

# Técnica de psicoteatro

## Psychotheater Technique

María Magdalena Gil Bartolomé

Universidad de Valladolid, Valladolid, España

mariamagdalena.gil@uva.es

### Resumen

---

La técnica de psicoteatro es la práctica de teatro improvisado orientado al desarrollo personal y social, donde se incluyen dinámicas de grupo, improvisaciones y relajación, para finalizar con una representación final. En cada fase se trabajan diferentes procesos cognitivos que median para alcanzar la autodependencia, como son: la cohesión y la fusión del grupo desde la cooperación, así como la autoobservación y la metacognición. La práctica continuada de psicoteatro permite al sujeto adquirir y asimilar los siguientes procesos: 1. *reconocimiento de pensamiento*, 2. *desaprendizaje*, 3. *liberación creativa* y 4. *autodependencia* o identidad descondicionada socialmente. La técnica de psicoteatro utiliza diferentes técnicas como son el Stop de acción, el intercambio de roles y la aportación del grupo al final de la escena, entre otros.

### Palabras clave:

Psicoteatro - dinámicas de grupo - improvisación - relajación - autodependencia.

### Abstract

---

The Psycho Theater technique is the practice of improvised theater focused on personal and social development, where group dynamics, improvisations and relaxation are included, ending with a final performance. In each phase, different cognitive processes are worked on that mediate to achieve self-dependence, such as: group cohesion and fusion from cooperation, as well as self-observation and metacognition. The continuous practice of Psycho Theater allows the subject to acquire and assimilate the following processes: 1. *thought recognition*, 2. *unlearning*, 3. *creative liberation* and 4. *self-dependence* or socially unconditioned identity. The Psycho Theater technique uses different techniques such as Stop action?, role exchange and the group's contribution at the end of the scene, among others.

### Keywords:

Psycho Theater - group dynamics - improvisation - relaxation - self-dependence.

## Introducción

El primer contacto con la formación teatral fue en 1997 cuando, después de licenciarme como psicóloga, empecé en un taller municipal de teatro y continué durante tres años seguidos; los siguientes años compaginaba psicología y teatro. De esta manera, ejerciendo como psicóloga trabajaba el desarrollo personal incluyendo técnicas teatrales, porque pude observar cómo la base lúdica del teatro favorecía la cohesión y unificación grupal, influyendo en el crecimiento y autonomía personal. Durante esos años, la experiencia de aportar técnicas teatrales a los muy diferentes grupos sociales con los que trabajaba —niños, adolescentes, pacientes esquizofrénicos, tercera edad, presos y escuelas de padres, entre otros— me llevaron en el 2006 a definirlo como técnica de psicoteatro.

Las experiencias vividas con los alumnos y pacientes indirectos me sirvieron como referencia y motivación para empezar mi tesis doctoral en psicología. El proceso de búsqueda y análisis documental para el planteamiento inicial de la tesis me permitió descubrir numerosas vertientes y enfoques que confirmaban mis percepciones iniciales. Las principales bases que fundamentaron mi tesis fueron el psicodrama de Moreno (1966) y la funcionalidad de la memoria autobiográfica recogida de la psicología positiva, así como la aportación de clásicos de la formación actoral como Stanislavskiy y Grotowsky quienes, de acuerdo con Fernández y Montero (2012) ya planteaban cómo el ejercicio del teatro permite una evolución de la persona hacia su máximo desarrollo.

Independientemente de las bases que fundamentan la técnica de psicoteatro y que se pueden revisar en Gil (2016), el contenido de este capítulo pretende dar una sucinta explicación del proceso técnico del psicoteatro. El artículo está dividido en dos partes, la primera parte está dedicada al desarrollo de la técnica de psicoteatro y su aportación al desarrollo personal y social; y en la segunda parte se ofrece el desarrollo de una sesión única y concreta de psicoteatro.

De manera genérica, el objetivo básico de la práctica de psicoteatro es reconocer y liberar pensamientos condicionados del sujeto gracias al desaprendizaje que, combinado con la liberación, permite empezar a experimentar nuevas experiencias de vida hasta alcanzar un nivel de autodependencia liberadora. Paralelamente, tanto con el grupo como a nivel individual se trabajan otros objetivos específicos: alcanzar la cohesión grupal, cultivar la autoobservación, practicar la liberación creativa, potenciar la metacognición y asumir la relajación reflexiva.

## La técnica de psicoteatro

La definición de la técnica de psicoteatro está implícita en la propia palabra, pues es la combinación de la psicología con prácticas teatrales orientadas a potenciar el desarrollo personal desde una perspectiva constructivista y de la psicología positiva. Las personas que participan en la práctica de psicoteatro se van enriqueciendo de patrones de comportamiento que no tienen asimilados en su conducta personal y social, pero que van adquiriendo desde los personajes representados y desde la aportación del grupo. La temporalización necesaria para su aplicación es de un mínimo de seis meses de formación en psicoteatro. Esta experiencia formativa se finaliza con una representación final donde se ponen en escena los patrones de personalidad trabajados.

Tabla 1.

