

GUÍAS DIDÁCTICAS SOBRE LA METODOLOGÍA DE LA SANACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA TEATROTERAPIA CON ENFOQUE INTERSECCIONAL

Módulo 2: FORMACIÓN PRÁCTICA



GUÍAS DIDÁCTICAS SOBRE LA METODOLOGÍA DE LA
SANACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA TEATROTERAPIA
CON ENFOQUE INTERSECCIONAL

Módulo 2: FORMACIÓN PRÁCTICA



Guías didácticas sobre la metodología de la sanación emocional a través de la teatroterapia con enfoque interseccional.

Asociación Solidaria Andaluza de Desarrollo -ASAD-.

Redacción:

Rebeca González

Yadira Monterroso

María del Carmen Navarro

Telma Sarceño

Asociación Artístico Cultural Las Poderosas Teatro

Coordinación de la edición:

Tamara Castro, Asociación Solidaria Andaluza de Desarrollo.

Lesbia Téllez, Asociación Artístico Cultural Las Poderosas Teatro.

Dinora Gramajo, Grupo Guatemalteco de Mujeres.

Revisión Editorial:

Tamara Castro, Asociación Solidaria Andaluza de Desarrollo.

Lesbia Téllez, Asociación Artístico Cultural Las Poderosas Teatro.

Fabiola Ortiz, Rebeca Lirrayes, Aida Saravia, Grupo Guatemalteco de Mujeres.

Diagramación e ilustración:

Gabriela Monzón

Primera Edición

Mayo de 2021

Manual elaborado en el marco del proyecto **“Mujeres sobrevivientes de violencia agentes de cambio para la transformación social con el apoyo de los CAIMUS, Guatemala”**, ejecutado por la Asociación Solidaria Andaluza de Desarrollo (ASAD), Grupo Guatemalteco de Mujeres (GGM) y Las Poderosas Teatro con el apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID).

Se permite la reproducción parcial o total del contenido de esta publicación siempre que sea sin fines de lucro, se cite la fuente y se notifique por escrito a las organizaciones coautoras para obtener su autorización.

El contenido de esta publicación no corresponde en ningún caso a las opiniones de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo, únicamente a las organizaciones que lo han elaborado.

Índice

Presentación	5
Objetivos del módulo	7
Capítulo 1: Implementación de teatroterapia en procesos individuales	8
1.1. Inteligencia emocional	9
1.2. La bioenergética.....	13
1.3. Herramientas para encaminar un proceso colectivo o atención individual ..	16
1.3.1. Escritura	16
1.3.2. Respiración	19
1.3.3. Teatros de la mente	21
1.3.4. Juego de roles	23
1.3.5. Silla vacía.....	24
1.3.6. El cuerpo	25
Capítulo 2: Implementación de la teatroterapia en procesos grupales	28
2.1. Herramientas para el proceso colectivo.....	29
2.2. Lo ritual	29
2.3. Diseño de la terapia.....	31
2.4. La integración del grupo	34
2.5. Ejercicios y dinámicas de la teatroterapia.....	36
2.6. Mecanismos de cierre	39
2.7. Herramientas para manejo de crisis.....	40
2.8. Comunicación no violenta	40
2.9. Preparar un resultado para compartir	45
2.10. Preparación para afrontar al público.....	47
Capítulo 3: Metodología Poderosas Teatro	49
3.1. Diferenciación entre teatroterapia y teatro para la sanación y transformación social con enfoque de género	50
3.2. Formación en género.....	51
3.3. Formación teatral	60
3.4. Escritura y dramaturgia	63
3.5. Montaje	77
Bibliografía	78

Presentación

La Asociación Solidaria Andaluza de Desarrollo -ASAD-, El Grupo Guatemalteco de Mujeres -GGM- y Las Poderosas Teatro ejecutan el Proyecto **“Mujeres sobrevivientes de violencia agentes de cambio para la transformación social con el apoyo de los CAIMUS, Guatemala”**, con el apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID). A través del mismo se fortalecerán los mecanismos de la prevención y respuesta a la violencia contra las mujeres para que las sobrevivientes de violencia atendidas en los Centros de Atención Integral a Mujeres Sobrevivientes -CAIMUS- lleguen a ser agentes de cambio para la transformación social.

Se trata de una intervención de carácter participativo que involucra directamente a titulares de derechos, responsabilidades y obligaciones para contribuir de manera innovadora a la lucha en contra de la violencia hacia las mujeres en Guatemala impulsando el empoderamiento y sanación de mujeres sobrevivientes.

Estas guías didácticas se enmarcan en el resultado del proyecto de mejora de la atención en los procesos de sanación emocional brindada a las mujeres sobrevivientes en los CAIMUS. A través de las mismas se busca contribuir al fortalecimiento de capacidades del personal de los CAIMUS para la aplicación de la metodología de la sanación emocional a través de la teatroterapia en los procesos de atención a las mujeres sobrevivientes. Asimismo, esperamos que estas guías puedan ser herramientas útiles para las organizaciones interesadas en la implementación de esta metodología de sanación.



A través de esta segunda guía se desarrolla el módulo II del proceso de fortalecimiento de capacidades orientado a la incorporación de herramientas de teatroterapia en los procesos de atención a las mujeres sobrevivientes que son atendidas en los CAIMUS para fortalecer su sanación.

“

Al finalizar este segundo módulo se visualiza al grupo de trabajadoras de los CAIMUS fortalecido en sus capacidades, con las herramientas necesarias para incorporar la teatroterapia con un enfoque interseccional a los procesos de atención individuales y grupales contribuyendo a la sanación y al empoderamiento de las mujeres sobrevivientes.

”

Objetivos del módulo

El presente módulo es eminentemente práctico y busca fijar los conocimientos teóricos abordados en el módulo I y la apropiación de herramientas de teatroterapia.

Objetivo general: proponer un material teórico práctico que sume a la mejora de la atención en los procesos de sanación emocional proporcionada a las mujeres sobrevivientes en los Centros de Apoyo Integral para Mujeres Sobrevivientes de Violencia (CAIMUS).

Objetivos específicos:

1. Presentar herramientas de la teatroterapia con enfoque interseccional para mejorar la atención en los procesos de sanación emocional proporcionada por los CAIMUS.
2. Reforzar las herramientas de atención en procesos de sanación proporcionados por los CAIMUS con herramientas de teatroterapia e interseccionalidad.
3. Presentar la metodología de Las Poderosas Teatro: **“teatro para la sanación y transformación social con enfoque de género”**; para posibilitar su implementación en los procesos de sanación proporcionada por los CAIMUS.



Capítulo

1

Implementación de teatroterapia en procesos individuales

Temas:

- 1.1** Inteligencia emocional
- 1.2** La bioenergética
- 1.3** Herramientas para encaminar un proceso colectivo o atención individual
 - 1.3.1** Escritura
 - 1.3.2** Respiración
 - 1.3.3** Construcción de escenarios
 - 1.3.4** Juego de roles
 - 1.3.5** Silla vacía
 - 1.3.6** El cuerpo

Este capítulo plantea herramientas que se pueden implementar en una terapia individual y que pueden servir para encaminar a las mujeres a un proceso grupal de teatroterapia. Asimismo, puntualiza en elementos aplicables a las terapias ya diseñadas por los CAIMUS para darles un enfoque interseccional y fortalecer los procesos de sanación.

1.1. Inteligencia emocional

La finalidad de hablar de emociones vividas por las personas que han atendido a mujeres sobrevivientes de violencia es reconocer al ser humano con emociones diversas y algunas complejas detrás de los protocolos existentes. Reforzar estos ejercicios en las terapias permite, tanto para quien guía la terapia como para quien la recibe, ahondar en los mecanismos emocionales con los que se abordan las situaciones cotidianas y desde luego los eventos de violencia.

