaz, 2000) un aspecto importante en el grupo es tener una meta y dirigirse hacia ella además de pertenecer y permanecer en el grupo por voluntad; además que es importante que el grupo tenga 'buen espíritu' que permita establecer una relación de intimidad y cercanía para fomentar una comunicación profunda, además de flexibilidad pues esto les permitirá a los integrantes sentirse con libertad. El grupo es importante porque afirma al paciente como persona, los contiene al tiempo que los reconoce como persona valiosa.

Además Anzieu (1986) enuncia tres factores grupales importantes y estos son:

- Condensadores. Aquellos que ocurre por la acumulación de asociaciones de ideas, sueños, fantasías etc.
- De cadena. Cuando la expresión de algún integrante desencadena la participación de los demás´
- Resonancia. Identificación de uno o más miembros del grupo a partir de los expresado por alguien.

Tomando en cuenta “la regla de la no omisión no puede invitar, sin riesgo de discordancia, a que cada miembro del grupo diga, permanentemente todo lo que le viene al espíritu” (Anzieu, 1986. p. 28)

En un primer momento y en la fase de *sharing* Kaës (2001) comenta que los participantes se encuentran sentados en semicírculo y se comparte de manera verbal, en determinado momento el cuerpo se introduce como discurso y se explora a través de la libertad del juego y la espontaneidad. En el trabajo psicodramático con enfoque psicoanalítico lo que

se observa no es devuelto o reelaborado como ocurre en una terapia individual por lo que se sugiere que el trabajo grupal sea el preámbulo de un trabajo analítico individual.

Después de la fase de caldeamiento el terapeuta se aleja del grupo e interviene cuando lo considera necesario y seguir impulsando la expresión en el grupo. Dentro de la formación teórica del terapeuta se espera que cuente con los conocimientos básicos para el manejo de grupo, además de contar con la mirada psicoanalítica ante lo que suceda dentro del trabajo grupal, los conocimientos de psicodrama o bien de técnicas teatrales, así como la sensibilidad para poder utilizar técnicas artísticas, pues se requiere cierta apreciación para identificar o favorecer la expresión. Es deseable que el terapeuta haya accedido o esté en curso su propio trabajo analítico de preferencia en psicoanálisis ya que “utilizando su experiencia en psicoanálisis, podrá alcanzar una comprensión psicoanalítica de las motivaciones de la conducta de quien en ese momento dramatiza” (Pavlovsky, 1975. p. 192)

### **3.3. Cinedrama**

Cinedrama es una variante del psicodrama, se lleva a cabo a partir de una proyección fílmica, en los 80's fue puesto en práctica por la Escuela Mexicana de Psicodrama y Sociometría, en el libro *El cinedrama como herramienta para la prevención de adicciones*, Bello (2014), de la autora mencionada, se registra la actividad llevada a cabo, además de describir detalladamente la metodología que se aplica en este modelo, a continuación se hará una breve descripción del trabajo en cinedrama descrito en el libro señalado.

El cinedrama consiste en proyectar películas de interés general, una vez terminada la función pasan a la sala de psicodrama para representar la película. En los inicios de esta forma de trabajo de grupos buscaba proyectar películas que permitieran despertar emociones profundas para después aprovecharlas en la sala de representación.

Bello (2014) comenta que el trabajo que se hace en cinedrama tiene una metodología clara y estructurada, cuenta con técnicas y tratamientos específicos para convertirse en una forma de trabajo para resolver diversas conflictivas emocionales ya que a través de las escenas proyectadas se despiertan emociones que serán después trabajadas de manera grupal.

En el caso descrito esta práctica se aplicó como un proceso preventivo en uso de drogas, de manera que se puede establecer como medio de trabajo para trabajar diversas problemáticas sociales ya que permite el trabajo no sólo personal sino social de algún tema específico.

### **Metodología del cinedrama**

Carmen Bello (2014) describe el procedimiento para llevar a cabo el cinedrama; el primer paso consiste en la elección de la película la cual deberá abordar una temática a trabajar de manera específica y ser adecuada a la población objetivo. La autora comenta que cuando las personas asisten se les explica el modo de trabajo, el cual consiste en ver la película y una vez terminada la proyección pasan a una sala donde a través de técnicas de acción se explorará lo presentado en la película.

En el libro mencionado anteriormente Bello (2014) describe las tres etapas que deben ser llevadas a cabo en el cinedrama:

#### **Caldeamiento**

Después de la proyección se genera una atmósfera dentro del grupo que le permita comenzar a trabajar de una forma interna. En esta etapa se identifica al protagonista quien llevará a cabo la acción o bien puede ayudar a identificar problemas dentro del grupo.

#### **Fase sociodramática**

La técnica mencionada por Bello sugiere identificar aquellas escenas que hayan parecido importantes para el grupo:

-Presentación de escenas

Hace referencia al hecho de llevar a cabo las escenas dramáticas.

-Fase de elaboración de las escenas

En esta etapa se exploran nuevas alternativas a las escenas presentadas, proponiendo resoluciones diferentes logrando una reflexión acerca del tema así como de aspectos emocionales.

#### **Fase de compartir o *sharing***

En esta última etapa la autora comenta que el objetivo es comentar a través de palabras lo vivido durante la sesión, se comparte la experiencia vivida. “El caldeamiento puede ser realizado por medio de muy variados recursos y técnicas: juegos dramáticos, psicodrama interno (fantasías dirigidas), recursos auxiliares como la música o la expresión corporal o verbal “. (Bello, 2014, p.33)

### **3.4. Musicoterapia con elementos dramáticos**

Otra de las alternativas terapéuticas que utilizan la conjunción del arte con la intervención psicológica es la musicoterapia, la cual comparte algunas características con el psicodrama en tanto que ambas utilizan herramientas artísticas para explorar el mundo interno de las personas que participan de ellas.

La música y el drama han estado unidos históricamente por lo que cuando el psicodrama utiliza elementos musicales ya sea a través de la utilización de percusiones o con música grabada puede aumentar la intensidad de los ejercicios que se están llevando a cabo o mejorar la comunicación entre los participantes, debido a la posibilidad de crear atmósferas a través de las melodías.

En libro *Activa tu música interior: Musicoterapia y psicodrama.*(2004). Moreno, J., comenta que hay algunas técnicas de musicoterapia que pueden ser llevadas a cabo en la etapa de caldeamiento de psicodrama.

El autor mencionado explica por ejemplo, que en determinado momento las características de lo expresado a través de los instrumentos musicales pueden ayudar a desarrollar un trabajo terapéutico profundo, por ejemplo si se toca de manera firme y subiendo la intensidad se puede favorecer en determinado momento climático la

expresión o desbloqueo verbal o corporal del grupo o de uno de los integrantes de éste, por lo que el autor afirma que el terapeuta debe estar atento a las resistencias que aparezcan pues su tarea será trabajar para que el grupo encuentre la atmósfera correcta para trabajar.

Según Moreno (2004) no hay una definición exacta para decir qué es la musicoterapia, sin embargo en el citado libro realiza una clara descripción de la metodología y técnicas que se aplican para desarrollar el trabajo de intervención clínica a través de la musicoterapia.

En dicho libro se menciona que Mary Priestley trabajó la musicoterapia basada en la improvisación. Esta técnica, describe, consiste en que dentro del espacio terapéutico se encuentren diversos instrumentos musicales principalmente de percusión y de diferentes tamaños. El trabajo sucede desde la improvisación, tomando en cuenta la importancia del juego y la espontaneidad.

La autora mencionada arriba, comenta que en estas sesiones también se cuenta con una etapa de caldeamiento en la cual, los participantes se encuentran formando un círculo dentro del cual se colocan los instrumentos musicales, se elige a alguien o bien se puede ofrecer un voluntario, quien elige un instrumento musical a través del cual se expresará, los temas pueden ser acerca de alguna vivencia en particular o acerca de cómo se siente en ese momento, la sesión puede ser grabada para ser vista y analizada después. A través de prácticas como esta se puede lograr un trabajo profundo. A finalizar una sesión se comparte lo ocurrido durante ésta, lo cual puede ser llevado a cabo musicalmente incluso a través de expresiones improvisadas. Comunicar cómo se sienten y la forma en la que se sintieron identificados con el trabajo llevado a cabo.

En libro *Activa tu música interior: Musicoterapia y psicodrama*, Moreno (2004), se describen las siguientes técnicas dentro de la musicoterapia:

- Cambio de rol musical  
El cual consiste en que alguien del grupo tome el rol de protagonista mientras que éste toma algún otro papel importante dentro de la historia que está siendo narrada.
- La técnica de los dobles verbales  
Consiste en que un integrante del grupo apoye al protagonista cuando este parece no poder expresarse, de manera que quien se integra trata de poner en palabras aquello que considera que su compañero no puede decir.
- Despedida musical  
Es utilizada para que el paciente pueda despedirse de alguna persona, ya sea porque esta muere o porque esa relación termina. La despedida puede llevarse a cabo verbalmente o con acciones, incluso con gestos.
- El espejo musical  
La cual es aconsejable cuando al paciente le resulta difícil la expresión verbal, esta técnica consiste en utilizar un poco el gesto y la palabra sin llegar a hacer mímica o verbalizar por completo.
- Elección de un estilo musical  
Se pueden hacer evidentes las diferencias entre grupos y a través de ponerle letras a las canciones para expresar su forma de pensar.

Se pueden introducir elementos musicales a las etapas de trabajo dentro del psicodrama, en la etapa de caldeamiento para favorecer la espontaneidad y creatividad creando una atmósfera de trabajo dentro del grupo. “J.L. Moreno (1964) también colaboró con la pionera de la danza terapia, Marion Chase, que introdujo la expresión con movimientos con una opción psicodramática.” (Moreno, 2004, p.162)

La unión interdisciplinaria se propone para enriquecer el trabajo grupal de forma que el arteterapia, la danzaterapia y el psicodrama, comparten la visión de la unión de una intervención terapéutica, utilizando herramientas artísticas para favorecer la exploración personal y la expresión para desarrollar el autoconocimiento.

## Capítulo 4

### Propuesta de ejercicios de teatro para el trabajo clínico en grupos de psicodrama

#### 4.1. Justificación

A manera de antecedente, se puede citar que los ejercicios propuestos en el presente trabajo, se llevaron a cabo en un grupo NO clínico, es decir es un grupo integrado por cuatro personas que han participado en numerosas puestas en escena; su inquietud teatral los ha llevado a buscar diversos talleres o escuelas para formarse actoralmente. En esta aplicación trabajaron tres hombres y una mujer, actores en formación, el objetivo de los ejercicios era explorar qué emociones, ideas o sentimientos provocaban, hacer conscientes lo que ocurría al realizarlos; no se llevó a cabo ninguna intervención de tipo de terapéutica sólo se intentaba observar que las reflexiones evocadas a partir de los ejercicios que podían dar pie a una intervención psicológica para indagar sobre aspectos de la personalidad del participante.