FASES DE PSICOTEATRO PROCESOS SOCIALES/COGNITIVOS		
FASES BÁSICAS Y CÍCLICAS	Dinámicas de grupo	Cohesión del grupo. Perspectiva de Cooperación
	Improvisaciones teatrales	Reconocimiento de pensamiento Desaprendizaje Liberación creativa
	Relajación y reflexión	Metacognición Asimilación
REPRESENTACIÓN FINAL		Autodependencia Nueva identidad

La técnica de psicoteatro se practica en grupo y consta de tres fases que se repiten cíclicamente hasta la representación final. Estas fases o bloques de trabajo son: las dinámicas de grupo, las improvisaciones y la relajación. En cada bloque o fase de trabajo se potencia y trabajan diferentes objetivos y procesos cognitivos que sirven de mediadores para alcanzar la autodependencia, como podemos ver aportados en la tabla 1.

En cada sesión de psicoteatro se repiten cíclicamente las tres fases básicas. La sesión se inicia con dinámicas de grupo que facilitan el acercamiento de los componentes del grupo, buscando romper la barrera del desconocimiento hacia los demás. Cuando el grupo con el que se va a trabajar ya está establecido, los alumnos ya se conocen y pueden tener prejuicios entre ellos, por eso es importante invitarlos a realizar el primer ejercicio de desaprendizaje, que consiste en imaginar que en ese momento se encuentran por primera vez. Este hecho permite generar la posibilidad de nuevas alianzas en el grupo. Por mi experiencia, cuando empezaba a trabajar con grupos de alumnos de una misma clase o de madres de alumnos, donde la mayor relación había sido un saludo, pero no habían hablado nunca, podía darse un alto rechazo entre ellos fundamentado en la falta de comunicación. El desaprender conocer a las personas que solo se conocen de vista, favorece y aumenta la unificación grupal.

A continuación, en la sesión se realizan las improvisaciones teatrales, que gracias a las indicaciones del docente van a facilitar que las personas empiecen a autoobservar sus reacciones y reconocer el tipo de pensamiento que les generan las situaciones improvisadas. Cuando el sujeto aprende a reconocer y modificar los pensamientos automatizados es el momento de empezar a desaprender dichos pensamientos para dar paso a la *liberación creativa*. Esta liberación es creativa porque el sujeto está aprendiendo a no poner impedimento a sus pensamientos y acciones, puesto que se fomenta la ausencia de crítica y de juzgar los hechos que ocurren en escena, aceptando todas las aportaciones. Esta actitud es una regla básica de las establecidas por Layton (1990) sobre el teatro de la Improvisación.

Cada sesión de psicoteatro termina con unos minutos de relajación, para pasar al momento de la reflexión grupal sobre lo vivido. Durante la relajación, el docente o psicólogo pide a los alumnos que repasen mentalmente el papel representado durante las improvisaciones

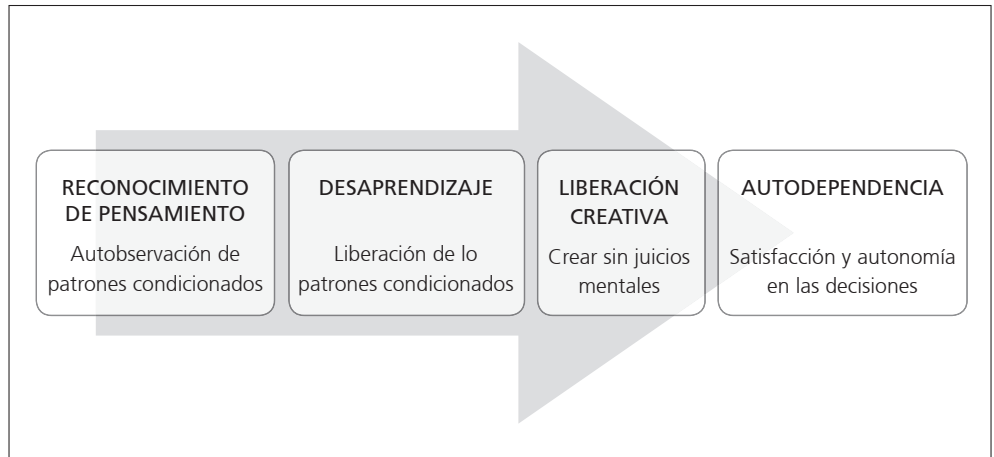


Figura 1. Etapas del proceso de cambio personal con la técnica de psicoteatro.

y reconozcan los pensamientos generados en dicha representación. La mayor dificultad para los alumnos inexpertos en la técnica es desaprender sus pensamientos y comportamientos sin juzgarse a sí mismos y a sus reflejos en las conductas de sus compañeros.

Por último, después de seis meses como mínimo de formación en la técnica de psicoteatro, se realiza la representación final que permite mostrar a los familiares y amigos lo trabajado durante el curso. El docente siempre busca que cada alumno aprenda patrones de comportamiento que no tiene asimilados en su personalidad y que permiten alcanzar un equilibrio personal, a su vez serán los actos que sorprenderán más a los familiares y amigos.

En resumen, la práctica continuada de psicoteatro permite al alumnado ir practicando y asimilando los principales procesos básicos de desarrollo que se trabajan en cada una de las fases: reconocimiento de pensamiento, desaprendizaje, liberación creativa y finalmente autodependencia o identidad descondicionada socialmente (Figura 1). De esta manera, el alumno se inicia con el reconocimiento de pensamiento que le lleva a un desaprendizaje de patrones condicionados, orientado a la liberación creativa que permite alcanzar la autodependencia.