Con base en lo anterior, es oportuno recordar los siguientes pilares de la inteligencia emocional:

1. Comprender las emociones propias.
2. Compartir sentimientos.
3. Comprender las emociones de los demás.
4. Permitir que los demás compartan sus emociones.
5. Transformar los sentimientos internos y ayudar a otros a sentirse mejor.

Es necesario que estos elementos sean incorporados a estilos de pensamiento renovados que incentiven nuevas formas de pensar y convivir.

A continuación, se proponen ejercicios que pueden implementarse en las terapias individuales, en las terapias grupales, así como en la aplicación de la teatroterapia.



Ejercicios:



1. Responder a una acusación¹

Objetivo: regulación emocional.

Tiempo: 25 minutos

“Margarita camina muy contenta por el parque cuando de repente observa a Rosa llegando a su encuentro. Rosa tiene una mirada muy extraña generando inquietud en Margarita, quien se pregunta qué le estará pasando. Al acercarse se saludan, pero inmediatamente Rosa empieza a gritar afirmando que Margarita le ha hecho quedar muy mal con las mujeres del barrio, la acusa de ser mala amiga y de ser la culpable de todo lo que le sucede. Entonces Margarita...”

Aplicación en terapia individual:

Después de leer el párrafo, se le preguntará a la sobreviviente cómo actuaría en esa situación. Con base en su respuesta, tanto ella como la terapeuta dialogarán si las acciones propuestas son saludables y conciliadoras, o si promueven mayor conflicto. Para finalizar se discutirán acciones prudentes que se pueden tomar en un caso similar, considerando que estas deben ser emocionalmente saludables, seguras y de menor conflictividad para la participante.

Aplicación en terapia grupal:

Una vez leído el párrafo, las participantes pensarán de forma individual cómo actuarían si se encontraran en la situación de Margarita. Después, compartirán las respuestas y se clasificarán en dos grupos para participar en un debate: uno que defienda la conciliación pacífica y otro que promueva mayor conflicto. El fin es identificar por qué el camino pacífico es el mejor.

Variantes:

El párrafo inicial en donde se relata el caso puede ser modificado por la terapeuta, idealmente si lo que se busca tratar es un ejemplo de sobrevivientes de violencia. Esto ayudará a abordar escenarios que ayuden a romper ciclos de violencia para evitar que se repliquen.

¹ Adaptación de: Dinámicas grupales 2016-2020. Buenos Aires Argentina.



2. Pantallas de protección²

Objetivo: empatía.

Tiempo: 25 minutos

Este ejercicio es idealmente de aplicación grupal. Durante su desarrollo, la facilitadora deberá mostrar fotos y recortes de revistas para que cada participante, por turno, elija dos. Con base en los que elijan, cada una deberá describir qué significado tienen para ella considerando qué interpretan de las imágenes, qué valores e ideas reflejan y por qué las eligieron.

La finalidad de esta actividad es que cada participante verbalice sus ideas, creencias, valores y variables relacionadas con la inteligencia emocional. También, que cada una conozca las ideas, creencias y argumentos de las demás para respetar y comprender su estilo de vida. Además, se aspira a que el ejercicio refuerce la comunicación asertiva y empatía grupal.

Variante de aplicación en terapia individual:

Si la actividad se realiza de forma individual, la mecánica es similar. La facilitadora deberá presentar fotos y recortes para que la participante elija varios y los explique, agregando una narración sobre una situación imaginaria que le surja con base en las imágenes. Después, en conjunto la terapeuta y la participante se centrarán en recordar que gran parte de lo expresado e imaginado, responde más a la historia de vida, valores y sentimientos de la persona que los está analizando; considerando que generalmente cada individuo lee la vida desde la historia propia, es decir que la interpretación que se realiza del entorno parte de las experiencias propias. Es por eso que es vital tener empatía hacia la historia de otras mujeres que puede ser distinta a la personal, pero no por ello menos importante.

² Adaptación de la propuesta de Juan Armando Corbin. Licenciado en Psicología por la Universidad de Buenos Aires.



3. La rueda de las emociones

Objetivo: autoconocimiento.

Tiempo: 20 minutos

Esta herramienta propuesta por Robert Plutchik ayuda a que cada persona sea consciente de las áreas en las que necesita trabajar para lograr una vida plena en las cuáles necesite tomar acciones.



Imagen:³

Durante esta dinámica las participantes identificarán qué emociones predominan en su vida.

³ Tomada de: Círculo de las emociones primarias y secundarias. Robert Plutchik.

Aplicación individual:

La guía del ejercicio planteará una situación que deberá ser analizada por la participante, quien detectará qué emociones, de las descritas en la rueda, experimenta con el caso planteado.

Aplicación grupal:

Similar a la modalidad individual, se deberá plantear una situación o escenario común con el grupo para que cada participante identifique las emociones que experimenta. Además, en conjunto discutirán cómo cada una asocia el caso a un sentimiento distinto dependiendo de su experiencia de vida. Durante la dinámica también será necesario que se puntualice en la importancia de no juzgar las emociones de las demás y se reforzará la escucha activa.

1.2. La bioenergética

La bioenergética, desarrollada principalmente por Alexander Lowen es una de las técnicas del abordaje psico-corporal que parte de las terapias Gestalt. Mientras tanto, la terapia psico-corporal considera que los seres humanos son cuerpos y no solo mente o espíritu, es decir, seres emocionales o seres emotivos; en consecuencia, a partir de esta idea se considera que lo que sucede a nivel emocional está relacionado con el proceso del cuerpo.

Esta técnica es ideal para el desprendimiento de tensiones corporales acumuladas durante largo tiempo o el desbloqueo energético creado por el cuerpo a causa de conflictos no expresados ni solucionados. Con base en ella se pueden desarrollar ejercicios y dinámicas para que las participantes puedan verbalizar cargas emocionales como rabia, tristeza, miedo o dolor; que podrían estar contenidas, incluso, desde la infancia.

A través de actividades abordadas desde la bioenergética, las personas con conciencia adulta pueden revivir recuerdos de etapas anteriores que les causaron tensiones o bloqueos que impiden vivir a plenitud el presente. Paralelamente, el objetivo de ellas es encaminar a las personas al autoconocimiento del cuerpo.

Ejercicios:



1. Enraizamiento y arraigo⁴

Objetivo: dar memoria al cuerpo sobre estabilidad, protección y atención al aquí y ahora.

Tiempo: 10 minutos

Durante esta actividad las participantes estarán descalzas y se colocarán de pie separando cada pierna a distancia de los hombros y caderas, abriendo los dedos, flexionando un poco las rodillas y llevando los hombros hacia atrás para abrir el pecho.

Al estar en posición, deberán concentrar su atención en la respiración por minuto, seguido de movimientos de rebote simulando sembrar su cuerpo en la tierra. Mientras exhalan, cada una deberá emitir el sonido **¡aaaaahhhhaahhhh!**, mientras transcurre el tiempo deberán intensificar el movimiento de rebote, agregando movimiento de brazos, manos y cabeza. El rebote deberá durar 5 minutos.

A continuación, cada una dejará caer la parte superior de su cuerpo hacia delante y rebotará en esa posición durante un minuto. Al cumplir ese tiempo, se deberán detener y respirar por un minuto dirigiendo el aire hasta la tierra. Para finalizar se incorporarán subiendo vértebra por vértebra hasta llegar a la cabeza y estar erguidas por completo.



⁴ Basado en: Alexander Lowen. Bioenergética.



2. Abriendo el pecho⁵

Objetivo: ejercitar el cuerpo para liberar la tristeza.

