

LAS TÉCNICAS PSICODRAMÁTICAS

Las TÉCNICAS PSICODRAMÁTICAS constituyen recursos que permiten concretar el material aportado por cada persona en el “aquí y ahora” para hacerlo más evidente y accesible, tanto para esa persona como para el resto de los participantes. Existen las siguientes variantes:

- 1) JUEGO DE ROLES O DRAMATIZACIÓN: el/la protagonista representa una situación, para lo cual asume algunos roles y delega otros. Se trata de que experimente desde dentro, involucrado en su escena, la realidad de sus emociones y sentimientos. Se utiliza cuando se intenta que el/la protagonista se comprometa con la situación a nivel de emociones, sentimientos, afectos.
- 2) IMÁGENES PSICODRAMÁTICAS: el/la protagonista elabora una imagen que representa un objeto, una situación, un recuerdo, un sueño o una experiencia. La imagen es construida a modo escultura, con personas u objetos, fuera de sí mismo, para ofrecerle al sujeto las mayores posibilidades de objetivación y evaluación de lo que hace. Creada por el/la protagonista, su obra queda ante él/ella para que pueda observarla. Esta técnica, en general, enfría la situación; son más intelectuales y permiten una mayor distancia emotiva. Posteriormente trabajaremos esa imagen conjuntamente con el autor o la autora, por lo que tendremos la posibilidad de que nos explique qué representa, significados de los detalles o partes de la imagen, etc. Para comprender lo particular que es el material de cada individuo, basta con pedirle a varios miembros del grupo que realicen la imagen de una palabra cualquiera: amor, autoridad, libertad, etc. Las imágenes pueden ser realistas y construidas con los propios compañeros del grupo o simbólicas y realizadas tanto con los compañeros como con otros objetos (telas, muñecos o cualquier otro material que esté al alcance)
- 3) SOLILOQUIO: el/la protagonista expresa en voz alta, por iniciativa propia o a petición, lo que piensa y siente al desempeñar determinado rol o participar en una imagen.
- 4) ESPEJO: finalizada una representación, una persona reproduce lo realizado por el protagonista, mientras éste observa desde el auditorio. Se emplea cuando el protagonista no está tomando en cuenta lo que hace y la imagen que da a los demás difiere sustancialmente de la que él percibe de sí mismo; se trata de comportamientos sobre los que no hay una toma de conciencia. Es preciso utilizarla con cuidado para que no sea vivida como una burla.
- 5) INTERPOLACIÓN DE RESISTENCIAS: consiste en realizar determinadas modificaciones en la escena original para objetivarla y verla desde diferentes perspectivas:
 - Intercambio de roles: los integrantes de una escena cambian los roles, pasando cada uno a jugar el papel de otro (Ej.: el agresor pasa a víctima y la víctima a agresor). Es una técnica importante para aprender a colocarse en el lugar del otro, de forma que el/la protagonista va a experimentar la vivencia que se tiene desde el punto de vista del otro y lo que él/ella le hace sentir al otro con su conducta.

- Modificación del contexto o situación: introducción de otros roles, de factores imprevistos, etc.
- Dobles o roles complementarios que se colocan detrás de los personajes y les van dando consignas.

Estas técnicas se desarrollan en 3 etapas:

- 1) CALDEAMIENTO: comunicación y focalización de temas que sean de interés para el grupo.
- 2) DRAMATIZACIÓN: puesta en escena del tema planteado por el individuo o grupo para su clarificación y comprensión.
- 3) COMENTARIOS: se comparten vivencias, sentimientos, repercusiones que ha tenido la dramatización en los miembros del grupo.

Las técnicas psicodramáticas tienen las siguientes ventajas:

- 1) Facilitan la aparición de nuevos elementos que producen cambios en los individuos o en los grupos.
- 2) Es más fácil que un grupo modifique actitudes y costumbres que que lo hagan los individuos tomados aisladamente. Una de las principales fuentes de resistencia al cambio es el temor a apartarse de las normas sociales del grupo de pertenencia.
- 3) Cuanto mayor sea la implicación, la participación y la posibilidad de exponer los verdaderos puntos de vista, recelos y desconfianzas, más se favorecerá la posibilidad de cambio.

ORIENTACIONES PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA:

- El/la coordinador/a, al no estar involucrado directamente en la situación, puede objetivarla desde fuera e intervenir para favorecer el esclarecimiento de la misma, favoreciendo la discusión y el debate sobre las diferentes opiniones y perspectivas. Es importante que no intente resolver los problemas ni dar soluciones, sino buscar situaciones en las cuales los conflictos puedan ser planteados y las soluciones encontradas por el grupo o el propio individuo. La involucración de los individuos en la resolución de los problemas es fundamental para que las intervenciones tengan efectividad.
- Es importante **NO ACTUAR COMO JUEZ, NO CONDENAR**. Es necesario mantenerse en una posición neutra y utilizar la situación como un material de trabajo. Si se condena, el otro pone en marcha sus defensas y se cierra ante toda reflexión o empieza a funcionar como cree que se espera de él/ella, lo que dificulta toda posibilidad de toma de conciencia y cambio desde dentro.
- Es necesario estimular la participación y el contacto entre los integrantes, de modo que se pase de una comunicación centrada en el coordinador a una comunicación triangular centrada en el grupo mismo.