En dicho grupo se aplicaron algunos de los ejercicios que se describirán detalladamente más adelante, seguidos cada uno por un cuestionario para registrar lo ocurrido durante la realización de los mismos, en estos registros podemos observar que se hacen conscientes algunas características de la personalidad del participante, además de otros indicadores, por ejemplo, un integrante se negó a entregar los cuestionarios argumentando que no habían ocurrido sucesos importantes durante su aplicación, sólo enunció su imposibilidad de entregarse al llanto, por lo que se hace evidente su resistencia ante el trabajo interno, de manera que esto puede trabajarse de manera terapéutica para beneficio del participante. En las respuestas de los cuestionarios se puede observar que hay elementos que se podrían comenzar a trabajar desde una perspectiva terapéutica para explorar alguna problemática en particular.

Las preguntas que se realizaron para registrar lo ocurrido durante los ejercicios fueron acerca de su experiencia en la concientización corporal.

Los registros y cuestionarios de esta aplicación de ejercicios se encuentran en el apéndice A. En algunos casos no se cuenta con los cuestionarios completos debido a faltas o retardos de los participantes.

En este trabajo la propuesta de ejercicios para el trabajo clínico en grupos de psicodrama se desarrollan una serie de ejercicios sugeridos para la primera etapa del psicodrama llamada caldeamiento, Rojas (1997) señala que en esta etapa se busca disponer al paciente al trabajo durante la sesión. Es una forma lúdica de acercamiento a las emociones y pensamientos ya que el paciente puede aprender de sí mismo mientras desarrolla diversas acciones utilizando todo su cuerpo. Los ejercicios que a continuación se exponen forman parte de la experiencia de formación teatral de quien escribe, estos pueden ser utilizados en diferentes ámbitos terapéuticos y trabajo de carácter grupal, el propósito de sugerirlos en el grupo de psicodrama es para potenciar las tres etapas del mismo.

La presente propuesta no busca modificar el trabajo que plantea el psicodrama, sino enriquecer la etapa llamada caldeamiento (primera etapa del psicodrama), en la cual se busca preparar a los pacientes para desarrollar el trabajo terapéutico. En trabajos similares donde se utilizan ejercicios teatrales como medio de trabajo en grupos, sus objetivos dan lugar primordial a lo teatral no así al material psicológico que suscitan en quien participa vivenciando dichas técnicas. Esto puede deberse a que los aplicadores no tienen interés ni formación para trabajar en los procesos emocionales o psíquicos de los participantes.

Blatner (2005b) considera que es reconocida la importancia de las técnicas teatrales como potenciadoras del trabajo terapéutico. Moreno había reconocido ya la utilidad de los juegos dramáticos como práctica para el calentamiento pues quien los lleva a cabo descubre beneficios terapéuticos de este trabajo teatral.

El trabajo propuesto es un proceso de reconocimiento individual que favorece la comunicación y el trabajo en grupo, al establecer una atmósfera de seguridad se anima la participación y las personas hallarán la posibilidad de expresarse libremente. Para Winnicott (1987) plantear el trabajo de manera lúdica permite que la persona deponga ciertos mecanismos de defensa permitiendo mayor soltura favoreciendo estados y procesos creativos, ya que jugar es una forma de comunicarse con uno mismo y con los demás.

Estos ejercicios permitirán generar *insight*, además de que durante la sesión terapéutica podrán trabajar con aquellos sentimientos o ideas que fueron evocados a partir de los ejercicios, de forma que se puede potenciar las dos siguientes etapas planteadas por el psicodrama, la de acción que es cuando se representa determinada problemática y la etapa final llamada *sharing*, en la cual se podrá elaborar todo aquello que haya surgido durante los ejercicios y la sesión.

La estrategia de ejercicios para la etapa de caldeamiento permitirá apoyar la intervención, ayudará al trabajo de intervención clínica y aportará ventajas para generar cohesión grupal y confianza favoreciendo la expresión entre los miembros del grupo, mientras que se trabaja con lo que cada persona evoque a partir de la realización de los ejercicios.

Lo ocurrido durante estos ejercicios puede ser retomado en las dos siguientes etapas llamadas acción y *sharing* respectivamente. La aplicación de los ejercicios en la etapa de caldeamiento podrá dar material suficiente para poder trabajar en la siguiente etapa llamada de acción, sin embargo se debe considerar lo que ocurra en el grupo y aprovechar en las tres etapas los elementos vivenciales que puedan surgir a partir de la realización de los ejercicios.

## 4.2. Propuesta

Con esta propuesta se plantea utilizar ejercicios teatrales en favor del trabajo terapéutico ya que a través de un tratamiento lúdico el paciente podrá superar defensas y acceder a la libre expresión de su pensamiento y sentimientos. La utilización de estos ejercicios ayudan a modular y expresar de la emoción, además del reconocimiento de uno mismo. A través de estos ejercicios se sigue trabajando bajo la línea que propone el psicodrama es decir, a través de la acción y el involucramiento del cuerpo, además de que tienen un carácter integrativo al considerar la influencia de los resultados obtenidos en la realización de los mismos al aplicarlas en las otras dos etapas características del trabajo en grupos de psicodrama (etapa de acción y *sharing*, respectivamente).

Se proponen diversos ejercicios que pueden ser aplicados en su conjunto o bien pueden realizarse a partir de una selección que dependerá de los objetivos y necesidades de la intervención clínica. Por lo que se plantea que la elección de los ejercicios que serán aplicados dependerá de:

- Necesidades del grupo
- Habilidades del terapeuta
- Diferentes problemas o características del grupo o de sus integrantes, tales como problemas psicomotores, discapacidad etc.
- Así como los objetivos y niveles de la intervención terapéutica

Con lo antes mencionado surge la siguiente pregunta como forma de **planteamiento del problema**:

¿Es posible que la integración de elementos de formación actoral pueda potenciar los efectos terapéuticos en el psicodrama?

## **Objetivo general**

Integrar elementos de formación actoral para potenciar los efectos terapéuticos en grupos de psicodrama.

## **Objetivos específicos**

- Propiciar la promoción de la salud y el bienestar emocional
- Desarrollar una propuesta de intervención para abordar diversos problemas de salud mental.
- Integrar elementos de formación actoral al trabajo terapéutico.

## **Programa de Intervención**

### **Consideraciones previas**

El trabajo corporal será fácil de llevar a cabo para algunas personas mientras que puede representar un reto importante para cierto tipo de personalidades, por ejemplo si hay timidez, inseguridad, ansiedad, etc.

Antes de aplicar los ejercicios se debe tener en cuenta el motivo de consulta así como los síntomas referidos por los pacientes, además de aquellos síntomas que sea necesario considerar para el tratamiento y la sesión, por ello también resulta necesario considerar el espacio en que serán desarrollados los ejercicios, pues en cada cultura el lenguaje y la concepción del trabajo mismo variará, el componente como factor determinante es la utilización del cuerpo lo cual puede enriquecer el trabajo de reconocimiento sí mismo, se promueve la conciencia corporal del paciente para de esta manera favorecer el *insight*.

La primera etapa del psicodrama llamada caldeamiento es importante pues es la introducción al trabajo de la sesión, en esta etapa se comienza con la preparación para el trabajo donde se realizan ejercicios de relajación e imaginación para ir preparando al paciente a la introspección, esta etapa es importante en su carácter de preámbulo de la

sesión terapéutica. Los ejercicios propuestos para ser aplicados en esta etapa buscan enriquecer los resultados de la misma y tener una sesión más provechosa para el paciente.

Se propone el trabajo con el cuerpo como medio para identificar y conectar con el mundo interno, finalmente se hablará de la experiencia regresando a la palabra como acceso a aquello que se percibió pero como identificación directa estará el cuerpo abierto a la sensibilización y como primer receptor de las sensaciones. Paín (1994) comenta que posiblemente las acciones por sí mismas no le dirán nada al paciente sobre sí mismo, sino será el análisis de lo acontecido durante los ejercicios aquello que le permita resignificar lo que allí ocurrió y que favorecerá los efectos terapéuticos. Estos elementos serán abordados en la última etapa llamada *sharing* donde el terapeuta apoyará a dar lectura a lo sucedido durante la sesión.

El involucrar el cuerpo no debe apreciarse sólo en lo general, es decir, todo el cuerpo estará moviéndose pero también cada parte del cuerpo estará expresando algo, se deben tener en cuenta la importancia los pequeños detalles que no deben escapar a la mirada del terapeuta.

Los objetivos terapéuticos deben ser claros al establecer los ejercicios que se aplicarán, ya que será mejor clarificar qué es mejor para el grupo ante el que estamos expuestos que aplicar las técnicas como plantillas. “El caldeamiento para el psicodrama puede proceder de manera diferente en culturas distintas y deben efectuarse los cambios apropiados en la aplicación del método.” (Citado en Moreno, 1993, p.291).

La propuesta realizada en este trabajo plantea líneas generales y claras de trabajo sin embargo subraya la importancia de entender y observar las necesidades y particularidades del grupo a que se enfrenta pues cada uno representará retos que deben resolverse de distinta manera pues su naturaleza requerirá particularidades y matices en su acercamiento y tratamiento, no se debe olvidar que se trabaja con personas no con

problemáticas. Kononovich (1984) señala que Moreno aceptaba casi cualquier modificación al trabajo psicodramático pues reconocía que cada grupo tendría sus propias exigencias. Boal (1982b) afirma que si se intenta liberar no se debe imponer las temáticas, de forma que se debe seguir al grupo hacia donde quiera o necesite ir. El teatro del oprimido trabaja pensando y preparando para el futuro; mientras que Bello (2002) indica que trabajando el presente y fortaleciendo a la persona se está construyendo un mejor futuro.

A través de estos ejercicios se pretende favorecer el *insight* y promover la participación dentro del trabajo terapéutico, favoreciendo la conciencia y la expresión corporal a través de la exploración del esquema corporal.

Es necesario señalar que una persona que se está formando como actor tiene disposición a presentarse al frente del grupo, además de mayor facilidad de hacer contacto físico o emocional con sus compañeros estas características no se pueden encontrar en grupos clínicos aunado a su malestar (motivo de consulta), es por ello que se propone la evolución gradual de los ejercicios para generar confianza dentro del grupo para lograr una participación espontánea.

Como actividad previa a la realización de los ejercicios propuestos en este trabajo sería recomendable estimular la coordinación psicomotriz a través de ejercicios de danza o bailes rítmicos que permitan explorar las sensaciones y sentimientos despertados por la combinación de música y movimiento.

#### **4.5. Ejercicios**

Al comienzo de cada sesión se sugiere realizar ejercicios físicos de relajación y respiración para favorecer la conciencia corporal, así mismo al finalizar la dinámica propuesta para cada sesión se realizará una reflexión sobre lo acontecido durante la realización del ejercicio y se comenzará el trabajo grupal con el material compartido por los pacientes. A continuación se presentan algunos de los ejercicios a considerar,

mismos que han sido ampliamente utilizados sin tener propiamente una autoría reconocida, y que para esta propuesta han sido reformulados y agrupados para trabajar diferentes objetivos:

### **Ejercicios para explorar sensaciones:**

Ejercicio: *Dibujar la silueta y observarse para trabajar el esquema corporal.*

Objetivo: Reflexionar acerca del esquema corporal, así como identificar si la imagen que se observa corresponde a la idea corporal que se tiene de sí mismo. A través de este ejercicio se pueden explorar dificultades con la imagen corporal.