Tiempo: 10 minutos

De pie, descalzas y con los pies abiertos en dirección a las caderas, las participantes deberán flexionar las rodillas y concentrar su atención en la respiración durante un minuto. Al inhalar deberán llevar los hombros hacia atrás y al exhalar, hacia adelante con un movimiento rápido y el sonido **¡aaaaahhhh!**, intensificando el ejercicio conforme aumentan las repeticiones. El primer minuto de la dinámica será suave, el segundo muy fuerte y el tercero nuevamente suave.

A continuación, deberán hacer tres minutos de respiración profunda y lenta (respiración abdominal) con ojos cerrados. Al abrirlos, se estirarán y emitirán sonidos de disfrute similares a cuando se está comiendo una fruta favorita: **¡ahhhmmmm!; ¡sí, mmmmm!; ¡ahhhhh!**



3. Expulsando la ira, rabia y enojo⁶

Objetivo: liberar el cuerpo de la adicción a la ira, rabia y enojo.

Tiempo: 15 minutos

De pie las participantes deberán tomar un cojín o almohada y focalizar su atención en la respiración. A la vez, deberán inhalar de manera fuerte, y mientras exhalan gritar lo más fuerte posible durante tres minutos hundiendo la cara en la almohada.

A continuación, deben sentarse en el suelo sosteniendo la almohada de frente mientras inhalan profundamente y suben los brazos muy alto. Al exhalar deberán golpear la almohada y gritarle fuertemente en señal de rechazo, por ejemplo: ¡no! ¡Basta! ¡No quiero! ¡Vete!, entre otras frases. Este ejercicio deberán realizarlo durante tres minutos.

Para finalizar, deberán sentarse en el suelo y colocarse en posición fetal durante tres minutos del lado derecho y otros tres del lado izquierdo; concentrándose en la respiración lenta y profunda.

⁵ Basado en: Alexander Lowen. Bioenergética.

⁶ Ibidem.

1.3. Herramientas para encaminar un proceso colectivo o atención individual

A continuación se presentan algunas herramientas de teatroterapia que pueden aplicarse durante la terapia individual pues tienen un enfoque que va más allá de lo que la psique registra, y conciben la memoria como algo integral que se aloja más allá de la mente; además, posicionan el cuerpo como determinante y atienden las relaciones y prácticas sociales como parte de la solución del problema a tratar.

Estas herramientas se centran en situaciones que no se han podido verbalizar, nombrarse o reconocerse con claridad. Ninguna de ellas pretende ser usada exclusivamente ni se muestran puras o completas por ser técnicas amplias, pero han sido desarrolladas y aplicadas de la forma que en este apartado se plantean. Algunas de estas son parte de la corriente Gestalt, otras de la corriente psicoanalítica y otras son herramientas teatrales que se utilizan en la creación.

El uso de estas herramientas permite trazar un proceso de sanación integral al relacionar la memoria con el cuerpo, emociones, relaciones y roles sociales; a la vez, representan un mecanismo de canalización que sirve de gran apoyo a la teatroterapia grupal pues permiten que la exposición e indagación de narraciones, emociones y vivencias, se haga de forma cómoda.

1.3.1. Escritura

Esta herramienta tiene varios objetivos y formas de aplicación, permite que la participante coloque mentalmente un propósito al escribir que disocia emocionalmente sus bloqueos o por otro lado que logre nombrar por primera vez, aunque no sea en voz alta, situaciones o emociones que no ha nombrado.



Ejercicios:



1. Escritura rápida⁷

Objetivo: desbloquear pensamientos y emociones lográndolas verbalizar.

Tiempo: 40 minutos

Cada participante recibirá material para que pueda escribir durante tres minutos todas las ideas que le surjan con términos que la guía indicará, por ejemplo: “dolor”, “presente”, o “soñar”. Todo deberá ser plasmado, incluso si no surge alguna idea al respecto, en ese caso, podrán escribir: “no estoy pensando nada” o “no sé qué escribir”. Lo anterior para cumplir la regla de la dinámica de no dejar de escribir durante el tiempo programado.

A continuación, las participantes deberán leer para sí lo que escribieron para que con base en ello escojan la parte más significativa y la trasladen a tres oraciones o frases. Posteriormente, cada una decidirá si comparte el texto completo o únicamente exponen los sentimientos y emociones que experimentaron mientras escribían.

El ejercicio deberá realizarse con dos o tres términos, dejando libertad para que la terapeuta decida la duración de la actividad y la adapte a las necesidades de cada participante. Por ejemplo, si una participante no puede escribir, deberá darle la oportunidad para realizar dibujos o figuras que le ayuden al proceso emocional de la situación que se está tratando.



2. Escribir un cuento⁸

Objetivo: imaginar otras rutas.

Tiempo: 30 minutos

Antes de desarrollar la actividad es necesario que se explique a las participantes la estructura más simple de un cuento que está compuesto por un inicio, una situación y una resolución; o bien, la estructura dramática o aristotélica que consiste en un inicio, un nudo y desenlace.

Una vez comprendida la estructura, las participantes deberán escribir sobre una situación personal en la que no hayan encontrado una salida o que no haya tenido un desenlace favorable para ella, con la diferencia que en el cuento sí deberán darle un buen final.

La dinámica tendrá una duración de 15 minutos y después de transcurrido el tiempo, la participante leerá el cuento y en conjunto con la terapeuta lo analizarán considerando el perfil dado al personaje, las acciones principales y la forma en la que se narre la situación. Al finalizar, ambas expresarán la forma en la que la participante quisiera haber abordado la situación y que las acciones que realice el personaje son aquellas pensadas por ella y por lo tanto, es capaz de llevarlas a la realidad y aplicarlas en adelante.

⁷ Adaptación de: Ejercicios básicos de dramaturgia.

⁸ Adaptado de: Terapia narrativa y cuentos terapéuticos de Diana Rico Norman

Variables:

Como alternativa se sugiere que se tome la base del ejercicio modificando el objetivo. Por ejemplo, se sugiere que el cuento se centre en alguna situación que la participante no haya logrado verbalizar y que imagine una salida para ella. El fin en esta variante será que la participante refuerce su confianza en sí misma, creando el personaje que le gustaría ser o imagine la vida que quiere construir. Incluso, puede utilizarse para que la participante construya una imagen propia más consciente, escribiendo el cuento sobre su propia vida.

**3. La carta⁹**

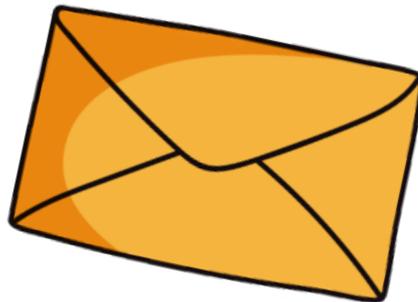
Objetivo: expresar lo no dicho.

Tiempo: 60 minutos

Este ejercicio persigue la sanación de la participante a través de un ritual corporal en donde se busca “soltar” aquello que hace daño. La dinámica está basada en una parte simbólica y otra ritual, y también ayuda a la verbalización.

La dinámica consiste en solicitarle a la participante que escriba una carta a una o más personas, e incluso a ella misma, imaginando que el destinatario la leerá y por lo tanto deberá ser escrita con sinceridad. En ella, la participante plasmará situaciones que la hayan lastimado, detallando qué sucedió y cuáles fueron las emociones y sentimientos experimentados. Además, si así lo prefiere, la misiva deberá contener contenido positivo de agradecimiento.

En la parte final, cada una deberá escribir que todo lo sucedido lo deja atrás y que lo asimila como una experiencia de vida que no define su presente, y que perdona lo que puede perdonar y suelta lo que no puede perdonar. En cuanto a la parte ritual, la participante quemará la carta después de escribirla y mientras se consume, tendrá tiempo para dejar fluir las emociones. Al finalizar, tanto ella como la terapeuta profundizarán en el ejercicio, lo discutirán y observarán qué sentimientos afloraron al inicio, durante y después del ejercicio.