## Fases del psicoteatro y el proceso de cambio personal y grupal

### a) Dinámicas de grupo: cohesión del grupo y perspectiva de cooperación

Las dinámicas de grupo son técnicas de socialización y calentamiento grupal en la formación del actor cuyo objetivo principal es la activación física, así como el acercamiento físico y emocional del grupo. De acuerdo con Benítez, Bastidas y Betancourth (2013), practicar dinámicas grupales, junto a variables de aprendizaje cooperativo y razonamiento moral, inciden de forma positiva en la convivencia grupal. Durante las dinámicas de grupo, las diferentes actividades que se realizan potencian lazos de confianza emocional entre todos los miembros hasta llegar a alcanzar la cohesión grupal necesaria para iniciar el proceso de las improvisaciones. Para

conseguir la fusión grupal es fundamental transmitir al alumnado dos necesidades básicas, en primer lugar, los participantes tienen que asimilar la libertad de acción y de palabra dentro del grupo, desde el carácter lúdico de la práctica, apoyándonos en el sentido de irrealidad de la actividad. La segunda necesidad es asumir que en el teatro todo es posible y, como tal, nada es cuestionable, ni criticable, ni juzgable; esta aceptación es una regla básica del teatro de la improvisación. En resumen, el grupo se inicia en el proceso de jugar a ser otros personajes, pero sin criticar, ni juzgar nada de lo que vean ni en los compañeros ni en ellos mismos y aceptando, engrandeciendo o enrevesando las aportaciones del grupo, pero nunca negando. El proceso de asimilación de estas dos necesidades implica cierta dificultad, puesto que la gran mayoría de sujetos ponen freno a desaprender la autocrítica personal.

De las numerosas dinámicas de grupo existentes, destacamos dos modalidades: las que suponen un reconocimiento del entorno y las realizadas en posición circular. Las dinámicas de reconocimiento del entorno implican invadir todos los puntos de la sala comunicándose y saludando a los compañeros del grupo en el proceso. De esta manera, los alumnos se empiezan a adaptar al lugar y a comunicar con sus compañeros visualmente y con saludos espontáneos pero marcados por el docente. Las dinámicas de grupo que se realizan posicionados en círculo facilitan también el contacto ocular entre todos los compañeros, así como iniciar actividades de liberación física y vocálica. Una dinámica de grupo muy efectiva para potenciar la cohesión grupal es realizar imitaciones de movimientos con las personas posicionadas en círculo. La actividad consiste en que cada uno de los componentes dirige una acción o movimiento que el grupo debe imitar automáticamente, con ausencia de verbalizaciones, dejándose fluir por la realización del mismo movimiento coordinado grupalmente. Desde la asunción de estas coreografías espontáneas, los sujetos consiguen asumir una perspectiva grupal que les permite sobrepasar la individual hasta llegar a situaciones de anticipación de movimientos colectivos. Esta actividad facilita a los sujetos un reconocimiento de sí mismos, desde la comparativa entre su hacer y el que imitan, especialmente en aquellos aspectos que distan de sus compañeros.

En esta fase, las dinámicas permiten iniciar el proceso de liberación de condicionantes personales, familiares y sociales enraizados en la persona. Esto es así porque los sujetos se dejan llevar por las situaciones y propuestas grupales y, de esta forma, liberan sus pensamientos y su acción física. Inicialmente los alumnos inexpertos en teatro tienen que superar el miedo escénico, que inmoviliza a la persona por la autocrítica de su actuación ante el grupo. Los alumnos, gracias al psicoteatro, aprenden a autoimponerse la libertad de acción y a dejarse llevar por las circunstancias, cuando adquieren la habilidad de ir en contra de su propia naturaleza de anticipar las consecuencias de su comportamiento. Este proceso de pensamiento anticipatorio fue reconocido por Kelly (1955) con su teoría de los Constructos Personales, al afirmar que el ser humano formula hipótesis sobre la realidad para tratar de anticipar lo que va a ocurrir, con el objetivo de darse una explicación sobre los acontecimientos que le suceden. Cuando el sujeto explica su realidad con estas hipótesis, entonces, las mantendrá, pero cuando no sean explicativas o predictivas no las volverá a utilizar. En este sentido, las creencias están sometidas a un continuo proceso de revisión y sobreviven aquellas que creemos que no son invalidadas por parte del entorno social.

En consecuencia, con el psicoteatro, lo que pretendemos es dejar de anticipar acontecimientos, rompiendo condicionantes y permitiéndonos el cambio de actitud. Cuando los com-

ponentes del grupo aprenden a practicar las dinámicas colectivas desde la libertad de acción y sin juzgar, entonces dejan de anticipar situaciones y es cuando están preparados para alcanzar el *desaprendizaje* y la *liberación creativa* desde una cohesión grupal que les arropa en sus decisiones injuzgables. Estos dos procesos se potencian y se facilitan con la segunda fase de las improvisaciones o las simulaciones.

En resumen, las dinámicas de grupo iniciales en cada sesión incitan a que las personas tengan contacto con el grupo, a través de una comunicación verbal y no verbal, que puede ser por medio de la mirada y de pequeños saludos durante las dinámicas de reconocimiento del entorno. Además, mediante las dinámicas con posición circular, cada integrante del grupo aprende a dirigir y controlar al grupo desde su movimiento a imitar. Cuando adquieren seguridad y confianza grupal se atreven a realizar acciones de control grupal, sintiendo la sensación de poder que fortalecerá su forma de actuar y pensar. La superación y la confianza en el grupo, gracias al aumento de su cohesión, potencia en los sujetos la autopercepción y el reconocimiento personal desde la aceptación y la empatía con sus iguales. Esta aceptación permite la ausencia de crítica y fortalece el desenlace del humor como guía de crítica constructiva.