Desarrollo: Se les pedirá que se coloquen sobre papel *kraft* y con un plumón dibujen su silueta; se reflexionará sobre lo que observan en su imagen.

Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: *Autorreconocimiento tocando partes del cuerpo a través de indicaciones guiadas*

Objetivo: Favorecer la conciencia corporal a partir del contacto y reconocimiento del propio cuerpo. En ocasiones puede ocurrir que se haga conciencia de dificultades al establecer contacto con las personas o incomodidad ante la cercanía.

Desarrollo: Se darán indicaciones para ir tocando distintas partes del cuerpo, al mismo tiempo se les pedirá que tomen conciencia de esa parte del cuerpo (temperatura, sensaciones, contacto con la ropa, etc.)

Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: *Rechazo*

Objetivo: Identificar sentimientos, sensaciones y reacciones ante la negativa y el rechazo, para identificar si es fácil defenderse o huir. Se podrán observar casos donde exista poca confianza en sí mismo, necesidad de afirmación o sentimientos de abandono.

Desarrollo: Se comenzará en parejas diciendo NO de diferentes formas (gritando, sonriendo, enojados etc.). Enseguida se colocará a cada uno de los pacientes en un lugar y todos le darán la espalda por unos minutos y se explorará lo que ello despierta en cada uno. Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: *Mirarse al espejo*

Objetivo: Identificar aspectos del autoconcepto, pueden aparecer dificultades al enfrentarse a la propia imagen, o bien rasgos narcisistas, en ocasiones hay personas que han hecho gritos desesperados o muecas de dolor o angustia ante su propia imagen, elementos que pueden explorarse terapéuticamente para identificar porque se respondió de tal manera.

Desarrollo: Consiste en pasar al frente y hacer *como si* se vieran a un espejo y reaccionar conforme a ello (mandarse un beso, gritar, etc.), se les pedirá que se observen en un espejo y ahora identifiquen cuál es la reacción al hacerlo en un espejo de verdad.

Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: *Elementos de la naturaleza*

Objetivo: Liberar el cuerpo a través de movimientos libres. Se observará a aquellas personas que se mantienen contenidas y se mueven con dificultad para identificar aspectos de su personalidad.

Desarrollo: Desarrollarán movimientos libres por todo el espacio, adquiriendo las características de los cuatro elementos: tierra, fuego, aire, agua, según lo vaya indicando el terapeuta.

Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: *Diferentes formas de caminar*

Objetivo: Identificar la manera en que aspectos de su personalidad están plasmadas en su forma de caminar de acuerdo a las partes del cuerpo que permanecen tensas o sin energía.

Desarrollo: Se les pedirá que caminen por todo el espacio, de manera lenta y que vayan adquiriendo en su caminar las cualidades que el terapeuta vaya señalando: pesado, ligero, viscoso, doloroso, frío, débil, etc.

Duración: 15 a 20min.

## **Ejercicios para explorar la forma de establecer relaciones interpersonales**

Ejercicio: *Personajes teatrales*

Objetivo: Identificar con qué personajes se identifican y que características corporales comparten y qué dice de ellos mismos.

Desarrollo: Se explicará brevemente la construcción de un personaje a través de la postura corporal, la forma en que se coloca la columna vertebral para dar vida a un anciano o un niño, etc. Se les pedirá que caminen por el espacio y que adopten la postura y posteriormente forma de caminar de diversos personajes, se pueden explorar también características de personalidad, y después reflexionar al respecto.

Personajes: anciano, niño, mujer joven, prostituta, policía, etc.

Características de personalidad: soberbia, perspicacia, impaciencia, etc.

Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: *El esclavo*

Objetivo: Identificar formas de ser sumisas o autoritarias. Puede ocurrir que las personas se identifiquen con alguno de los personajes, el esclavo o el amo.

Desarrollo: Se formarán parejas, uno ellos será amo y el otro esclavo, el amo dará diversas órdenes que el esclavo debe cumplir, después de determinado tiempo los roles se invierten.

Duración: 15 a 20min.

## Ejercicios acerca de duelo y pérdidas

Ejercicio: *Lectura de poema*

Objetivo: Identificar elementos de duelo irresuelto.

Desarrollo: Se colocan todos en círculo, al centro se coloca algún elemento, bancas o algún pañuelo. Se les pide permanezcan viendo el elemento que está en el centro mientras el terapeuta lee el poema: *Que costumbre tan salvaje...* de Jaime Sabines. Identificando las respuestas corporales y emocionales ante la lectura. Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: Pedir perdón

Objetivo: Identificar duelos irresueltos.

Desarrollo: el siguiente ejercicio lo deben hacer sin hablar ninguno de los dos pacientes.

En parejas sentados de frente, en una posición cómoda, cerrarán los ojos y después se les pide que piensen en alguien a quien le hicieron daño o al revés. Abrirán los ojos y su pareja será esa persona, mirándola a los ojos y sin decir nada, en su mente le dirá todo aquello que quisiera decirle.

Finalmente dice algunas frases como: me libero, te libero te suelto, no te debo nada ni me debes nada. Varias veces respirando profundo.

Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: "Deseos de verte"

Objetivo: Identificar procesos de duelo.

Desarrollo: El siguiente ejercicio lo deben hacer sin hablar.

En parejas sentados de frente, en una posición cómoda, cerrarán los ojos y después se les pide que piensen en alguien a quien tengan muchos deseos de ver, que amen (novios, familiares lejanos, amigos, etc.). Abrirán los ojos y su pareja será esa persona, mirándola a los ojos y sin decir nada expresen a esa persona cuanto la aman solo utilizando el rostro y sus emociones, poco a poco la historia va cambiando pues aquella persona que aman los engaña o los traiciona y provocando consecuencias graves, de manera que la emoción se transforma

en una profunda tristeza o enojo. De manera que se les invita a perdonar y a amar a aquel ser querido sin importar lo que haya hecho pues merece un perdón. De igual manera perdonarán a todas aquellas personas que consideren necesario.  
Duración: 15 a 20min.

### **Ejercicios para explorar emociones**

Ejercicio: *Expresar diferentes emociones (alegría, tristeza, etc.)*

Objetivo: Observar con que emoción se sienten más identificados y porqué. Cuál les costó más trabajo hacer o a cuál fue más fácil acceder y qué nos dice de su personalidad.

Desarrollo: Se les pedirá que expresen corporal y gestualmente emociones como alegría tristeza, etc., dando un tiempo considerable para explorar cada una de ellas.

Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: *El muro*

Objetivo: Identificar la reacción ante la frustración. Pues pocos pueden atravesar el muro constituido por todo el grupo.

Desarrollo: Se formará un círculo, alguien pasará al centro y tratará de pasar, los demás deben impedir que pase a través de ellos por lo que formarán un muro imaginario.

Duración: 15 a 20min.

### **Ejercicios para explorar habilidades sociales**

Ejercicio: *Posturas corporales y lo que dicen de nosotros.*

Objetivo: Identificar lo que se comunica a través de la postura corporal y explorar las emociones que surgen a través de la mirada de uno mismo.

Desarrollo: Se les pedirá que caminen por el espacio y que sin cambiar nada en su postura observen las características de su caminar (encorvados, erguidos, etc.). Se les explicará cómo se desarrolla corporalmente un personaje para

explicar cómo la personalidad se plasma a través del cuerpo, de manera que después se reflexionara sobre su postura y lo que ésta dice de su personalidad.

Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: *Estatuas*

Objetivo: Identificar aquello que comunicamos corporalmente y lo que los demás perciben de nuestra personalidad.

Desarrollo: Se le pedirá a dos participantes que pasen al centro, uno de ellos será el escultor y el otro la arcilla, el escultor elegirá a un miembro del grupo y reflexionará sobre alguna cualidad que observe en ella, por ejemplo que es trabajador o animoso, en seguida con la arcilla formará una estatua que muestre esa idea, en este caso lo pondrá trabajando o estando animoso, y dirá: ¡yo percibo a x así!

Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: *Animales*

Objetivo: Identificar rasgos de la personalidad a través de las características propias del animal que elijan ser.

Desarrollo: Se les pedirá que piensen en una animal que les agrade y que imaginen que característica humana le atribuyen: miedo, pesadez, curiosidad, etc. Se les pedirá que actúen como el animal y que interactúen con los demás teniendo en cuenta esa característica antes descrita, se finalizará cerrando el ejercicio pidiendo que cierren los ojos, retomen una postura cómoda hagan conciencia del lugar donde están y cuando estén listos pueden abrir sus ojos.

Duración: 15 a 20min.

## **Ejercicios para identificar estrategias de afrontamiento**

Ejercicio: *A ama a B y B no lo ama*

Objetivo: Identificar estrategias de afrontamiento.

Desarrollo: Cerrarán los ojos y se los llevará hacia recuerdos de amor y despecho. Abrirán los ojos, elegirán una pareja y decidirán quién es A y quién B, enseguida llevan a cabo diálogo y acciones donde se muestre la premisa principal del ejercicio:

A ama a B y B no lo ama; recordando que se debe llegar hasta las últimas consecuencias y A no puede ceder ante maltratos, y B no ama ni amará y no tiene escrúpulos para decírselo; B tiene que buscar la manera de herir a A y A no puede dejar de amar a B ni por el más mínimo segundo.

Intercambian roles y ahora B será A y A tomará el lugar de B para repetir el ejercicio.

Terminan el ejercicio relajados y acostados en el piso.

Duración: 15 a 20min.

## **Ejercicios para identificar ansiedad**

Ejercicio: *Liberación de la voz*

Objetivo: Identificar la capacidad de liberar sus emociones. La liberación de la voz y emociones están relacionados, por lo que se identificará quién tiene dificultad de expresarse.

Desarrollo: En una postura cómoda y con ojos cerrados se les pedirá que emitan un sonido, después se convertirá en palabras o frases que irán aumentando el volumen hasta volverse gritos, estos deben ser libres pueden ser de dolor, angustia, felicidad, etc.

Duración: 15 a 20min.

Ejercicio: *Respiración y emociones*

Objetivo: Identificar como es su respiración natural y que implicación tiene en sus emociones.

Desarrollo: Tomarán una postura cómoda con los ojos cerrados, se les pedirá que se concentren en su respiración sin que cambien nada en ella, solo que la hagan consciente y que identifiquen el ritmo la profundidad y las características de la misma.

Abrirán los ojos y se les pedirá que cambien a través de la respiración representen diversas emociones, (sólo con la respiración): angustia, estrés, enojo, amor, tranquilidad, felicidad, euforia, etc.

Se reflexionará sobre las implicaciones de la respiración en los diversos estados anímicos.