⁹ Basado en: la carta del perdón. Escritura terapéutica.

1.3.2. Respiración

Esta herramienta es utilizada en las sesiones de teatroterapia grupales. También es una técnica que permite situar a la participante mental, física y emocionalmente en el presente. Se puede utilizar a través de diferentes ejercicios y se plantea como una herramienta que las participantes pueden adaptar a su cotidianidad para momentos de crisis. En el capítulo siguiente, que trata del abordaje de las crisis en terapias grupales, se plantea nuevamente su uso dado que es una técnica utilizada en terapias de diferentes corrientes psicológicas como en prácticas ancestrales como la meditación y el yoga; además ha sido adaptada en diferentes propuestas técnicas de teatro para el trabajo de la voz y dicción, así como la corporalidad.

Ejercicios:



1. Respiración guiada

Objetivo: situarse en el presente y relajarse.

Tiempo: 20 minutos

En esta actividad la participante deberá colocarse en una posición cómoda en donde pueda permanecer con la menor necesidad de moverse, con ojos cerrados pondrá atención a la forma en la que entra el aire por su nariz y exhalará también por la nariz. Después de unos minutos de respiración simple y cuando la participante se haya relajado, se le guiará para que empiece a respirar de manera más profunda.

La terapeuta contará el tiempo entre la inhalación, la retención y la exhalación del aire, iniciando con seis segundos para cada etapa de la respiración. Se irá incrementando el tiempo cuando la participante se observe cómoda con los tiempos, se aumentará a ocho segundos y después a diez.

Durante el proceso se le pedirá a la participante que note cómo está su cuerpo e identifique si tiene algún dolor o tensión o si siente más fría alguna parte de su cuerpo; con el objetivo de relajar la parte del cuerpo identificada con ese tipo de molestia, incluso si se trata de un órgano y no de un músculo.

Al finalizar, la participante deberá realizar la dinámica sola durante unos minutos, incluyendo respiraciones profundas. Poco a poco abrirá los ojos e incorporará su cuerpo a una posición más cotidiana.



2. Colores

Objetivo: identificar emociones.

Tiempo: 30 minutos

Este ejercicio comparte elementos del anterior, pero con la finalidad de utilizar la respiración para identificar emociones o estados de ánimo que deben equilibrarse. En él la participante deberá acostarse en una posición cómoda boca arriba con los ojos cerrados, mientras la terapeuta la guía para centrar su atención en cómo el aire entra por su nariz.

Cuando esté relajada, la participante deberá respirar de manera más profunda, inhalando, reteniendo y exhalando durante al menos seis segundos. Una vez establecida la respiración profunda, se le pedirá que visualice cada parte de su cuerpo, que sienta los dedos de sus pies, tobillos, rodillas, glúteos, espalda baja, hombros, cuello, cabeza, rostro, pecho, estómago, genitales y así sucesivamente hasta nombrar cada una.

En esa misma posición, cada una deberá analizar si alguna parte de su cuerpo está tensa o no le ha prestado suficiente atención: el fin de esa acción es promover la relajación y conciencia corporal. Además, en ese punto la participante deberá imaginar que el aire que respira tiene un color específico y deberá decir cuál es, según la primera idea que surja en su mente. Mientras tanto, la terapeuta le narrará el paso del aire tiñendo de color su cuerpo, durante tres veces. Posteriormente, se le pedirá que imagine que el aire cambia de color al salir de su cuerpo para lo cual deberá elegir otra tonalidad (la primera que llegue a su mente).

La guía pasará el color por el cuerpo de la participante un total de tres veces, recalcando que este es distinto cuando entra (inhala) y cuando sale (exhala). A su vez, la participante deberá visualizar que al exhalar, el aire se convierte en una burbuja de color que flota justo frente a su rostro mientras continúa respirando naturalmente.

Seguidamente, deberá imaginar que la burbuja de color son las emociones y energía de ella transformada de un estado pesado y negativo a algo que dejará ir pues ya no sirve más. Se le pedirá que rompa esa burbuja y la suelte como una carga que es quitada de su cuerpo, alejándose lentamente.



Después de esto, se le dará un minuto para que respire naturalmente en silencio y poco a poco la terapeuta deberá llamar la atención con su voz para que vuelva a repasar mentalmente el estado de su cuerpo y que terminando de hacer ese recorrido haga dos respiraciones profundas sola y abra lentamente sus ojos incorporándose a una posición sentada.

Para finalizar, ambas (terapeuta y participante) hablarán sobre la experiencia y emociones vividas, tomando en cuenta nombrar los colores imaginados y el significado del ejercicio.

Variante grupal:

Si el ejercicio se realiza de forma grupal, durante la discusión final las participantes deberán exponer de forma voluntaria para compartir detalles de su experiencia con el fin de que todas se comuniquen y compartan vivencias.

1.3.3. Teatros de la mente

En la subjetividad o la vida psíquica se crean escenarios que después se vivirán en la vida cotidiana. Las luchas internas y simbólicas generan un uso de los recursos internos para poder solucionar situaciones de la vida. Aquí se une la construcción de la personalidad a las heridas profundas del ser humano, que le llevan a detenerse e iniciar una relación consigo mismo. Según el psiquiatra Claudio Naranjo: “La sed de amor es una de las grandes causas del sufrimiento en el mundo”.

Muchas de las situaciones conflictivas son reflejo de las necesidades no satisfechas, entre las cuales figuran: **necesidad de amor, seguridad, comunicación, protección**, entre otras que se resuelven simbólicamente en la vida interior y después se extienden a la vida consciente. Margaret Mead considera que la relación de la persona consigo misma y el medio social son dos aguas del mismo mar y que la realidad del ser humano se construye desde la comunicación simbólica, dado que sin esto la interacción humana sería imposible. Es decir, sin los conflictos internos no surgiría el pensamiento y consecuentemente la consciencia reflexiva.

La mirada introspectiva permite la transformación de adentro hacia afuera, procurando conductas que no sean juzgadas ni auto reprimidas, sino que se observen con una comprensión compasiva y de afrontamiento activo y resiliente que permitan construir relación y comunicación con el mismo ser.

Partiendo de lo anterior, se plantea el siguiente ejercicio cuya finalidad es conocer aquello que se sabe hacer y aprender a gestionar en el interior una vida de autoesperto e independencia emocional para que a partir de allí se desarrolle una vida libre de violencia. La dinámica también busca crear habilidades para defensa de la integridad personal y asertividad en las relaciones interpersonales.

Ejercicio:



1. El teatro de mi vida¹⁰

Objetivo: crear habilidades para afrontar la vida desde la toma de consciencia del personaje interior.

Tiempo: 2 horas aprox.

La participante deberá caminar con lentitud por el espacio mientras la facilitadora o acompañante le pedirá que imagine una obra de teatro que se presentará, incluyendo el escenario, los espectadores, la historia con problemas y conflictos; los personajes, incluyendo al protagonista, a quién le suceden situaciones difíciles o violentas; el antagonista reconocido por ser el perverso que genera sufrimiento a los otros personajes con sus acciones; los secundarios, quienes también forman parte de la trama y generalmente dificultan o facilitan ayuda a la protagonista, pudiendo ser figuras mitológicas, animales, títeres, personas, entre otros.

Además, la participante deberá imaginarse como directora de la obra a cargo de emitir instrucciones, como “luces, cámaras y acción”, mientras hacen gestos que necesiten hacer los personajes (como un show de monólogos por ejemplo). Es necesario que la obra se repita las veces que sea necesario hasta lograr que la protagonista logre enfrentar activamente al antagonista y a sus cómplices en actos de violencia.