### **b) Improvisación Teatral: reconocimiento de pensamiento, desaprendizaje y liberación creativa**

El teatro de la improvisación es a una modalidad teatral con autonomía propia y con libertad de acción que permite al actor interpretar, desde unas pautas generales, pero sin un guión preestablecido. Siguiendo a Merchán (2011), la improvisación teatral sería una representación sincera llevada a cabo por unos personajes en un espacio determinado que posibilita la expresión espontánea, liberadora y que facilita el vínculo con los otros.

Para la representación de las simulaciones o improvisaciones teatrales se plantean diferentes narraciones seleccionadas por los alumnos, las que pueden ser escenas de películas, cuentos, anuncios publicitarios hasta historias inventadas o sueños de los propios alumnos. A nivel educativo y con el alumnado del Magisterio se suele utilizar la serie de doce cuentos clásicos de Henche (2011), con el objetivo de que en el futuro aprendan a aplicar la técnica de psicoteatro y adquieran habilidad en la simbología de los cuentos para niños. No podemos olvidar que la representación de cuentos siguiendo esta técnica aumenta el nivel de inclusión de niños rechazados en el entorno educativo de Educación Primaria (Gil 2018).

Durante la representación de la improvisación, un alumno es el que ejerce de director de su escena con el apoyo del grupo. El alumno-director narra la historia indicando el personaje que representará cada componente del grupo durante la improvisación. En la mayoría de las representaciones se trabaja con el personaje o estereotipo de personaje de la historia, pero en algunas ocasiones el uso de muñecos o títeres creados por los miembros del grupo permitía que los alumnos proyectaran sus más íntimos deseos a través de los títeres. De manera específica, los sujetos con los que trabajé, que padecían esquizofrenia, verbalizaron que el muñeco les permitió imaginar y crear con mayor fantasía nuevas ideas, puesto que reconocían tener miedo a imaginar desde que conocían su enfermedad.

Para aprender a realizar improvisaciones y simulaciones es importante que los miembros del grupo adquieran una formación elemental sobre dichas prácticas. El aprendizaje de las pau-

tas básicas de las técnicas de la improvisación permite que los sujetos adquieran una libertad de acción que les independiza de la aprobación social, porque están dentro de la perspectiva del juego grupal, de lo irreal de la fantasía, que les permite dejarse llevar por su inconsciente sin miedo a una represión o un juicio social. Aprender a representar en las improvisaciones o simulaciones va mucho más allá de la simple representación de una situación inventada desde la *liberación creativa*, implica dejar fluir el inconsciente.

Sin embargo, el proceso de aprendizaje para asimilar el teatro de la improvisación requiere de ensayo para vivenciar la fluidez en la acción y el pensamiento, para llegar a ser capaces de actuar sin juzgarse ni sentirse observado. De esta manera, los sujetos poco a poco adquieren el *reconocimiento de pensamiento* que les permite empezar a desaprender los pensamientos condicionados. Paralelamente al *desaprendizaje* se produce la *liberación creativa*, que se provoca cuando la fantasía y la creatividad se disparan hasta extremos de transgredir y desaprender realidades que en la vida real resultarían imposibles.

Desde la perspectiva teatral, las improvisaciones teatrales tienen una función liberadora del actor y, por este motivo, deben aprender los aspectos teóricos que les permitan liberar sus comportamientos en escena, dejándose llevar por su imaginación hasta el extremo de actuar desde el punto de vista del personaje que están creando. De acuerdo con Layton (1990), las tres habilidades fundamentales que se deben aprender para improvisar son: 1. La escucha activa, 2. El deseo en la imaginación, tener un objetivo y 3. La concentración fuera de uno mismo.

**1. La escucha activa.** El aprendizaje del teatro de la improvisación implica escuchar con los cinco sentidos y con la mente muy abierta, encontrando la significación de lo que se oye, mientras pasa por el filtro de la propia personalidad y necesidades. La técnica exige una escucha activa, relajada y en alerta, para estar dispuestos a dejarse provocar por todo lo que ocurre alrededor. Esta escucha activa facilita que el actor tenga una reacción espontánea, inmediata, con sinceridad y real ante cualquier acción que ocurre en escena. La mirada y la atención están centradas únicamente en el escenario y es el público quien se adentra para sentir y percibir la actitud del actor.

**2. El deseo en la imaginación significa tener un objetivo.** El alumno debe tener un deseo intenso en la situación escénica. Este objetivo o deseo lo debe marcar el sujeto desde su perspectiva personal, porque no hay universales tan fuertes como los motivos más íntimos. Incluso si planteamos el amor como deseo universal, es la persona quien debe concretar y centrarse en un recuerdo amoroso personal, para que tenga la fuerza de un objetivo motivador en escena.

**3. La concentración fuera de uno mismo.** Esta habilidad es importante e implica saber recibir de la otra persona en escena y, en base a ello, iniciar la creación de la escena. Para adquirir esta habilidad se insiste en la necesidad de recibir del otro y aceptar cualquier propuesta. Este hecho implica que en las improvisaciones se debe recoger sin juzgar las aportaciones del otro actor, aunque parezcan absurdas. Además, el actor debe aprender a reaccionar integrando dicha aportación para seguir el juego de la improvisación y que la escena no caiga o se quede en el vacío. Esta concentración en el exterior hace que cualquier reacción o comportamiento venga como consecuencia de un estímulo y no de algo premeditado y falso.