Se debe tener cuidado de no hiperventilar.

Duración: 15 a 20min.

#### **4.6. Procedimiento**

1ª fase. Integración del grupo

2ª fase. Aplicación y desarrollo de ejercicios teatrales como parte de la fase de caldeamiento (primera fase del psicodrama)

3ª fase. Dramatización a partir de los elementos surgidos en el caldeamiento

4ª fase. Compartir (*sharing*)

5ª fase. Terminación y cierre

Los ejercicios propuestos se desarrollarán en la fase de caldeamiento, la elección de éstos dependerá de los objetivos del grupo, de la sesión, características y objetivos de la intervención. Los ejercicios no deben mantener un orden consecutivo sino ser aplicados al identificar las necesidades del grupo. El procedimiento sugerido queda a consideración del terapeuta y no deberá exceder de dos horas.

Se considera que el grupo debe estar conformado por no más de 10 personas pues se pretende que el trabajo sea introspectivo y profundo de manera que en un grupo pequeño

se puede dar suficiente tiempo a cada paciente para expresar lo ocurrido durante los ejercicios y enriquecer la última etapa del psicodrama llamada *sharing*.

Se recomienda realizar entrevistas previas a los pacientes para conocer su motivo de consulta así como características de personalidad, estos ejercicios se pueden aplicar en grupos clínicos preformados o de reciente creación, grupos con una demanda específica, o bien grupos de actores en formación de manera que la elección de los ejercicios dependerá de lo que se desea trabajar en una sesión o como parte de un proceso. Los ejercicios pueden ser aplicados en grupos cerrados o abiertos ya que los objetivos son específicos de cada ejercicio de manera que no son secuenciales por lo que no requieren ser experimentados todos por un solo grupo o persona.

Durante la primera sesión se planteará la introducción y encuadre para establecer la manera de trabajo dentro del grupo (duración, forma de trabajo, objetivos, etc.). Su objetivo será establecer un clima de confianza y cohesión, propicio para el trabajo que se desarrollará con el grupo.

Se trabajará primordialmente el desarrollo de la expresión corporal a través de ejercicios teatrales. Se podrán plantear ejercicios individuales para explorar el autoconocimiento y autoexploración corporal, también se podrán integrar ejercicios realizados en pareja para identificar nuevas sensaciones. Explorando la relación con el entorno.

#### **4.7. Criterios de inclusión**

Los ejercicios de teatro como medio de intervención terapéutica han sido aplicados en diferentes tipos de grupos y con objetivos diversos, así podemos encontrar, por ejemplo, que han sido aplicados en grupos de esquizofrénicos en hospitales psiquiátricos con el fin de proponer la utilización de todo el cuerpo y trabajar así el aplanamiento afectivo que es un síntoma común en este tipo de trastornos. Sin embargo nuestro objetivo es acrecentar el *insight* de una persona, es decir, enriquecer la conciencia del paciente de

manera que creemos que sería más adecuado aplicar este tipo de ejercicios podríamos proponer grupos como:

-Algunos Trastornos del estado de ánimo, no así para los trastornos del estado de ánimo inducido por sustancias

-Algunos Trastornos de ansiedad, no así para los trastornos que estén inducidos por sustancias donde el tratamiento requiere otro tipo de atención debido al componente orgánico.

-Trastornos de la conducta alimentaria

Se pueden enunciar algunos posibles motivos de consulta en que pueden ser aplicados los ejercicios descritos en la propuesta: conflictos de pareja, promoción de la salud, desarrollo, situaciones de crisis vitales tales como divorcio o jubilación, conflictos existenciales o de identidad, además de climaterio o duelo.

De manera que los ejercicios pueden ser aplicados en el ámbito preventivo de la salud mental y promoción de la misma tanto en clínicas como hospitales psiquiátricos y puede ser aplicada tanto para niños como para adolescentes y adultos.

Se deben de considerar todos aquellos aspectos psicopatológicos en los que se puede haber dependencia de medicamentos o casos en los que sea necesaria una intervención de carácter interdisciplinario como en el abuso de sustancias (adicciones), o los trastornos de conducta alimentaria o en casos con trastorno de ansiedad. Es importante considerar si los integrantes del grupo terapéutico estén participando en otros seguimientos de psicoterapia, por ejemplo en trabajos multidisciplinarios.

La propuesta puede aplicarse en grupos como trabajo preventivo en área de salud mental, también puede ser aplicado a grupos con problemáticas específicas.

-Puede aplicarse a casos donde estén presente neurosis, histeria o trastornos somatomorfos.

-En grupos de actores en formación que requieran o busquen alternativas terapéuticas.

#### 4.8. Perfil del terapeuta

El terapeuta que lleve a cabo estas sesiones debe ser un psicólogo responsable, no resulta suficiente contar el conocimiento de técnicas teatrales pues no se intenta simplemente recrear dichas técnicas y ejercicios sino que el material que se evoque a partir de ellos sirva para generar *insight* y trabajarlo de manera terapéutica. Se espera que domine algunas técnicas teatrales o ejercicios de conciencia corporal, aunque lo cierto es que sólo se necesita una persona entrenada en el trabajo psicoterapéutico de grupos con sensibilidad para aprovechar en material que puede obtener de los ejercicios aplicados, además que identifique la importancia de no interferir con la expresión de cada integrante, ya que no se busca crear arte sino aplicar las herramientas artísticas a favor de un conocimiento humano y personal, de manera que el terapeuta no se centrará en el proceso ni en el resultado sino en lo que ese resultado dice o le puede enseñar de sí mismo a su creador (el paciente). Por lo tanto es deseable que pueda aprovechar cada detalle que aparezca durante los ejercicios. El terapeuta debe ser sólo un guía para apoyar el proceso creativo de los pacientes sin por ello sugerir o mediar la creación, solo se busca encausar aquellas creaciones para poder después trabajar durante la sesión.

Todo trabajo que se realice ya sea grupal o individual debe ser supervisado para poder enriquecerlo y saber que se están estableciendo metas claras, objetivas y que el paciente está siendo beneficiado del tratamiento. Además de garantizar un comportamiento ético dentro del trabajo grupal. --Es importante tener claridad en los objetivos de las técnicas que se aplican para usarlas conforme el grupo lo necesite. Además de tener los conocimientos necesarios para enriquecer el trabajo grupal.

El terapeuta debe saber conducir el psicodrama, conocer las especificidades de cada etapa y tener la posibilidad de aplicarlas con la sensibilidad que requieran sin que el trabajo de grupo se vea seccionado sino que todas formen parte de una forma de trabajo integrada dentro de una sesión y en la duración del tratamiento. En cuanto a su actitud

dentro del trabajo frente a grupo se espera que sea flexible y espontáneo para favorecer la creatividad y expresión del paciente.

El teatro permite un lenguaje vasto para encontrar la expresión a través del él. En una obra de teatro, en escena cada detalle es significativo y da información, cuando un personaje aparece cada movimiento corporal y cada gesto contiene información importante para entender al personaje y a la obra, por ello resulta enriquecedor llevar al escenario terapéutico la mirada entrenada de esta manera la cual permitirá percibir y analizar los movimientos de quien está en escena pues a través de la corporalidad de los pacientes se estará accediendo a ellos más profundamente que sólo con las palabras que emitan. El terapeuta debe identificar en qué momento se está dando información importante para analizarla o bien donde no se evidencia más que resistencia por parte del paciente. Debe favorecer el trabajo grupal nunca forzarlo hacia alguna dirección sólo facilitando el trabajo.

Es importante observar que el terapeuta es el que puede guiar al paciente hacia la identificación de lo corporal, es decir si un terapeuta no indaga sobre aquello que ese esta expresado a través del cuerpo el paciente no lo notará, mientras que si el terapeuta dirige el discurso del paciente hacia la identificación de lo que está ocurriendo corporalmente el paciente comenzará a poner atención a los detalles que se expresan a través de su cuerpo.

A través de preguntas el terapeuta puede llevar al paciente hacia la reflexión y conciencia de lo que está sucediendo en su cuerpo de manera que invite a la observación y sensibilización corporal. De forma que debe promover la participación apoyando al paciente para que éste pueda desarrollar su propia creatividad y trabajo sobre la percepción de sí mismo. El terapeuta no debe 'enseñar', dar 'ejemplos' sino que debe guiar y favorecer la expresión, recordando siempre que el resultado no es lo más importante sino el proceso de creación mismo. Se deberá estar muy atento a los

fenómenos corporales que ocurran durante una sesión ya que a través de esas manifestaciones el paciente estará brindando información importante sobre él mismo.

El profesional a cargo de estos grupos debe ser un psicólogo clínico formado en grupos y de preferencia en psicodrama. Una de las intenciones de esta propuesta es abrir un campo nuevo de aplicación es por eso que no pretendemos que sólo unos cuantos puedan aplicar este tipo de estrategias sino que sean cada vez los interesados en este tipo de trabajos para enriquecer la intervención clínica de grupos.

#### **4.9. Consideraciones éticas**

Los psicólogos cuentan con un código ético para el desarrollo de su quehacer profesional, es deseable que lo conozcan y se rijan a éste al establecer su práctica.

El trabajo en grupos se ha difundido como método de trabajo en distintos ámbitos, actualmente está provisto de nuevas técnicas de abordaje en la atención psicológica. Klein (2006) indica que en 1980 no era común que se practicara el arteterapia, sin embargo su aplicación se ha extendido. En la actualidad existe una apertura a nuevas formas de concebir y llevar a cabo el trabajo dentro del consultorio de psicología clínica, sin embargo esta misma situación puede provocar que se realice por gente no capacitada para brindar atención psicológica.

Si el comportamiento del profesional dentro de la práctica psicoterapéutica no es regulado se pueden cometer numerosos abusos, ya que algunas personas no preparadas éticamente pueden actuar de manera irresponsable. (Sociedad Mexicana de Psicología, SMP, Código Ético del Psicólogo, 2013)

Uno de los objetivos de este trabajo es que el psicólogo reconozca la importancia de la capacitación teórico y práctica en su quehacer terapéutico, pues la aplicación de técnicas teatrales le exige la capacitación en el campo pertinente para poder llevar a cabo una práctica con responsabilidad y cuidado del paciente. Por ello se propone que el terapeuta que realice un trabajo como el que aquí se propone, sea capacitado en el ámbito clínico

y teatral para aplicar sus conocimientos en la intervención terapéutica. Existen preceptos dentro del código ético del psicólogo, mismos que se deben tener presentes al realizar un trabajo de intervención terapéutica con las características que hemos descrito a lo largo de este trabajo.

En el caso de la presente propuesta se integra el cuerpo como elemento importante dentro de la intervención terapéutica, permitiendo de esta manera que el paciente se dimensione y conciba de una forma diferente favoreciendo nuevas formas de resolver diversas problemáticas. Sin embargo el psicólogo debe reconocer el alcance y límites de sus técnicas (Sociedad Mexicana de Psicología, SMP, Código Ético del Psicólogo, 2013) además de reconocer cuando no se encuentra capacitado para realizar determinada tarea.