Durante la actividad será necesario recalcar que para enfrentar al antagonista no es suficiente huir, esconderse, llorar o gritar, sino ir más allá de las enseñanzas culturales en las que generalmente no se le instruye a la mujer a defenderse frente a las agresiones. Por lo anterior, **el ejercicio deberá concluir con una acción que se genere en torno a las estrategias activas de la sobreviviente o protagonista para defenderse de todos los violentadores y de la violencia; hasta que la protagonista esté satisfecha de sus acciones y se sienta fuerte para afrontar la situación.**

Variable grupal:

La mejor opción para un taller presencial en grupo es que cada una de las participantes presente su obra frente a las demás; o bien, si el taller es virtual, se recomienda hacer el ejercicio simultáneamente, pero cada una concentrada en su propia obra sin retroalimentación grupal. Al final del ejercicio se preguntará si alguna de las participantes quiere repetir la obra que ha dirigido auxiliada por sus compañeras.

¹⁰ Adaptado de: Fritz Perls. Introducción a la terapia Gestalt.

1.3.4. Juego de roles¹¹

La técnica del role playing o juego de roles, creada por William A. Gamson. Se utiliza como dinámica grupal para crear empatía, habilidad social, asertividad, creatividad para afrontar y solucionar situaciones conflictivas. Empatía, es la capacidad de descentralizarse una misma para entrar en el mundo de otra persona. Ser empática con otras personas es importante, pero esa habilidad debe enfocarse también hacia sí misma. Las mujeres suelen tener empatía y sacrificarse por otros (altruismo), pero se despersonalizan olvidándose de sí mismas. La empatía y el altruismo generalmente van juntas, esto hace que el trabajo grupal sea un espacio fortalecedor y sanador.

Ejercicio:



1. Juego de roles

Objetivo: favorecer la empatía y asertividad para solucionar conflictos o problemas.

Tiempo: 40 minutos.

La facilitadora explicará que cada participante realizará una actividad de dramatización para la cual deberá elegir un tema o situación difícil que ha experimentado frecuentemente. Tras seleccionarlo, lo expondrá brevemente y en grupo asignarán los papeles de las personas involucradas en el hecho. La persona que ha vivido la experiencia no se representará a sí misma, sino que tomará el rol de otro personaje, mientras otra compañera interpretará a quien propuso el caso.

El caso puede ser, por ejemplo: “defenderse de una agresión o amenaza por parte de un familiar”. Ya asignados los roles y personajes se iniciará la dramatización con diálogos espontáneos (que surgen en el momento y no se preparan previamente). Al finalizar la escena, la facilitadora iniciará un círculo de diálogo con las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cuál fue el conflicto o problema?
- ¿Qué sentí al dramatizar u observar la escena?
- ¿Qué necesidades no satisfechas en mí, representan las emociones que experimenté?
- ¿Qué actitudes tienen los personajes?
- ¿Cómo podrían los personajes solucionar el conflicto?
- ¿De qué me doy cuenta de mí misma con este ejercicio?

Después del diálogo, se presentará una escena aplicando las soluciones propuestas por el grupo, cambiando los roles representados. En este caso, la persona que propuso la situación sí se interpretará a ella misma.

¹¹ Tomado de: Fritz Perls. Introducción a la terapia Gestalt.

1.3.5. Silla vacía

Esta técnica de Terapia Gestalt fue creada por el terapeuta Fritz Perls. Esta herramienta se puede utilizar de distintas formas y con diferentes propósitos, por ejemplo:

1. Una situación o acontecimiento. Un acontecimiento puede ser algo que vivió y que no ha podido superar, por ejemplo, un hecho de violencia grave o leve que cause malestar psicológico o sufrimiento.
2. Una persona no disponible con quien se tenga un asunto pendiente por distintos motivos, como muerte, distanciamiento, abandono, violencia (la persona ausente es un violentador), entre otros.
3. Un aspecto de la propia personalidad por cuanto la herramienta permite la expresión y liberación de tensiones internas profundas.

Ejercicio:



1. La silla vacía¹²

Objetivo: resolver un conflicto interno relacionado con una situación, persona o molestias propias.

Tiempo: 30 minutos.

Durante esta actividad se colocarán dos sillas, una frente a la otra, en una se sentará la participante y la otra quedará vacía. Inicialmente se hará un ejercicio de respiración lenta y después profunda, haciendo llenar el pecho y el abdomen por completo, y a la vez liberándolos. Esto ayudará a generar la sensación de seguridad, disminuyendo el miedo, enojo, o angustia, por ejemplo. La dinámica de respiración se mantendrá por cinco minutos.



¹² Tomado de: Fritz Perls. Introducción a la terapia Gestalt.

A continuación, se le pedirá a la participante que elija alguna situación con la que quiera trabajar, por ejemplo, una relación (es muy frecuente y a veces necesario trabajar con la madre y padre porque muchas veces la violencia inicia en la familia y niñez); también podrían trabajar con alguna molestia corporal o psicológica que estén experimentando.

La participante imaginará que la silla vacía es ocupada por el personaje elegido y le dirá en voz alta todo lo que necesita expresar, como reclamos o agradecimientos. Es indispensable que durante el ejercicio no se juzgue a sí misma y hable con confianza y autoaceptación durante cinco minutos.

Después los asientos se intercambiarán y la participante pasará a ocupar el que antes estaba vacío, tomándose un minuto para respirar abdominalmente (lento y profundo). Al estar lista tendrá que responder en voz alta a lo expresado en la primera parte, imaginando que encarna al personaje que estaba en esa silla, y haciéndolo en primera persona como en el rol anterior.

Para concluir, se realizará de nuevo la respiración abdominal durante cinco minutos y se cerrará la dinámica con la pregunta: ¿de qué me doy cuenta de mí misma con este ejercicio?

Variable grupal:

Si la actividad se realiza en grupo se tendrán que realizar dos círculos con sillas (uno dentro del otro), colocándolas frente a frente. En las sillas del círculo interno se sentarán las participantes frente a las sillas vacías del círculo exterior. La dinámica del ejercicio será la misma que la descrita en la modalidad individual.

1.3.6. El cuerpo

Como se describe en la parte teórica del módulo I, el cuerpo es un elemento esencial para el proceso de sanación pues cada ser humano se concibe a sí mismo como algo integral, en donde las vivencias, emociones, recuerdos y roles aprendidos no sólo se alojan en la memoria o mente, considerando que es en el cuerpo en donde se encuentran muchas ataduras y por lo tanto también el camino para liberarse de ellas.

Con base en esto, es indispensable incorporar esta verdad al proceso de atención establecido en los CAIMUS para acercarse al autoconocimiento y potenciar la posibilidad de un proceso de sanación integral. Aunque la atención al cuerpo se ha abordado en este capítulo de manera indirecta, en este apartado se trabajará esta premisa de manera amplia, a través de ejercicios para la consciencia del cuerpo como espacio habitable en el cual han pasado eventos traumáticos que se pretenden sanar.

Ejercicio:



1. Mi cuerpo me lleva

Objetivo: consciencia corporal.

Tiempo: 30 minutos.

Para este ejercicio se necesitará un espacio relativamente amplio y un instrumento para marcar el ritmo, como una pandereta, dos objetos que al tocarse hagan algún sonido, o alguna canción instrumental que acompañe el ejercicio sin que se deje de escuchar la voz de la guía.

Se le pedirá a la participante que se pare en cualquier punto del espacio disponible, cerrando sus ojos y buscando una posición de pie cómoda. Con los ojos cerrados y guiando inicialmente su respiración para llevarla al momento presente, se hará un recorrido por todo su cuerpo, buscando que ella esté consciente de cómo se encuentra en ese momento, cuál es su posición y cómo se sienten todas las partes de su cuerpo. A continuación se le pedirá que realice movimientos pequeños, por ejemplo: “ahora poco a poco mueve tus hombros”, “suavemente mueve tus manos”, “sin levantar los pies del suelo, desplázate”. El objetivo es incentivar a la participante a dejar el ritmo que lleva su cuerpo y se sienta libre de moverse en el espacio con los ojos cerrados.