Durante el tiempo de las improvisaciones se sigue trabajando el equilibrio grupal de manera más personalizada a través del *Principio del Balancín* que nos aporta Johnstone (2002). Este principio pretende alcanzar la igualdad y el equilibrio entre los diversos estatus de los miembros del grupo. Con el *Principio del Balancín* se pretende colocar o balancear el estatus individual de cada participante más arriba o más abajo que el de los compañeros, de forma que se llegue a un trabajo de cooperación grupal. De acuerdo con Johnstone (2002), cada movimiento o inflexión en las improvisaciones implica mostrar un estatus a los demás. Si cada componente del grupo aprende a representar transacciones de estatus como un juego, el sentimiento de igualdad de poder dentro del grupo mejorará y alcanzarán la máxima cooperación grupal.

En consecuencia, durante el desarrollo de las improvisaciones se producen de manera progresiva los siguientes procesos psicológicos ya mencionados: el *reconocimiento de pensamiento*, el *desaprendizaje* y la *liberación creativa*, que a continuación paso a describir.

El *reconocimiento de pensamiento* implica la autoobservación de la acción y del estilo de pensamientos, especialmente de los pensamientos condicionados y automatizados ante acciones que han venido definiendo a la persona de forma individual en el transcurso de su vida. El ambiente de armonía grupal y la condición de irrealidad de la situación son dos factores facilitadores de la espontaneidad y de la libertad de acción de los actores, proyectando libremente su patrón de pensamiento y de acción, hecho que facilita empezar a liberar patrones condicionados y a poner en práctica otros nuevos observados gracias al *desaprendizaje*.

Por su parte, el *desaprendizaje* equivale a vaciarse, a negar todo lo asimilado hasta ahora condicionado a nivel social o familiar, y que es valorado como lo correcto e incorrecto, como si fueran rutinas familiares o patrones repetitivos y automatizados. Desaprender no significa que la persona actúe de forma contraria a como ha hecho siempre, sino que empiece a probar otras opciones, y una de ellas es la contraria a la que siempre ha realizado. El *desaprendizaje* no se realiza de manera aislada, sino que se combina y entrelaza con la *liberación creativa*.

Si el *desaprendizaje* se produce de manera aislada y espontánea, sin alternativa, la persona puede sentir un vacío y una pérdida de placer que caracteriza a la anhedonia, que es uno de los síntomas negativos de la esquizofrenia. Durante mi trabajo con este tipo de pacientes pude observar cómo los sujetos con esquizofrenia vivían un *desaprendizaje* que podríamos llamar espontáneo. Ellos mismos eliminaban y desaprendían de forma no intencionada esos patrones enraizados social y familiarmente pero, a la vez, se producía una compensación con la creación de irrealidades que podríamos llamar como *liberación creativa* descontrolada. El problema de las personas con esquizofrenia es que su pérdida del sentido de la realidad se solapa con una *liberación creativa* descontrolada que les protege de su *desaprendizaje* espontáneo y que nace de la nulidad de su persona. De esta forma desaprenden de manera espontánea su realidad que suele ser un entorno familiar especialmente crítico.

La esquizofrenia muestra una desconexión de la realidad y una confusión entre realidad y fantasía, aceptando el paciente como real esta última, que se evidencia a través de los síntomas positivos (alucinaciones, delirios y trastornos de pensamiento). La explicación desde el psicoteatro hace suponer que la causa de esta desconexión con la realidad se produce como consecuencia del *desaprendizaje* espontáneo que, al producirse de forma involuntaria, potencia y genera en el sujeto la sintomatología negativa de la esquizofrenia (pobreza afectiva, alogia, abulia-apatía, anhedonia y problemas de atención). Esta reacción con dominio de sintomatología negativa se



produce cuando el sujeto es absorbido por el *desaprendizaje* y se niega a la *liberación creativa*. Los problemas que desencadenaría un desaprendizaje absoluto serían el miedo a sí mismos y a sus pensamientos, lo que se proyecta en el miedo a las relaciones sociales y a las otras personas.

Los resultados de la investigación que realicé en el Centro de Salud Mental de Segovia reflejaron cómo los pacientes esquizofrénicos perdieron el miedo a imaginar y a fantasear durante las sesiones de psicoteatro. El resultado fue positivo si tenemos en cuenta que los propios pacientes, al incitarles a la fase de *liberación creativa*, me referían que preferían frenar su fantasía por miedo a perder el control. Al final, la clase de psicoteatro era para ellos el lugar perfecto para poder fantasear con las marionetas creadas por ellos mismos, sin miedo a olvidarse de la realidad. Las sesiones fueron referentes para poder liberar la imaginación de manera controlada por el contexto y el manejo de las marionetas.

En resumen, el desaprendizaje es un proceso que produce miedo y desconfianza a cualquier persona, con o sin patologías clínicas, porque al poner en práctica otros comportamientos o pensamientos con libertad creativa se provoca un desequilibrio que resuelve el sujeto al adquirir confianza con la nueva realidad vivida sin miedo a perder la propia identidad.