El terapeuta de cualquier enfoque debe asumir la responsabilidad de la posición que ocupa ante el paciente de manera que pueda identificar que lo que suceda dentro del espacio terapéutico tendrá consecuencias a largo plazo en el paciente y en su entorno, aunque el psicólogo no vea de manera directa los efectos. Por ello resulta importante realizar este trabajo solo si se está capacitado para ello. (Sociedad Mexicana de Psicología, SMP, Código Ético del Psicólogo, 2013). Las reglas éticas de la disciplina profesional del psicólogo pretenden crear un código de conducta que vaya más allá de la buena voluntad, sin embargo aunque contamos con un lineamiento ético es difícil observar la consecución de dicho código.

#### **4.10. Evaluación**

La evaluación se puede llevar a cabo a través de grupo control y otro grupo en el que se intervenga con la propuesta de ejercicios que se plantea en este trabajo durante la etapa de caldeoamiento, para comprobar si al final se influyó en el resultado o si permitió algún cambio cualitativo en el proceso.

Es posible realizar un análisis cualitativo sobre la experiencia acerca de la vivencia de cada integrante del grupo través de reflexiones sobre cómo percibieron el trabajo durante la sesión.

-Se puede aplicar la forma de evaluación llamada pre-test post-test, donde son numerosas las pruebas que pueden emplearse antes y después de la intervención para comprobar el efecto de las mismas y observar si algo cambió o mejoró.

-Existen diversas escalas que pueden ser aplicadas como indicadores, el uso de ellas dependerá del motivo de consulta, para observar los síntomas que se manifiestan en el grupo, además de poder hacer una combinación de test pos-test, para identificar mejor la información, tales como Inventario de Ansiedad de Beck, Inventario de Depresión de Beck, entre otros.

-La utilización de pruebas proyectivas permitiría observar el grado de conciencia corporal adquirido, así como la capacidad de *insight*, pueden aplicarse pruebas como dibujo de la figura humana de Kopitz, test bajo la lluvia, TAT, etc.

Puede aplicarse un análisis de contenido de lo recabado en cada sesión, esta es una de las propuestas que se plantean en el trabajo que se hizo con el grupo no clínico donde únicamente se busca plasmar la vivencia de las personas integrantes del grupo, considerando que en este rubro se puede enriquecer el trabajo si además al resultado de los ejercicios se les acompaña de una intervención que permita al paciente identificar aspectos de sí mismo, más allá de lo que el ejercicio le permite.

La evaluación que se considera idónea es recabar datos a partir de registros anecdóticos (crónicas individuales), donde en cada sesión se plasmará la participación de los pacientes. Estos registros pueden ser a través de reportes o autoreportes, así como material escrito sobre su experiencia. Lo expresado en esos reportes debe observarse en relación a los otros conflictos como el motivo de consulta, además de realizar un análisis cualitativo y de contenido. A partir de esta evaluación obtenida, se puede discutir o enfatizar aspectos que permitirán un conocimiento de sí mismos y favorecerán el *insight*.

Es posible aplicar tests proyectivos gráficos tales como el de la figura humana de Machover que permite evaluar la imagen corporal. Además del registro de las crónicas grupales que permiten reflexionar y evaluar el trabajo del grupo. Dentro de estos registros se describirán las actividades, lo ocurrido durante la sesión así como las características que se observan de manera grupal.

## **Capítulo 5**

### **Discusión y conclusiones**

#### **5.1. Discusión**

El arteterapia a través de sus innumerables recursos y diversidades ha permitido generar nuevos y diferentes modos de intervención terapéutica ya que el arte según Malpartida (2010) permite acercarse al interior del ser humano para explorar las emociones e ideas de manera profunda.

Uno de los quehaceres artísticos que permiten el contacto con uno mismo a través de la utilización del cuerpo, es el teatro, por medio de la realización de numerosos ejercicios de carácter teatral las personas adquieren autoconocimiento pues por ejemplo, para el teórico teatral Artaud (2009) el actor debe tomar conciencia del mundo afectivo con una introspección profunda a la que debe entregarse en su exploración personal. La posesión orgánica que un actor hace de sí mismo permite un mayor conocimiento y manejo de sus emociones favoreciendo su expresión; de este mismo modo se puede trabajar hacia un conocimiento más profundo de sí mismo. Para este teórico, el cuerpo es una criba por la que la voluntad se puede hacer presente y contactarnos con lo exterior, por ello el trabajo corporal es el más importante para trabajar sobre la voluntad expresiva o la ausencia de ésta. Rememorar algunas experiencias ha sido utilizado por diversos actores, pero se pide no dejarse llevar por esos recuerdos o emociones, en un espacio psicoterapéutico esta remembranza será útil.

Kaës (2001) señala que el trabajo interventivo individual y el grupal son diferentes en su composición y en su dinámica, ya que dentro del grupo el individuo debe reconocer que no es el centro de forma que termina renunciando a algunas metas de carácter egoísta.

El psicodrama es un modelo de trabajo grupal que permite la unión del saber teatral con el trabajo terapéutico grupal de forma que el cuerpo ayuda a establecer una relación más clara en lo que expresamos pues se convierte en el medio para que la interioridad sea

expresada. En el encuentro se da la conciencia plena de uno mismo y del otro como entes separados, diferentes pero unidos a la vez. El encuentro es la experiencia grupal misma e implica para ser uno mismo. Las máscaras son utilizadas desde los inicios del drama, su uso en escenarios terapéuticos favorecen a la expresión del paciente ya que estar detrás de las máscaras ayuda a quitar ansiedad de estar frente al grupo de moverse junto a personas que escasamente conoce. Plantear la palabra escenario implica que lo que ocurra ahí tiene o tendrá cierta artificialidad sin embargo dependerá de la creatividad del terapeuta el aprovechar cualquier elemento posible que permita una expresión honesta y profunda del grupo terapéutico. Actuar para Boal (1982a) implica asumir la voluntad de hacer o crear, por ello todos deben participar con el cuerpo, estar en escena. La espontaneidad aparece cuando el paciente se da cuenta que no es un actor con determinado objetivo sobre escena sino un persona con libertad de elección.

El psicodrama integra elementos teatrales, lo cual puede referirse a una infinidad de métodos y técnicas que pueden ser aplicables al trabajo en grupos con estas características "...el psicodrama pone a nuestra disposición la rica metodología del teatro." (Blatner, 2005b p.1), sin embargo se deben encontrar las técnicas afines con los objetivos dentro del trabajo de grupos, estos ejercicios teatrales apoyan a la quiebra de mecanismos de defensa y permiten facilitar la expresión de emociones, sentimientos e imágenes que serán identificados por el ojo clínico del terapeuta.

Para Moreno (1983), durante el psicodrama se debe pasar del drama representado al vivencial. Una representación teatral puede estar realizada de manera vivencial, lo cual se refiere a la forma en que el actor (hablando de manera teatral estrictamente) utiliza sus propios sentimientos y recuerdos para plasmarlos en una actuación; el sentido que propone el autor al emitir esta sentencia y es la persona no actúe sino que sea su propio material (vivencias, sentimientos, recuerdos y emociones) las que se plasmen en el momento en que lleva a cabo la representación. De acuerdo con Kononovich (1984) la dramatización permite el surgimiento de la fantasmática inconsciente misma que provoca una importante resonancia grupal, de ahí la importancia de su uso.

La sociedad actual está basada en la producción, es de esperar que el ser humano no tenga espacio para desarrollar su imaginación y la fantasía del juego libre, por ello resulta fundamental favorecer la expresión y fomentar la introspección utilizando las posibilidades que le permite estar en contacto con su cuerpo. “La comprensión y tratamiento de problemas contemporáneos suelen demandar un proceso de aprendizaje vivencial participativo como complemento del análisis verbal y cognitivo.” (Blatner, 2005, p.115). La utilización del cuerpo como medio de expresión permite otra forma de hacer consciente aquello que se transmite a través de las palabras, en muchas ocasiones el paciente no conoce su cuerpo ni las posibilidades de expresión, de manera que el trabajo en grupos terapéuticos con el enfoque expuesto permite identificar el cuerpo como una extensión de sí mismo y a través del cual se encuentran diversas formas de expresión.

La sociedad actual favorece el sentido de fragmentación y la incapacidad de hacer conciencia sobre el cuerpo y sobre uno mismo; la premura del tiempo, la dinámica cotidiana actual impide dedicar tiempo a uno mismo, la tolerancia a la frustración es cada vez menor, además la cultura en general (enajenante), no favorece la conciencia de la realidad o personal sino más bien busca la fuga hacia distracciones, por lo que es de esperar que en esta sociedad el hombre se sienta desfragmentado y con poca conciencia de sí mismo y por lo tanto de su cuerpo.

En nuestra cultura el cuerpo es visto como algo pecaminoso que no debe verse, tocarse o sentirse, por lo tanto el reconocimiento y conciencia del cuerpo permite también establecer una conexión con el mismo, no sólo como medio de estar en contacto con el mundo sino como medio de ser y estar con uno mismo; de manera que el reconocimiento parte no sólo de observar sino de contrastar con la imagen formada de uno mismo, a través de este trabajo se evidencia que las personas no habían observado o concientizado su propio cuerpo.

La sociedad está enfrentando cambios sociales y políticos que no se deben ignorar al plantear la práctica psicológica, en este trabajo proponemos una nueva mirada hacia los ejercicios que se realizan en la intervención terapéutica, en particular en la etapa de caldeamiento, con la intención de potenciar sus alcances, teniendo en cuenta la realidad socio-política en que se encuentra.

Se debe responder a las demandas que exige la realidad, más que reproducir técnicas que se han dado en otras épocas y con otras necesidades, se deben tener presentes las características sociales, políticas y culturales en que se inscribe la historia del paciente que acude en busca de ayuda psicológica, las técnicas pueden ayudar a dar respuesta de manera más efectiva, pero sobre todo necesarias en la actualidad.

Las técnicas descritas anteriormente tienen amplia posibilidad de aplicaciones se intenta dar pauta para la investigación y aplicación en distintos campos ampliando sus posibilidades, se deben atender las necesidades de los grupos y de los pacientes para dar solución a los conflictos; estas técnicas pretenden ser una herramienta de búsqueda para nuevas investigaciones y propuestas que busquen el trabajo de grupo como una forma de abordar el trabajo clínico. “Desde luego que cada director debe modificar esta metodología para satisfacer las necesidades de su estilo y capacidad y enfrentar la situación del cliente y las realidades de su propio rol asistencial.” (Blatner, 2005b, p.115)

Este trabajo es un recurso que puede ayudar en la forma de trabajo de algunos grupos; de parte del paciente se necesita tener un Yo fuerte capaz de soportar el enfrentamiento del material que recién emerge del inconsciente “...el psicodrama es una opción terapéutica, no indicada para todas las situaciones ni útil en todos los casos; es como se decía antes: un camino, un abordaje.” (Bello, 2002, p.16)

Lo importante es que se pueda trabajar grupalmente y los resultados sean no sólo de alcance local para que no sólo un individuo o grupo sea el favorecido sino también la sociedad en su conjunto y de esta manera atender a la sociedad como egresados de la

UNAM. “Es evidente que los psicólogos cumplimos una función social, pero no debemos sobrevalorarla ni tampoco ignorarla. Simplemente es una función, como decía Bleger en aquella oportunidad, que se espera que cumplamos con mucha responsabilidad” (Bello, 2002, p.16)

Se necesitan crear nuevas formas de intervención acordes a lo que se vive socialmente en la época actual para responder efectivamente las necesidades del paciente, el trabajo grupal permite el crecimiento y fortalecimiento de redes, favorece la identificación grupal y refuerza la participación colectiva, por lo tanto es importante realizar este tipo de intervenciones grupales que ayudan a cohesionar al grupo y sobre todo a fomentar la participación horizontal y así la retroalimentación tiene un efecto más contundente porque parte de la identificación con el otro.