Si la participante logra establecer un ritmo y deja que su cuerpo se mueva con fluidez y sin miedo, se le permitirá que lo haga sin guía ni intervención por los minutos restantes. Si no lo logra en el tiempo establecido no se le presionará, tomando en cuenta que en ocasiones pueden existir bloqueos que no permiten que suelten las posturas aprendidas. En cualquier caso, después del ejercicio se dará un tiempo para discutir lo experimentado con la participante.

Si el proceso se ha desarrollado por fases y se ha aplicado en diferentes momentos de un proceso de terapia, se podrán incorporar emociones una vez la participante logre moverse con fluidez. Estos son algunos ejemplos de instrucciones que se le podrían dar: “ahora haz un movimiento alegre”, “ahora haz un movimiento que saque tu rabia”, “ahora un movimiento que te haga sentir libre”.

Variable grupal:

Si el ejercicio se realiza en terapias grupales, únicamente se deberá ajustar el espacio, mientras la guía deberá estar alerta de que ninguna se lastime por accidente.



2. El mapa corporal¹³

Objetivo: reconocer lo guardado en el cuerpo y liberarlo o tratarlo.

Tiempo: 30 minutos.

Esta es una herramienta que se construye a partir de varias metodologías, incluso de la sociología y antropología del cuerpo y su técnica de cartografía corporal. El objetivo es que la participante ubique dentro de su cuerpo el lugar en donde se han alojado vivencias, episodios positivos o negativos y emociones.

La dinámica se puede realizar en dos versiones, ya sea a partir de dibujos o a través de elementos físicos como pañoletas de colores, figuras de papel que ella misma puede hacer y pegarse con cinta adhesiva. Se puede trabajar desde una ruta en la que la participante defina libremente los eventos, o si es parte de una terapia más larga, la terapeuta puede definir un evento y pedir que la participante coloque en su cuerpo donde aloja ese recuerdo o qué parte de su cuerpo asocia con esto:

Dibujo:

El ejercicio consiste en pedirle a la participante que dibuje su cuerpo y que coloque colores o figuras en las partes que le gustan o que asocia con un buen recuerdo; asimismo, se le pedirá que coloree o coloque figuras en partes de su cuerpo que asocie con eventos negativos. Cuando finalice el dibujo se le pedirá que lo explique y se le preguntará si su relación con esa parte del cuerpo está asociada con algún evento narrado, por ejemplo: “esconder la sonrisa o nunca dejar que le vean los brazos”.

La dinámica finalizará con otro dibujo en donde la participante colocará, en las partes del cuerpo que ella asocia con eventos negativos, palabras que le permitan mejorar su relación con ellas, por ejemplo “te pido perdón por esconderte, tú no tienes la culpa de que te cosifiquen”, “de ahora en adelante voy a cuidarte porque sé que guardas tristeza”.

Elementos físicos sobre el propio cuerpo:

Durante esta actividad se le dará a cada participante objetos o materiales que puedan utilizar para identificar partes de su cuerpo, por ejemplo: papel de colores, cinta adhesiva, pañoletas de colores y ganchos de ropa, marcadores, tijeras o cinta adhesiva. El objetivo es darle elementos que le sirvan para usar su propio cuerpo como el mapa de vida en donde cada evento importante, ha marcado su memoria y también su cuerpo.

Al concluir, la participante deberá explicar su ejercicio a la terapeuta y juntas analizarán como el cuerpo es capaz de alojar sentimientos, historias y cargas que no se hacen del todo perceptibles a la conciencia. El análisis se acompañará de un espejo en el que la participante deberá verse y hablarse en voz alta, afirmando que a partir de ese momento establecerán una relación de cuidado y atención.

¹³ Adaptado de: Un modelo metodológico para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas: Los mapas corporales. Jimena Silva.

Capítulo 2

Implementación de la teatroterapia en procesos grupales

Temas:

- 2.1. Herramientas para el proceso colectivo
- 2.2. Lo ritual
- 2.3. Diseño de la terapia
- 2.4. La integración del grupo
- 2.5. Ejercicios y dinámicas de la teatroterapia
- 2.6. Mecanismos de cierre
- 2.7. Herramientas para manejo de crisis
- 2.8. Comunicación no violenta
- 2.9. Preparar un resultado para compartir
- 2.10. Preparación para afrontar al público

Este capítulo aborda elementos centrales y desarrolla herramientas básicas que pueden aplicarse a un proceso de teatroterapia, además de estas existen muchas más, se han seleccionado las siguientes pues manejando estas, se abre la posibilidad de comprender y profundizar en las demás. Es decir, este capítulo sienta bases para la apropiación de la teatroterapia como metodología para la sanación.

2.1. Herramientas para el proceso colectivo

Una vez que se decide iniciar un proceso colectivo de teatroterapia hay que considerar que puede ser utilizado de dos formas: con la meta de presentar a un público, que dentro de las corrientes de teatroterapia se visualiza como el final del ciclo; como uno de los hechos que da un cierre emocional para quien participa.

En el módulo I se aborda la importancia del hecho escénico como un proceso que sana y transforma a quien ejecuta y a quien lo ve, pero en este módulo se recalca que dada la naturaleza de las terapias y procesos de los CAIMUS, la teatroterapia puede utilizarse como un proceso interno que incorpora las herramientas y ejercicios en las terapias de grupo o como un proceso que amplía sus horizontes y se abre a otros sujetos y sujetas de las comunidades permitiendo ampliar el camino de la sanación, llegando así a los círculos de las mujeres con quienes se trabaja.

En este capítulo se desarrollan elementos que son medulares en la teatroterapia, aunque no son las únicas herramientas existentes en una técnica ampliamente teorizada y desarrollada. La finalidad del proceso es brindar herramientas para la iniciación en este camino, que ofrece la posibilidad de orientar la sanación colectiva de las violencias estructurales y particulares que viven las sociedades atravesadas por el machismo; las disputas de poder económico que sesgan las vidas de todas las personas y principalmente de las mujeres.

Lo abordado a continuación es una selección y construcción a partir de diversos teóricos y profesionales de la teatroterapia, terapias gestálticas, teatro, psicodrama. También son producto de los años de experiencia y aplicación de Las Poderosas Teatro como colectivo y desde el trabajo individual de sus integrantes.

2.2. Lo ritual

El componente más importante de este tipo de terapia es la teatralidad pues las herramientas no solamente se basan en la exploración emocional, la interpretación, lo simbólico y lo corporal, sino en el velo que da el ritual del teatro. Sin entrar en profundizaciones sobre el hecho teatral, sus corrientes o teorías, ya que el objetivo no es formar actrices.

Se debe considerar lo esencial del teatro como el nuevo territorio de exploración y sanación en este proyecto.

El nuevo espacio que se establece con el grupo de la teatroterapia será tratado desde el primer momento fuera de la cotidianidad, un espacio casi sagrado donde convergen las vidas de todas, tiempos, emociones y, sobre todo, un pacto de confianza, confidencia y seguridad entre mujeres. El ritual ayuda a despojar de los entramados sociales las emociones y vivencias de las participantes.

Ejercicios:



1. El espacio

Objetivo: construir el espacio ritual.

Tiempo: 30 minutos.