Por último, la *liberación creativa* potencia la creatividad mental desde las primeras dinámicas de grupo, fortalecida por no juzgar las creaciones de los compañeros del grupo porque en el teatro todo tiene validez. En el teatro nadie tiene el poder de la verdad y todo es posible. Desde esta libertad de acción tienden a surgir situaciones enriquecedoras, de superación de uno mismo, donde cada alumno parodia sus propias limitaciones o *handicaps* de su vida. El permitir reírse de sí mismos suele guiar a la imaginación hasta el extremo máximo, generando situaciones distendidas para todo el grupo, protegido siempre por la irrealidad y la cooperación grupal.

Durante todo el proceso de psicoteatro, uno mismo aprende a reconocerse desde la improvisación teatral gracias a las técnicas teatrales y psicológicas que se aplican como son: el *stop* de acción, el intercambio de roles, la aportación del grupo a la resolución de escenas y a los pensamientos de los actores, el modificar recuerdos del pasado donde el protagonista debe salir beneficiado (esta última técnica está fundamentada en la *Memoria autobiográfica y revisión de vida desde la psicología positiva* (Vázquez y Hervás 2008), al análisis teatralizado de un cuento u otra narración, o a la reflexión común de lo ocurrido durante la improvisación, entre otros muchos de los elementos implicados.

Cuando una persona del grupo plantea una historia para representar, el resto activa sus conexiones neuronales que evocan historias, cuentos, películas o acontecimientos similares que han vivido ellos mismos y que están en sus recuerdos. Este fenómeno es lo que denominó Bruner (2004) la subjuntivización, que permite generar conexiones con los recuerdos de los participantes del grupo favoreciendo las aportaciones a las situaciones representadas.

### c) Relajación y reflexión: metacognición y asimilación

El clásico método de *Relajación Progresiva de Tensión-Distensión* de Jacobson es uno de los mejores métodos de iniciación a la relajación (Gómez 2013). La *Relajación Progresiva* es un método de carácter fisiológico e induce al reposo muscular intenso, para ello se pone la atención en la sensación de tensar y relajar todos los músculos del cuerpo de forma progresiva atendiendo a las sensaciones que se producen con dicho contraste. Esta técnica se denomina progresiva porque

se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual, por lo que son necesarias varias sesiones para alcanzar y reconocer la relajación.

Cuando los sujetos aprenden y asimilan el método de Jacobson es más fácil y rápido alcanzar el estado de relajación a través de métodos como el *entrenamiento autólogo* de Schultz (Ocampo 2018). Con esta metodología la relajación muscular se realiza a través de auto instrucciones que recorren mentalmente los distintos músculos del cuerpo y que permiten alcanzar la relajación total.

Una vez alcanzado el estado de relajación es importante tomar conciencia de la calma y de la tranquilidad interior. En ese momento de paz interior, el psicólogo o docente incita a los sujetos a una reflexión interna sobre los acontecimientos ocurridos durante las dinámicas y las improvisaciones teatrales, recordando las emociones, los pensamientos y las acciones ocurridas durante la acción. Aunque durante las improvisaciones las experiencias vividas fueron ficticias, la representación es una realidad que permite experimentar y reconocer hechos como: la expresión de emociones temidas, cambiar patrones de conducta y exhibir nuevos patrones de comportamiento.

De esta manera, cada sesión de psicoteatro finaliza con un tiempo de relajación que busca la reflexión y la asimilación desde la metacognición de la realidad vivenciada, entendida esta como el conocimiento y el control de la propia actividad cognitiva (Vázquez-Chaves 2015). Esta evocación a la metacognición inicia al alumno en la práctica del reconocimiento de pensamiento y de su propia acción, repasando mentalmente los hechos representados y las reacciones que ellos mismos han tenido en la escena. El distanciamiento emocional que produce la metacognición facilitaba un acercamiento sin juicios sobre su representación. En definitiva, la capacidad metacognitiva implica ser conscientes de los pensamientos o autonarraciones que definen y condicionan algunos de los comportamientos y acciones humanas.

Dentro del campo de la educación, Vázquez-Chaves (2015) considera que la metacognición es un procedimiento que permite determinar la forma en que los alumnos efectúan los procesos cognitivos. Por su parte, Ley (2014) defiende que un medio para trabajar en este sentido sería el entrenamiento en el aprendizaje basado en la resolución de problemas, que ha demostrado ser un proceso efectivo para el desarrollo de la metacognición en estudiantes universitarios, aunque el problema se plantea en el nivel de consciencia de dichos procesos, para los cuales es necesaria una práctica.

#### **d) Representación final: autodependencia**

Una vez finalizada la formación y el entrenamiento en la técnica de psicoteatro se realiza una representación final. Esta muestra de teatro final pretende reflejar el trabajo realizado durante las diferentes sesiones, para lo cual se planifica la representación de una de las escenas que más motiven a cada alumno de manera individual, la que será delimitada por unas directrices comunes que marcan los patrones de la historia y donde confluyen las aportaciones individuales y espontáneas de cada componente del grupo. En este tipo de representación teatral los diálogos surgirán de forma espontánea desde pautas establecidas previamente y que definen la historia. En este sentido, los sujetos trabajan con un margen de libertad amplio y, en consecuencia, se dan situaciones inesperadas, a veces se produce entre los alumnos una especie de selección natural para conseguir más protagonismo ante un público real.