Este trabajo tiene por objetivo proponer ejercicios teatrales para desarrollarlos dentro del trabajo clínico en grupos de psicodrama. La presente investigación puede incentivar a:

- Formular problemas de estudio o desarrollar nuevas hipótesis acerca del trabajo en grupos de psicodrama.
- Invitar a realizar distintas investigaciones acerca de algún rasgo mencionado o cualquier otro conocimiento particular acerca del tema.
- Ampliar el conocimiento sobre el trabajo en los grupos de psicodrama.

El compromiso como psicólogos clínicos invita a abordar la intervención desde nuevas formas que favorezcan la eficacia de dicha labor, por lo tanto esta propuesta intenta resaltar las ventajas de la unión de dos disciplinas (Psicología y Teatro), además permite generar nuevos espacios de atención que cumplen con exigencias de una sociedad cambiante, en constante crecimiento y con necesidad de trabajar de manera colectiva. Además como psicólogos se deben alentar aquellas prácticas que permitan brindar atención clínica a un mayor número de personas y que ésta sea de calidad y realizada por profesionales, como lo plantea el artículo 23 del código ético de los psicólogos. (Sociedad Mexicana de Psicología, SMP, Código Ético del Psicólogo, 2013)

Para Blatner (2005b) las técnicas teatrales pueden aplicarse con un fin terapéutico y convertirse en un agente social transformador. A través de esta forma de trabajo también se está generando cultura, nuevas formas de trabajo colectivo y favoreciendo la idea de comunidad que incidirá en la realidad social actual.

## **5.2. A manera de conclusión**

El quehacer teatral es tan amplio en sus múltiples teorías y técnicas que el uso de ellas aplicadas a otras ciencias permite el enriquecimiento de la práctica en ambas disciplinas. El planteamiento del presente trabajo es señalar los beneficios del uso de ejercicios teatrales realizados por actores en formación en la práctica clínica.

El psicodrama tiene ya vínculo natural con el teatro y los ejercicios teatrales sin embargo a través de este trabajo se pretende señalar de qué formas se unen teóricamente ambos saberes.

Los enfoques terapéuticos que retoman lo corporal dimensionan la intervención terapéutica en un espacio donde el paciente pueda llevar a cabo acciones que le permitan el libre uso del cuerpo de una manera confortable. En el presente trabajo también se busca que el paciente logre expresarse a través de los movimientos de su cuerpo.

El teatro permite un abordaje lúdico ante las problemáticas de vida, de forma que el paciente se acerca a su problemática desde una exploración nueva donde están presentes la creatividad y el juego, permitiendo a través de la estructura de los ejercicios un conocimiento y exploración profunda de sí mismo.

Los ejercicios propuestos tienen como características evocar elementos emocionales que le invitarán a un autodescubrimiento de sí mismo. Estos ejercicios propuestos han demostrado su potencialidad a través de la práctica en grupos de teatro, permitiéndole al actor adquirir conciencia corporal, así como conocer y reconocer características de su personalidad en tanto que profundiza en diversos aspectos emotivos.

En el psicodrama durante la etapa del caldeamiento la aplicación de estos ejercicios permite un mayor contacto en las emociones de forma que el paciente se verá beneficiado y los alcances de la sesión terapéutica serán potenciados.

La elección de ejercicios propuestos será decisión del terapeuta, dependerá de los objetivos terapéuticos, así como de las características del grupo.

Este planteamiento permite identificar y reflexionar sobre los posibles alcances de la primera etapa del psicodrama llamada caldeamiento, pues este en su objetivo pretende preparar al paciente hacia la sesión terapéutica, en tanto que lo que ocurra en esta etapa debe prepararlo cognitivamente pero también emocionalmente, es en estos momentos donde se elige el tema que se representará en la siguiente etapa que es la de acción, por lo tanto es importante que sea sencillo porque es el comienzo de la sesión, pero profundo, para que lo que sea evocado apoye los fines terapéuticos que se buscan a lo largo de la sesión, por ello los ejercicios propuestos se consideran potenciadores de esta etapa para la sesión terapéutica en su totalidad.

Es necesario señalar la importancia de la dimensión de lo corporal en el tratamiento psicoterapéutico ya que esto permite otro tipo de conocimiento al paciente no solo de sus ideas y emociones sino también de sus sensaciones lo que amplía la posibilidad de que se dé un autoconocimiento más amplio acerca de sí mismo y una reflexión que pueda ayudarlo a resolver o entender ciertas problemáticas. La creación de atmósferas será fundamental para establecer el clima adecuado que permita desarrollar los ejercicios propuestos, considerando que serán los ejercicios que se aplicarán al inicio de la sesión debe establecerse al principio un clima cálido que permita la confianza de realizar una libre expresión.

La capacidad creadora y artística no es solamente de unos cuantos a quienes les es dado el talento innato para dedicarse a determinado arte, todo ser humano es susceptible de crear, es importante que los pacientes identifiquen su capacidad creadora y de expresión para ir más allá de la cotidianidad y utilizar el lenguaje sublime del arte

para explorar su personalidad desde nuevas formas. El resultado de la creación siempre estará revelando datos acerca de su creador, de forma que aquello que resulte de un trabajo con arteterapia permitirá comprender cómo percibe su realidad. Las representaciones dentro del psicodrama no son considerados espectáculos su objetivo es acercarse a la problemática de forma diferente para poder ver características de la personalidad y forma de relación con otros, al mismo tiempo apoyando a que los demás integrantes del grupo puedan percibirse a ellos mismos.

A lo largo de este trabajo se evidencian los aportes del arteterapia al permitir la inclusión del lenguaje artístico desde un enfoque terapéutico ampliando las posibilidades de expresión del paciente, pues el lenguaje no se limita a lo verbal sino que a través de los diversos saberes artísticos se puede comunicar con el cuerpo, pintura, música etc., además de que la construcción no es con el único fin de comunicar sino que permite la expresión de emociones, sensaciones y pensamientos, de forma que no sólo se trabaja en los resultados sino también en el proceso creativo.

La creatividad durante el desarrollo de estos ejercicios parte de las inquietudes personales de los pacientes no sólo le dan acceso a la expresión de su ser sino que a través de esta construcción generan autoconocimiento. La realidad social y cultural actual nos plantea la necesidad de cuestionar la singularidad personal, en ocasiones se deben ocultar ciertas características de nuestra personalidad para poder ser parte de cierto grupo o actividad. Los ejercicios aquí planteados exploran la individualidad de los sujetos desde el reconocimiento de sí mismos. Conocer y concientizar el cuerpo permite obtener mayor control sobre la toma de decisiones ya que el desconocimiento propio según Kepner (1992) genera automatismos irreflexivos por ello el reconocimiento de uno mismo permite ser responsables de emociones, sentimientos y decisiones.

Con la aplicación de los ejercicios propuestos en la intervención no clínica (Apéndice A), se puede observar en los participantes la adquisición de una conciencia corporal y

emocional que les permitió identificar aspectos de su personalidad, así como la identificación de estados de ánimo y emociones, aportando nuevos conocimientos a su quehacer actoral y generando reflexión sobre sí mismos a partir de la observación y conciencia corporal.

### 5.3. Limitaciones y sugerencias

Una de las limitaciones encontradas en la realización del presente trabajo fue ordenar el marco teórico debido a la poca investigación en cuanto a la unión de las disciplinas teatrales y psicológicas, si bien existen numerosos textos y ambos campos son mínimos aquellos que describen la convergencia de estos saberes.

Otra limitación es la falta de recuperación histórica y fotográfica de experiencias con una propuesta similares a la planteada en este trabajo, por ejemplo, en cuanto al tema de cinedrama solo se encuentra documentada la aplicación de la maestra Carmen Bello en su libro *El cinedrama como herramienta para la prevención de adicciones* (2014), sin que se pudieran encontrar otros textos artículos libros o experiencias documentadas fuera de este material, por lo que se puede interpretar como una falta de registro que permita crear un archivo de experiencias en la aplicación de estas propuestas.

Las sugerencias a partir de este trabajo consisten en realizar experiencias documentadas donde se permita identificar la influencia de los ejercicios teatrales en la expresión de emociones y generador de *insight*, para lo cual podría llevarse a cabo con dos grupos uno de los cuales no cuente con estos estímulos para así poder identificar a través de los resultados la efectividad de los ejercicios.

Se propone continuar explorando diversas aplicaciones y conjunciones de estos campos extensos de conocimientos, se pretende crear la posibilidad de generar nuevas líneas de investigación a partir del planteamiento presentado.

Es deseable continuar con un trabajo transdisciplinar que permita encontrar las convergencias entre áreas de estudio para enriquecer procesos de intervención y trabajo no solo clínico sino en cualquier área humana.

## Referencias

- Ancelin, A. (1970). *Introducción al psicodrama: En sus aspectos técnicos*. España Ed. Aguilar.
- Artaud, A. (2009). *El teatro y su doble*. México. Grupo Editorial Tomo.
- Anzieu, D. (1997). *La dinámica de los grupos pequeños*. España. Ed. Biblioteca Nueva.
- Anzieu, D. (1978). *El trabajo psicoanalítico en los grupos*. México. Ed. Siglo XXI.
- Anzieu, D. (1986). *El grupo y el inconsciente. Lo imaginario grupal*. España. Ed. Biblioteca nueva.
- Bello, M. (2002). *Jugando en serio: el psicodrama en la enseñanza, el trabajo y la comunidad*. México. Ed. Pax.
- Bello, M. (2014). *El cinedrama como herramienta para la prevención de adicciones*. México. Ediciones. UNAM.
- Bitonte A., Robert & De Santo, M. *Art therapy: and underutilized, yet effective tool*. Universidad de California, v. 6:5354
- Blatner, A. (2005a). *El psicodrama en la práctica*. México. Ed. Pax.
- Blatner, A. (2005b). *Bases del psicodrama*. México. Ed. Pax.
- Boal, A. (1982a). *Teatro del Oprimido 1; teoría y práctica*. 2ª edición. México. Ed nueva imagen.
- Boal, A. (1982b). *Teatro del Oprimido 2; ejercicios para actores y no actores*. 2ª edición. México. Ed nueva imagen.
- Bollas, C. (1994). *Ser un personaje: psicoanálisis y experiencia del sí-mismo*. México. Ed. Paidós.
- Boria, G. (2001). *Metodología de acción para una existencia creadora: el psicodrama clásico*. México. Ed. Ítaca.
- Boria, G. (2001). *Metodología de acción para una existencia creadora: el psicodrama clásico*. México. Ed. Ítaca.
- Bouquet, C. (1977). *Fundamentos para una teoría del psicodrama*. México. Editorial Siglo XXI.