Este ejercicio será el primero en cada una de las sesiones, independientemente de cómo esté diseñado. Inicialmente se hará hincapié en la importancia del espacio pues en él se experimentarán situaciones delicadas y especiales para las participantes, por lo tanto, será necesario establecer parámetros. Antes de entrar al espacio se le pedirá a las participantes que para las sesiones vistan ropa especial y cómoda, que, en el mejor de los casos, puedan usar solo para las sesiones. En esta petición hay que considerar las condiciones socioeconómicas de cada mujer de tal manera que la misma no les produzca bloqueos, incomodidad o vergüenza si no pueden cumplirla.

Durante estas sesiones no se utilizarán teléfonos ni elementos distractores, únicamente los materiales que sean necesarios para el desarrollo de las actividades. Antes de iniciar, se marcará el espacio de acción que será el escenario. Esto se puede hacer con cinta adhesiva blanca, con un lazo o cualquier elemento que pueda colocarse en el piso, para que las asistentes vean que hay un “adentro” y un “afuera”.

Establecido este espacio, se hará un círculo alrededor del área marcada y se le pedirá a las participantes que cierren sus ojos y a la vez se les guiará en un ejercicio de respiración profunda, haciendo conciencia del cuerpo. También se les pedirá que piensen en todo lo vivido durante el día, incluyendo situaciones buenas y malas hasta el momento presente. Posteriormente, se les indicará que piensen en una razón para entrar a ese espacio, un objetivo del día, de lo que quieran sentir o lograr; cuando lo tengan, podrán abrir sus ojos, dar un paso al frente y en silencio esperar a que todas entren al espacio. Como norma de todas las terapias, se establecerá que no se podrá entrar a ese espacio sin una razón y sin haber logrado estar en el momento presente, sin cargas del exterior, sin prisa y sin preocupaciones.





2. Construir el ritual en conjunto

Objetivo: construir el lenguaje juntas desde el inicio.

Tiempo: 20 minutos.

En la primera sesión las participantes deberán discutir sobre las cosas que les hacen sentir bien y seguras. Elementos como: una pulsera, un olor, una vela, el incienso, cierto tipo de música, entre otras. Después de que todas expongan qué cosas les haría sentir seguras o en estado de bienestar, se escogerá la mayor cantidad de elementos para colocarlos en el espacio. Por ejemplo, si una de las participantes indica que el incienso le hace bien, antes de iniciar las sesiones y entrar al espacio se procurará encender algunas varitas. O bien, si otra participante afirma que las velas le dan seguridad, cada sesión se iniciará encendiendo algunas, dejando que por un momento las observe.

El objetivo será crear juntas el propio y particular ritual del grupo, puesto que cada equipo será distinto y cada participante aportará su subjetividad. Esto construirá sesión tras sesión su propio ritual que, al crecer, se transformará en un compromiso con el proceso con un significado importante para cada participante, pues se apropiaran del espacio, de la sesión y de lo compartido. Además, también se generarán elementos para el lenguaje que usarán para la creación o exploración.

2.3. Diseño de la terapia

Para diseñar la terapia es necesario basarse en el objetivo final. Si el objetivo es tener un resultado para presentar a un público, la administración del tiempo y la planificación de cada sesión es indispensable. Teniendo presente que las sesiones deben ser divididas en el proceso de exploración, abordaje de las emociones, búsqueda de las historias o necesidades de expresión y la creación de contenido para el resultado final.

Si el objetivo no es tener un resultado para presentar, sino que lo que se busca es únicamente implementar herramientas de teatroterapia, el diseño puede no ocuparse tanto del tiempo sino de la profundidad, la amplitud de las exposiciones de las participantes y de la selección de las herramientas en función de lo que ya se conoce de las historias o necesidades de cada una.

Esta terapia contempla, igual que otras, tres momentos indispensables: abreacción, catarsis y reelaboración de focos dinámicos. Con la particularidad que estos se abordarán de manera distinta, con herramientas que valoran otros aspectos de la integralidad del ser.

Elementos de un proceso de teatroterapia¹⁴:

- **Ejercicio de inicio:**
Tiene como objetivo la ruptura del temor y nerviosismo inicial, puede ser una dinámica integradora o rompe hielo, también un juego que permita aliviar tensiones.
- **Ritualización:**
Es el momento que marca el cambio entre una dinámica cotidiana y una extra dinámica. A través del cual se entra a otro espacio y tiempo en donde las reglas, los límites y el lenguaje lo deciden las participantes. Esto se extiende a lo largo de la terapia, pero debe marcarse claramente el inicio y el fin del ritual.
- **Ejercicio de integración:**
Su fin es consolidar el grupo paulatinamente; a través de la confianza, respeto, empatía y fortaleza colectiva.
- **Ejercicio de abordaje emocional o situacional:**
Inicia el proceso de apertura emocional, abre los canales de comunicación entre el grupo e intenta llegar a un nivel profundo de apertura con sumo cuidado.
- **Ejercicio de canalización:**
Es la dinámica fuerte de la sesión. En ella se utiliza de forma más evidente el teatro como herramienta. Es aquí en donde se traduce lo emocional y lo particular en algo colectivo; en algo que pasa de ser una carga a ser una herramienta emancipadora. Estos buscan sublimar las emociones y las vivencias de las mujeres participantes.
- **Ejercicio de cierre:**
Este ejercicio busca que las mujeres cierren sus canales emocionales y disminuyan la sensación de vulnerabilidad. Enfocándolas principalmente en el momento presente, ya que durante la terapia se rompe la conciencia del tiempo al recordar eventos, revivir situaciones o reconocer bloqueos. El objetivo es no permitir que salgan de la sesión con la posibilidad de repetir mentalmente los eventos doloroso, sino con una sensación de bienestar y con la claridad de que la situación es un evento pasado del cual ya se está tomando acción para sanar.
- **Dinámica de clausura:**
En esta etapa se intenta salir de la ritualidad cerrando la puerta de este espacio mágico, único y casi secreto. Ayuda a que las participantes materialicen el cierre, lo hagan tangible de alguna forma y que puedan marcar fin a la sesión. Para ello se priorizan ejercicios de respiración y de soltura del cuerpo como bailes o respiraciones colectivas y sonoras.

¹⁴ Adaptación de la propuesta de Jacob Levy Moreno.

- **Duración de la terapia:**

Este apartado se refiere a dos duraciones, la de cada sesión y la de todo el proceso de sanación. En cuanto a la duración de cada sesión, se recomienda no menos de dos horas y no más de cuatro, puesto que son procesos que drenan la energía física y emocional. Aunque existen momentos y ejercicios que llenan de energía a las participantes, se debe considerar que cada una tiene una forma particular de experimentar y abordar sus emociones. Además, tomando en cuenta que es un proceso grupal, se debe hacer un esfuerzo por estandarizar el tiempo, evitando que no sea poco tiempo para las que necesitan abordar mucho; o al contrario, sea mucho para las que aún se les dificulta el abordaje emocional.

La duración de un proceso de sanación a través de la teatroterapia depende de las posibilidades y tiempos de quienes participan en el, también de quienes lo guían, así como, de los objetivos que se planteen alcanzar.

Por ejemplo, si lo que se busca en un proceso es que las participantes abandonen la culpa del hecho al cual sobrevivieron y que sitúen la responsabilidad en el violentador y pasen a ser agentes de transformación en lugar de víctimas, se procurará un proceso completo e integral que busque el bien grupal; abordando las historias de vida de todas, encontrando puntos comunes, creando un mismo lenguaje, concibiendo una historia como una herramienta testimonial y no únicamente como una carga. Todo ello con el fin de cambiar otras historias de vida a través de la creación de contenido, realizado y definido bajo aspectos del cómo, cuándo y a quién presentárselo. Considerando todos estos aspectos, el proceso no puede durar menos de seis meses

Si la intencionalidad del proceso es la de permitir a las participantes tomar conciencia de sus emociones, fortalecer sus capacidades expresivas dotándolas de herramientas que les permitan enfrentar nuevos espacios o tareas, rompiendo con dinámicas violentas, el proceso se podrá desarrollar con una duración de entre tres y cuatro meses. En este proceso no se abordaría con un público la creación de un material escénico sino que se profundizaría en el fomento de un proceso de sanación y transformación hacia círculos más reducidos a través de la dotación de herramientas.