La libertad que genera el jugar a actuar y el sentir ser alguien diferente ahora será una realidad para mostrar ante el público. Esta liberación supone un gran reto para los actores, quienes, estando protegidos bajo la ficción, ponen en práctica nuevos comportamientos que en el futuro podrían llegar a ser patrones de comportamiento en su vida real.

Durante la representación final también se produce una liberación y tensión grupal. La presencia de público, especialmente formado por familiares y amigos de los sujetos del grupo de psicoteatro, produce un desequilibrio en el grupo de psicoteatro. Por un lado están los compañeros de teatro fortalecidos con una alta cohesión grupal y, por otro lado, está el público formado por personas familiares que conocen sus repetidos patrones antiguos de conducta. Ante esta situación de conflicto personal, los actores muestran al público realidades actuales de su personalidad, que están aprendiendo a manejar y que en su vida rutinaria no se suelen producir. En este sentido, los sujetos pierden lazos de conexión con ambos grupos, practicando el *desaprendizaje* y la *liberación creativa* que les dirige hacia una futura *autodependencia* liberadora del condicionante social de ambos grupos. Situaciones donde los alumnos no soportaron la tensión grupo-familia y salen de escena.

Finalizada la representación, el grupo se reúne para la reflexión final donde analiza lo ocurrido durante la puesta en escena. En algunas ocasiones, esta meditación grupal es más potente y fructífera para los miembros del grupo que la propia representación en el escenario. Esto se produce porque el resultado de la representación final es imprevisible, pueden surgir nuevos conflictos en el grupo debido al desequilibrio generado y es ahora, después de la representación, cuando se verbalizan y analizan. Normalmente, algunos de los conflictos vienen determinados por el deseo de protagonismo llevado al extremo, que estimula a los sujetos a olvidarse del grupo en beneficio de su imagen ante su público familiar. El reconocimiento de una escena conflictiva acaecida durante la actuación y su espontánea resolución requiere de una posterior reflexión, análisis y asimilación, porque produce un efecto, similar actuando un hecho inconsciente se hace consciente y es liberado.

En resumen, la participación continuada en un grupo de psicoteatro, y la consiguiente práctica del *reconocimiento de pensamiento*, el *desaprendizaje* y la *liberación creativa*, predispone a los participantes a la superación de situaciones conflictivas en la vida diaria de una forma proactiva y confiando en sus capacidades, sin culpar al exterior de sus decisiones. Por este camino, podríamos decir que los sujetos empiezan a tomar decisiones independientes del contexto que les condiciona, y desde la liberación de los condicionantes inmovilizadores del pasado, es decir aprenden a ser responsables de sí mismos y a ser autodependientes.

Esta etapa final del proceso de cambio requiere un tiempo prolongado de asimilación y acomodación para posteriormente iniciarse la generalización a situaciones de la vida real. Gracias al aprendizaje de la autoobservación y la metavisión, la persona puede llegar a automatizar el *reconocimiento de los pensamientos*, para poder cambiarlos o no y actuar en consecuencia.

El tiempo de duración del proceso de cambio hacia la generalización de la *autodependencia* va a depender de la valentía de los sujetos en empezar a cambiar y a actuar desde su nueva libertad de acción, sin miedo a las consecuencias que pueda tener en su entorno más cercano. Por este motivo, muchas de las personas que han participado en talleres de psicoteatro empiezan a ampliar su grupo de amigos, incluidos compañeros del grupo de psicoteatro y, paralelamente, se da la circunstancia de que antiguos amigos se quedan en un segundo plano o desaparecen. Este

distanciamiento emocional con amigos y con familiares suele ser beneficioso para el desarrollo emocional, personal y social del sujeto. Esto sugiere pensar que, cuando una persona introduce cambios en su forma de actuar y de pensar está predisponiendo cambios en su realidad social, es decir, en la forma que los demás se comunican y relacionan con él.

Para finalizar se aportan las cinco premisas que la persona debe permitirse a sí misma para alcanzar la *autodependencia*, de acuerdo con Bucay (2000):

- Permiso de estar y de ser quien es, en lugar de esperar a que otro determine dónde debería estar o cómo debería ser.
- Permiso de sentir lo que siente, en vez de sentir lo que otros sentirían en su lugar.
- Permiso de pensar lo que piensa y también el derecho de decirlo o de callárselo, si es que así le conviene.
- Permiso de correr los riesgos que decida correr, con la única condición de aceptar pagar uno mismo los precios de esos riesgos.
- Permiso de buscar lo que crea que necesita del mundo, en lugar de esperar que alguien le dé el permiso para obtenerlo.

### Una sesión de psicoteatro

Para realizar una sesión de un taller de psicoteatro ejecutaremos las siguientes fases: 1. Cuestionario de escenas, 2. Dinámicas de grupo, 3. Improvisaciones teatrales, 4. Relajación y reflexiones finales.

Todas las sesiones se inician partiendo de los intereses de los participantes y, para ello, los componentes del grupo deben completar un cuestionario aportando una historia, bien desde la escena de una película, de un cuento o una narrativa que les haya gustado en su vida o que les dejó alguna huella personal, incluso un acontecimiento personal o un sueño. A partir de dicha película o acontecimiento, el sujeto tiene que seleccionar una escena concreta, indicando el principio y el final de la escena, aportando además un título a la escena. Por último, cada participante escribe la escena a grandes rasgos, indicando los personajes que participan en ella.