Campuzano, M. (2004). *La psicoterapia de grupo en las instituciones: psicoanálisis y psicodrama: alternativas complementarias*. México. Ed. Plaza y Valdéz.

Cornejo, S. (2003). *La representación de las emociones en la dramaterapia*. México. Ed. Panamericana.

Chejov, M. (1971). *Al actor. Técnica de actuación*. México. Ed Diana.

Díaz Portillo, I. (2000). *Bases de la terapia de grupo*. México. Ed. Pax.

Foulkes, S. H. (1981). *Psicoterapia grupo-analítica; Métodos y principios*. España. Ed. Gedisa.

Frigola, C. (2011). Reich. *Cuerpo y psicoanálisis*. España. Ed. Laertes.

Gonzales, J. (1988). *Psicoanálisis y grupos*. México. Ed. Paidós.

Gonzalez, S. (2010). *Las Bellas Artes como terapia en Aristóteles*. Universidad Católica de Santiago de Chile. Vol. 29 pp. 73-86

Grinber, L., et al. (1971). *Psicoterapia del grupo. Su enfoque psicoanalítico*. Argentina. Ed. Paidós.

Jones, P. (2013). *An analysis of the first articulation of dramatherapy: Austin's principles of drama-therapy: a handbook for dramatists*. The arts in psychotherapy. Vol. 40

Kaës, R. (2001). *El psicodrama psicoanalítico de grupo*. Argentina. Ed. Amorrortu.

Kaës, R. (2000). *Las teorías psicoanalíticas del grupo*. Argentina. Ed. Amorrortu.

Kedem-Tahar, Efrat., Felix-Kellermann, Ma. *Psychodrama and drama therapy: a comparison*. The arts in psychotherapy. Vol. 23 No.1

Kepner, J. (1992). *Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México. Manual Moderno.

Kissen, M. (1979). *Dinámica de grupo y psicoanálisis de grupo*. México. Ed. Limusa.

Knappe, P. (2010). *Manual de psicodrama diádico: bipersonal, individual, de la relación*. España. Ed. Desclée de Brouwer.

Kononovich, B. (1984). *Psicodrama comunitario con psicóticos*. Argentina. Ed. Amorrortu.

- Klein, J. (2006). *Arteterapia. Una introducción*. Ed. Octaedro. España
- Kwang woon kim. (2003). *The effects of being the protagonist in psychodrama*. Journal of group psychotherapy, psychodrama and sociometry. Vol 55. p.115
- Landy, McLellan y McMullian. (2005). *The education of the drama therapist: in search of a guide*. The arts in psychotherapy. Vol. 32
- Landy R. (2005). *The future of dramatherapy*. The arts in psychotherapy. Vol. 33
- Lowen, A. (1985). *El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura del carácter*. España. Ed. Erder.
- Malpartida, D. (2010). *Psicoterapia psicoanalítica a través del arte. Teoría, técnica y práctica*. Argentina. Ed. Noveduc.
- Maisonneuve, J. (1977). *La dinámica de los grupos*. Argentina. Ed. Nueva visión.
- Martínez, B. (1975). *Psicodrama psicoanalítico en grupo*. Argentina. Ed. Kargierman.
- Mc Vea, Gow, Lowe. (2011). *Corrective interpersonal experience in psychodrama group therapy: A comprehensive process analysis of significant therapeutic events*. Psychotherapy Research
- Moreno, J. ( 2004). *Activa tu música interior: musicoterapia y psicodrama*. España. Ed. Herder.
- Moreno L., J. (1993). *El psicodrama: terapia de acción y principios de su práctica*. Argentina. Ed. Lumen.
- Moreno L., J. (1975). *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. México. FCE.
- Navarro Arias, R. (1984). *Psicogenética. Una psicoterapia corporal para eliminar las tensiones y vivir mejor*. México. Ed. Limusa.
- Ogden, Kenuni M., Clare P. (2009). *Un modelo sensomotriz de psicoterapia*. España. Ed. De Sclée de Broumer.
- Paín, S. (1994). *Una psicoterapia por el arte*. Argentina. Ed. Nueva visión.
- Pavlovsky, E. (1981). *Psicodrama: Cuándo y por qué dramatizar*. España. Editorial Fundamentos.
- Pavlovsky, E. (1975). *Psicodrama psicoanalítico en grupos*. Argentina. Ed. Kargieman.

Pérez, E. (2012). *Técnicas de intervención dinámica y arte en pacientes con psicopatología severa*. Revista de psicología. Vol. 30 No.1

Phil, J. (2008). *The active self: dramatherapy and philosophy*. The arts in psychotherapy. Vol. 35

Prada, J. (2010). *A la diestra de los géneros dramáticos. ¿Los esquemas teatrales se han vuelto obsoletos?* Revista colombiana de las artes escénicas. Vol. 4

Rappaport, L. *Focusing-Oriented art therapy: working with trauma*. Person-Centered & experiential psychoterapies. Vol. 9 No. 2

Rojas-Bermúdez, J. (1997). *Teoría y técnicas psicodramáticas*. Ed. Paidós. México

Rodríguez, V. (2008). *El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico*. Revista Reflexiones vol. 87 No.1

Ruiz, M; Contreras, A. (1983). *Glosario de términos del arte teatral*. México. Ed. Trillas.

Sánchez, M. (2000). *El yo y el nosotros: los fenómenos grupales en el grupo de psicodrama*. México. Ed. Ítaca.

Stanislavski, K. (1968). *El arte escénico*. 12ª ed. México. Ed. Siglo XXI.

Stanislavski, K. (1994). *Ética y disciplina. Método de acciones física. (Propedéutica del actor)*. Colección escenología. México. Grupo Editorial Gaceta.

Stokoe P., Schachter, A. (1993). *La expresión corporal*. México. Ed. Paidós.

Szyniak, D. (1999). *Discursos del cuerpo. Intervenciones en la clínica*. Argentina. Lugar Editorial.

Valenzuela, Ma. (2014). *Psicoterapia de grupo en México. Estado actual y perspectivas clínicas*. Conferencia presentada en las Jornadas de psicología grupal en la Facultad de Medicina UNAM.

Valiente, D. (1994). *Psicodrama y psicoanálisis*. España. Ed. Fundamentos. Colección Ciencia.

Verrua, G. (2004). *La mente en acción: Introducción al psicodrama clásico, atmósfera, técnica, método y teoría*. México. Ed Ítaca.

Vidriero, M. (1976). *Actividades para un taller de teatro*. Editorial Adara. España

Winnicott, D.W. (1987). *Realidad y juego*. México. Ed. Gedisa.

Yalom, I. (1970). *The theory and practice of group psychotherapy*. E.U.A.. Basic Books.

Yaniv, D. (2014). *Don't just think there, do something: A call for action in psychological science*. *The arts in psychotherapy*. Vol.41 pp. 336-342

Valenzuela, Ma. Psicoterapia de grupo en México. Estado actual y perspectivas clínicas. Mayo 2014

## **Anexo**

### **Cuestionarios**

A continuación se presentan los materiales y registros obtenidos en la aplicación de la intervención no clínica mencionada en el presente trabajo.

Para proteger la confidencialidad de los datos recabados la identidad de las personas se mantendrá la margen de la investigación solo se señala su edad para proporcionar al lector un marco de referencia del trabajo propuesto.

### **EJERCICIOS:**

- Ejercicio: Dibujar la silueta y observarse para trabajar el esquema corporal.  
Objetivo: Reflexionar acerca del esquema corporal, así como identificar si la imagen que observamos corresponde a la idea corporal que se tiene de sí mismo.
- Ejercicio: Posturas corporales y lo que dicen de nosotros.  
Objetivo: Identificar lo que se comunica a través de la postura corporal y explorar las emociones que surgen a través de la mirada de uno mismo.
- Ejercicio de auto reconocimiento tocando todas a partes del cuerpo a través de indicaciones guiadas.  
Objetivo: Favorecer la conciencia corporal a partir del contacto y reconocimiento del propio cuerpo.
- Expresar diferentes emociones (alegría, tristeza, etc.).  
Objetivo: Observar con que emoción se sienten más identificados y porqué. Cuál les costó más trabajo hacer o a cuál fue más fácil acceder y qué nos dice de su personalidad.
- Ejercicio: Estatuas.  
Objetivo: Identificar aquello que comunicamos corporalmente y lo que los demás perciben de nuestra personalidad.
- Ejercicio: Rechazo.

Objetivo: Identificar nuestros sentimientos, sensaciones y reacciones ante la negativa y el rechazo, para identificar si es fácil defendernos o huir.

- Ejercicio: El esclavo.

Objetivo: Identificar formas de ser sumisas o autoritarias.

- Ejercicio: El muro.

Objetivo: Identificar la reacción ante la frustración.

Pregunta 1 ¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?

Pregunta 2 ¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?

Pregunta 3 ¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?

Pregunta 4 ¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?

**NOMBRE: EG**

**SEXO: FEMENINO**

**EDAD: 20 años**

- **Ejercicio: Posturas corporales y lo que dicen de nosotros**

**¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

El ejercicio me sirvió para concientizar emociones a partir de la neutralidad y llevarla hacia un personaje

**¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

El ejercicio me sirvió para darme cuenta que a veces reprimo sentimientos, no saco lo que en verdad siento, me cierro, mis ojos decaen y trato de alejarme, mostrando inseguridad y temor a que me hagan daño

**¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

Cambiaría esa inseguridad, ser más segura en lo que siento, no pensar en el prejuicio y dejarme llevar, mostrar esa fuerza

**¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?**

Para la actuación me sirve para crear personajes a partir de lo que siento, hacerlo de forma natural sin forzar y como persona aprender algo de mí y aceptarme tal cual soy

- **Ejercicio de auto reconocimiento tocando todas a partes del cuerpo a través de indicaciones guiadas**

**¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

Me sirvió para hacer conciencia de mi cuerpo, conocerme a mí, tener confianza con el compañero y hacer comunión

**¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

Me di cuenta que mantengo una cierta confianza con Rogelio y con mis demás compañeros que no tengo ningún temor en tocar y ser tocada

**¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

No quiero cambiar nada, al contrario gané mucho en el ejercicio al darme cuenta que confío en mis compañeros

**¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?**

Me sirve para tener una mayor comunión entre mis compañeros al momento de la escena que se vea la misma energía con todo el grupo y transmitir, como persona me sirve para confiar y no tener prejuicios

- **Expresar diferentes emociones (alegría, tristeza, etc.)**

**¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

Medir emociones, tonalidades y compartir.

Me sirve el ejercicio para hacer conciencia de un estado de ánimo a otro, concientizar, gestos, corporalidad, sensación para incorporarlo a un personaje.

**¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

Me di cuenta que de pronto perdí conexión al momento que entró mi otro compañero, me desconcentró y me impidió volver a “conectarme” con el ejercicio.

Me di cuenta que puedo pasar de una emoción a otra cosa que se me dificultaba en otros ejercicios, mis gestos están más conectados con mi cuerpo.

**¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

Cambiaría la forma de dispersarme tanto. Quizá nada, ya que ha sido un avance poder hacer conciencia y aplicarla a un personaje

### **¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?**

Para concentrarme y conocer los tipos de emociones que se pueden dar con una sola palabra.

Me sirve para hacer la emoción mucho más orgánica más natural, que a momento que este ejecutando el personaje se muestre natural y sea creíble y hacer esa comunión con el cuerpo gestos y corporalidad, como persona me doy cuenta de esa facilidad de ir de una emoción a otra.

- **Ejercicio: Estatuas**

#### **¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

Me sirve para explorar, conocerme a mí y conocer al compañero

#### **¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

Me divertí mucho que mis compañeros me representaron a mí ya que tal cual lo hicieron así soy, cerrada pero abierta a los que realmente me conocen, no demuestro cuando estoy triste, que soy “inocente” pero cabrona a la vez, fue muy divertido, muy diferente cuando representé a mi compañero ya que es muy abierto, sonriente y en todos sus personajes pone se sello

#### **¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

Pues en realidad no quiero cambiar nada

#### **¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?**

Como actriz me permite conocerme, conocer al otro, ejecutarlo (representarlo) y como persona me sirve para darme cuenta de cómo soy

- **Ejercicio: Rechazo**

#### **¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

Me sirvió para hacer empatía con la otra persona

#### **¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

Me di cuenta que fue tanta la conexión que hice con mi compañero que tenía la necesidad de voltear y abrazarlo, no quería darle la espalda y al momento que estuve en el centro, me sentía excluida, abandonada, me sentí muy mal.

### **¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

No ser tan miedosa y no sentirme sola

### **¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?**

Puedo decir que como actor me sirve para un personaje que se vea orgánicamente y que se transmita esa confianza y en el momento de algún toqueteo saber que es el personaje y que además es nuestro compañero, conocernos físicamente y saber nuestras limitantes y como persona me sirve para conocerme y saber cuáles son mis debilidades.

**NOMBRE: DR**

**SEXO: MASCULINO**

**EDAD:**

- **Ejercicio: Posturas corporales y lo que dicen de nosotros**

### **¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

Este ejercicio me sirvió para darme cuenta de que todo el tiempo estoy de un lado a otro además de que no me gusta socializar, pues mi postura tiende a inclinarse levemente hacia adelante como si tuviera prisa, además cuando estoy en la calle siempre me pongo mis audífonos y me “desconecto” del mundo de los demás.

### **¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

Esto me lleva a darme cuenta de que siempre ando corriendo y de que no me gusta gastar demasiado tiempo en platicar o socializar con la gente, sobre todo con quienes considero no me dejan nada bueno o solo les gusta perder el tiempo, es decir soy antisocial.

### **¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

Lo anterior me lleva a preguntarme si acaso debo cambiar mi conducta y no ser tan retraído, sin embargo llego a la reflexión de que me siento bien y además, me doy cuenta de que también dedico tiempo a socializar pero siempre en determinado tiempo y espacio, lo que me permite hacer varias cosas al día, todas las cuales me llenan de satisfacciones como el estudio, el trabajo, el descanso o el esparcimiento.

**¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?**

Concluyo que no deseo cambiarlo, simplemente armo mis horarios en función de mis necesidades.

- **Ejercicio de auto reconocimiento tocando todas a partes del cuerpo a través de indicaciones guiadas**

**¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

En este ejercicio llegué algo tarde y me tocó comenzar a partir de tocar al compañero y ser tocado por el mismo, pese a que desconocía el objetivo de reconocimiento en el ejercicio, me sirvió para sentir al compañero y tratar de compartir carga emotiva, ya más relajado, sentí además que mi compañero sí trataba de reconocermelo y que yo me estaba limitando en el sentir y el tocar pues por ejemplo, ante la indicación de abrazar al compañero no tuve complicaciones en abrazar y dejarme abrazar pero a diferencia de mi compañero no me di tiempo para disfrutar del abrazo y esto me pareció evidente cuando sentí la mano del compañero prolongando el contacto, así que a partir de aquí me entregue más al ejercicio y fue grato.

**NOMBRE: VM**

**SEXO: MASCULINO**

**EDAD: 30 años**

- **Expresar diferentes emociones (alegría, tristeza, etc.)**

**¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

El llorar siempre me ha costado más que cualquier otra, sin embargo con los ejercicios de otros semestres me parece que he evolucionado y me cuesta menos. Sin embargo ahora creo que puedo abandonarme un poco a la emoción cosa que siempre me había costado sobre todo con el llanto.

**NOMBRE: RM**

**SEXO: MASCULINO**

**EDAD: 23 años**

- **Ejercicio: Posturas corporales y lo que dicen de nosotros**

**¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

La sensación de estar proyectando energía hacia afuera o hacia adentro, mi mirada se confundió un momento, pero hay una congruencia que se siente, y se hace más fuerte cuanto más congruente.

**¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

Generalmente no uso mi cuerpo o mejor dicho no tengo conciencia de lo que hago, (cosa que estoy trabajando). Generalmente estoy introvertido.

**¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

Darme tiempo para permitir que aflore esa energía de afuera hacia dentro de mí mismo y alimente los estímulos de mis sentidos, esa humanidad, ese estar vivo, ese estar pleno, lo he conseguido un poco recientemente, ahora debo escuchar más a mi cuerpo, creo que lo vamos acostumbrando -en casa y en la escuela en la ciudad- a ir cerrando esas áreas que ahora trato de volver a reabrir.

**¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?**

Como actor a ubicar, explorar y ejercitar, esa cuestión emocional, racional, y usarla a placer en la cuestión escénica, además de la lectura como director de una puesta en escena. Como persona, a veces identifico cuando una persona miente, antes no lo veía o no lo quería ver, cuando uno aprende a verlo resulta difícil hacer caso omiso a esa lectura, y si ha ido modificando hasta en la forma de entender ciertas cuestiones.

- **Ejercicio de auto reconocimiento tocando todas a partes del cuerpo a través de indicaciones guiadas**

**¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

La confianza de poder tocar a mi compañera permitió que los dos nos permitiéramos reconocer e incluso acariciar al compañero, no recuerdo que haya generado molestia

alguna en ninguno de los dos, ser tocado me muestra que no estoy tan acostumbrado al contacto.

### **¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

No procuro poner demasiadas resistencias hacia el contacto físico.

### **¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

Acariciar y relajar de esa forma mi propio cuerpo, el contacto físico conmigo mismo, consentir mi propio cuerpo, creo sinceramente que lo tengo algo abandonado y descuidado.

### **¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?**

Como actor a estar con mayor disposición y en forma para el trabajo, un cuerpo acostumbrado al trabajo no se lesiona fácilmente, y si la conciencia del mismo es más amplia permite mayor expresividad y mayor entrega o arrojo al hecho escénico, como persona, en esta sociedad muy pocas personas usan su cuerpo, incluso muchos de los que lo ejercitan no tienen una conciencia real, como los que acostumbran el gimnasio, mucho menos una persona que dentro de la monotonía y rutinas que existen en la ciudad, utilizan apenas su cuerpo, sin sentir todo lo que involucra estar vivo.

- **Expresar diferentes emociones (alegría, tristeza, etc.)**

### **¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

Determinar a mí mismo que emoción es real y cual es falsa, a partir de que cuando la emoción es real se transmite claramente al espectador, en este caso los compañeros de clases.

Me costó más trabajo el enojo, me cuesta trabajo enojarme hacia afuera, generalmente me callo lo que me molesta, muchas cosas que me molestan se han guardado, por querer ser “prudente”. Es un vicio terrible, he limitado incluso algunos trabajos por no imponerme sobre algunas actitudes.

### **¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

Creo que mi mayor problema es mi hermetismo, me cuesta mucho trabajo confiar y abrirme, en este preciso momento de escribir hay una resistencia que va “rectificando” lo

que pienso, lo que siento. Hay estrés que se queda en mi por no hablar ciertas cuestiones acerca del trabajo, las cuestiones personales en especial en este semestre se me ha dificultado dejarlas fuera del salón de clases.

**¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

Quiero ser prudente, en la medida en que me sirva no generar conflictos innecesariamente con ninguno de mis compañeros, pero también quiero tener la fuerza de hablar directamente lo que no me parece, en cuestiones del trabajo y de la vida personal. Quiero tener fortaleza sin ser “gandalla”.

**¿De qué me podría servir como actor y como persona?**

Como actor a identificar y controlar diferentes estímulos emocionales, partiendo de la mente para expresar con el cuerpo.

A leer la corporalidad de un personaje, una imagen, etc.

Como persona a ser honesto y reconocer que es lo que estoy sintiendo.

- **Ejercicio: Estatuas**

**¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

Para notar que hacia afuera no suelo mostrar de mi mismo una imagen seria, siempre estoy dando una risa o una broma, lo cual hace notar a los demás que no tomo nada seriamente.

**¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

Sonrió, solo sonreír y bromear.

**¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

Debe ser agradable verme, me agrada que puedan acercarse a platicar y pasar un momento agradable conmigo, aunque me gusta ser tomado en serio.

**¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?**

Como actor, a desprenderme de la forma del cuerpo, y reconectar el pensamiento, la emoción pura, quitarme la máscara, ubicarla y poder usarla y quitarla a conciencia, como persona a reconocer quien soy.

- **Ejercicio: Rechazo**

**¿Consideras que el ejercicio te fue útil? ¿Por qué?**

Me sentí triste, pero yo pensaba o quería pensar que no estaba triste, hubo un momento en que tuve ganas de llorar.

**¿Te permitió identificar aspectos de tu personalidad?**

Tristeza, me es muy fácil sumergirme en la tristeza, muy hondamente, no había una razón real de por qué llorar, y sin embargo entré como con un recuerdo, solo sentí mucha tristeza, por esa imagen, de rechazo.

**¿Identificaste aspectos de ti mismo que te gustaría cambiar?**

Pues me agrada poder hacer consciente el poder entrar a esa emoción, lo que quiero aprender es a salir así, rápidamente.

**¿De qué te podría servir este ejercicio como actor y como persona?**

Como actor, hay un momento en el que cada vez más la mente va registrando ciertas emociones o estímulos y va analizando incluso el por qué o para qué sirve cada uno, como persona, aprender a no irme hasta abajo emocionalmente con el rechazo.