A continuación, se inicia la actividad física y pasa a la acción con diferentes dinámicas de grupo que favorezcan el acercamiento entre los miembros del grupo para fortalecer la improvisación de las escenas seleccionadas en subgrupos.

Después del acercamiento grupal, gracias a las dinámicas de grupo, se realiza la selección de las escenas a través de grupos de discusión con tres o cuatro personas, para que cada miembro exponga en el grupo su escena transcrita. En cada grupo se toma la decisión de la escena que se va a representar y el autor de la escena realiza el reparto de personajes de entre todos los asistentes al taller, no solo de su grupo de trabajo.

Las improvisaciones teatrales son los momentos más enriquecedores para todo el grupo, especialmente por el carácter lúdico de la actividad que da lugar a momentos de hilaridad y relajación. Durante las representaciones, el profesor suele aplicar algunas de las técnicas indicadas en el apartado explicativo de las improvisaciones, como el *stop* de acción o el intercambio de roles, entre otras. Finalizadas las simulaciones se realizan unos minutos de relajación donde se incita a los participantes a la visualización de las representaciones, orientando a la reflexión

y a la metavisión de lo vivenciado conductualmente, mentalmente y de las verbalizaciones evocadas en escena.

Las reflexiones finales sobre la experiencia personal de una primera sesión nos reflejan que la relación entre los componentes del grupo cambia drásticamente, dándose un mayor acercamiento y confianza grupal. Por este motivo, también se han aplicado sesiones únicas de psicoteatro para proporcionar armonía y cohesión grupal en diferentes ámbitos, como han sido el laboral y especialmente a nivel educativo, donde la inmovilidad del pupitre limita el acercamiento del alumnado al tiempo del recreo.

Para alcanzar un cambio a nivel personal e individual es primordial la práctica continuada de psicoteatro como hemos indicado, aunque en alguna sesión única se han producido hechos puntuales que han cambiado la percepción y la forma de pensar de ciertos alumnos, alcanzando una prematura generalización. Sin embargo, cuando las personas actúan libremente y jugando durante las improvisaciones, como si fueran niños libres de autorreproches puede ocurrir lo que nos indica Bettelheim (1995) con estas palabras: "Para que el cuento consiga resultados positivos en cuanto a externalización, el niño no debe percibir las pulsiones inconscientes a las que responde cuando hace de las soluciones de la historia las suyas propias" (Bettelheim 83).

## Obras citadas

- Benítez, F. J., Bastidas, J. M., y Betancourth, S. "Incidencia del pensamiento creativo en la convivencia escolar". *Revista Tesis Psicológica* 8.1 (2013): 144-161.
- Bettelheim, B. *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Ed. Crítica, 1978. Impreso.
- Bruner, J. *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona, España: Romanyà/Valls, 2004. Impreso.
- Bucay, J. *El camino de la autodependencia*. Editorial Océano de México. Ciudad de México. México, 2000. Impreso.
- Fernández, M. L. y Montero, I. *El teatro como oportunidad*. Barcelona: Rigden-Institut Gestalt, 2012. Impreso
- Fernández, M., Guerra, P. y Begara, O. "El teatro como instrumento terapéutico en la rehabilitación psicosocial". (2013): 82-88.
- Gil, M. M. El teatro como recurso educativo en el aula de Primaria. *Revista Arts Educa* 21 (2018): 10-31.
- Gil, M.M. *El teatro como recurso educativo para la inclusión*. Tesis Universidad de Valladolid, 2016. Recurso electrónico.
- Gómez, A. "La relajación en niños: principales métodos de aplicación". *Revista Digital de Educación Física* 24 (2013). Recurso electrónico.
- Henche, I. "El conflicto y la lucha contra los adversarios a través del Psicodrama Simbólico de los cuentos de hadas". *Revista Vínculos del ITGP* 4 (2011): 4-13.
- Kelly, G. A. *The psychology of personal constructs*, vol. 1, Norton, Nueva York, 1955. Impreso.
- Johnstone, K. *Impro. Improvisación y el teatro*. Chile: Editorial Cuatro Vientos, 2002. Impreso.
- Layton, W. *¿Por qué? Trampolín del actor*. Madrid, España: Fundamentos 1990. Impreso.
- Ley, M. G. "El aprendizaje basado en la resolución de problemas y su efectividad en el desarrollo de la metacognición". *Educatio siglo XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 32.3 (2014): 211-230.

- Merchán, C. El espacio escénico pedagógico1: la construcción del rol docente. *Folios 33* (2011): 113-125.
- Moreno, J. L. *Psicoterapia de grupos y Psicodrama*. México: FCE, 1966. Impreso.
- Ocampo, G. D. "Eficacia del entrenamiento autógeno de Schultz en pacientes diagnosticados con trastornos de ansiedad, hombres y mujeres adultos de entre 18 a 60 años, para reducir los niveles de malestar emocional, en el Centro de Atención Ambulatorio Especializado "San Lázaro" ". Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Terapia Ocupacional. Carrera de Terapia Ocupacional. Quito: UCE. 2018.
- Vázquez-Chaves, A. P. "La metacognición: Una herramienta para promover un ambiente áulico inclusivo para estudiantes con discapacidad" . *Revista Electrónica Educare 19.3* (2015): 1-20. Recurso electrónico. DOI: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-3.10>
- Vázquez, C. y Hervás, G. *Psicología Positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brower, 2008. Impreso.