No existen fórmulas o ejercicios específicos para diseñar una terapia basada en teatro. Sin embargo, en esta guía se presentan elementos básicos para construir un criterio general o desarrollar la capacidad para diseñar la terapia que más se ajuste a las necesidades de cada grupo. Es necesario puntualizar que cada grupo será distinto dado que cada participante otorga una particularidad con base en su historia, a su procedencia, a sus condiciones sociales, al tipo de violencia experimentada, entre otros aspectos. Es por eso que todos los elementos que desde la interseccionalidad se empiezan a observar, deben ser tomados en cuenta a la hora de diseñar todo el proceso y cada sesión.

2.4. La integración del grupo

La integración del grupo tiene gran importancia en el proceso porque de ello dependerá la apertura y la profundidad que las participantes puedan darle a cada ejercicio. Esto determina también la construcción del lenguaje común y la apropiación que tengan todas del resultado final o de los pequeños resultados que se den con los ejercicios.

Para ello existen muchas dinámicas integradoras que además sirven como entrenamiento de la teatralidad. Se basan en ejercicios colaborativos y de confianza en donde se concientiza sobre la importancia de las otras y de cómo ellas fortalecen la individualidad. Es necesario hacer hincapié en la importancia de proyectar hacia otras lo que se necesita decir; tener el respaldo de otras mujeres dará fortaleza a la voz individual de cada una.



Ejercicios:



1. El espejo

Objetivo: crear un vínculo entre dos.
Identificarse con la otra.

Tiempo: 15 minutos.

Para este ejercicio se integrarán parejas y se posicionará una frente a la otra. Durante los primeros minutos ambas deberán verse a los ojos para reconocerse en la mirada de la compañera. Después cada una deberá tomar un rol distinto, una de guía y la otra de imitadora, con la idea de simular un espejo. Si la participante que ha decidido ser la guía se rasca la nariz, por ejemplo, la otra deberá repetir la acción y todas las demás que realice procurando que sea al mismo tiempo. La dinámica se repetirá intercambiando los papeles de cada una. Además, se realizará cambiando de parejas.



2. Lazarillo

Objetivo: construir confianza.

Tiempo: 15 minutos.

En esta actividad se integrarán parejas y se les dará una cinta para cubrir los ojos de una de ellas, mientras la otra desempeña el rol de guía para dirigirla por el espacio, ayudándola a distinguir el lugar con el tacto. El fin de esta dinámica será fomentar el cuidado de la compañera que tiene los ojos vendados procurando que poco a poco deje de sentir miedo de no ver. Para completar el ejercicio, deberán intercambiarse los roles para que la guía también deba seguir instrucciones con los ojos vendados.



3. Confidencias

Objetivo: crear un vínculo.

Tiempo: 30 minutos.

Para este ejercicio también se formarán parejas y se les pedirá que hablen de forma discreta, contando un secreto, una historia, sobre las personas más importantes en su entorno; un acontecimiento del cual hayan hablado con pocas personas o ninguna, un sueño o una meta. Cada una deberá relatar el tema de su elección y ninguna deberá hablar sobre ello. Al finalizar cada una expresará lo que aprendió de la otra, por ejemplo: fortaleza, grandeza de sueños, el amor hacia la vida, entre otras cualidades.



4. Mandala colectivo

Objetivo: concebir el espacio de todas

Tiempo: 20 minutos.

Para esta actividad se requerirán materiales como una cartulina grande y marcadores de colores suficientes para todas. Se colocará el papel en el centro del espacio y cada una deberá tomar un lugar alrededor para dibujar en equipo un mandala, llenándola de figuras que a cada una le transmitan bienestar y simbolizen para ellas algo positivo. Se dará libertad para que cada una utilice los colores que desee con la única regla de no invadir el espacio de la otra, ni de trazo ni espacio en el papel.

El resultado será un dibujo integrado creado por todas a partir de pequeños aportes. De ser posible, el trabajo deberá colgarse en un lugar visible en donde pueda permanecer durante todo el proceso.

2.5. Ejercicios y dinámicas de la teatroterapia

Estas herramientas son algunas de las muchas que se han creado para el abordaje y creación de material dentro de la teatroterapia, la mayoría son parte de técnicas teatrales amplias que se han adaptado para el uso en procesos psicológicos.

1. Teatro imagen:¹⁵

Este ejercicio también es conocido como escultura humana y deberá desarrollarse con los siguientes pasos:

1. El grupo grande deberá dividirse en equipos pequeños en donde los integrantes deberán realizar una imagen o estampa de una situación que se esté abordando en la sesión, por ejemplo: la educación de las niñas.
2. A continuación, cada participante tendrá un tiempo para definir y expresar con su cuerpo la imagen como una posición estática de una escena.
3. Cada equipo presentará la imagen a otro grupo pequeño que tendrá que desarrollar una discusión sobre lo que ve, mientras el primer grupo deberá mantener la imagen sin moverse durante algunos minutos.
4. Después de la discusión se volverán a presentar las imágenes de cada equipo, con la diferencia que esta vez el subgrupo que observa deberá hacer modificaciones y crear la imagen más cercana a lo que considera ideal para la situación.

¹⁵ Juegos para actores y no actores. A. Boal.

Por ejemplo, si en la imagen inicial aparecen dos personas violentando a una niña y el resto solo observa, la imagen que deberán crear será con movimientos de actrices que acuerpen a la niña y la acompañen de forma no violenta.

5. Después de que ambos grupos hayan modificado las imágenes se discutirá el proceso y se generarán conclusiones sobre los sentimientos e ideas de acción que surgieron.

2. Juegos de improvisación:

1. Se definirán roles de las participantes iniciando con parejas, resaltando que el resto serán espectadoras activas.
2. Se dará a cada actriz un rol y un objetivo que solo sabrán ellas, es decir si el personaje A tiene el rol de violentadora pasiva y su objetivo es chantajear, el personaje B no sabrá que ese es el rol de A.
3. Se determinará un tiempo para desarrollar la situación y se cuidará de no sobrepasar los límites de las participantes, ni de las espectadoras.
4. Al terminar la escena se abordará en grupo lo que cada una observe y sienta, expresando qué harían para cambiar la situación.
5. La escena deberá actuarse nuevamente, pero esta vez con los cambios planteados en la discusión.

Este ejercicio puede aplicarse desde las parejas hasta grupos, cuidando que siempre existan intérpretes y espectadoras para generar la discusión.

3. Monólogos:

1. Este ejercicio consta de dos partes, la primera es la escritura y la segunda es la interpretación.
2. El objetivo no es que quien escribe su monólogo lo interprete, sino que vea su historia interpretada por otra mujer.
3. Se asignará un tiempo para que cada participante escriba un monólogo pequeño, en donde aborde una situación que esté tratando. A continuación se explicará el monólogo, que consistirá en que una persona le habla a una o más personas que no están en el espacio, o incluso a ella misma.

La dinámica se puede adaptar al tiempo y espacio, por ejemplo, a través de un monólogo en donde la participante adulta le hable a su niña del pasado, a su madre que ha fallecido, o a su violentador que no ha vuelto a ver.

4. Después de que se escriba el pequeño monólogo, se deberán poner todas las hojas juntas en un cajón sin nombre. La facilitadora las revolverá y cada asistente deberá tomar una.
5. Se dará un tiempo para que cada una pueda leer lo que está descrito en la hoja seleccionada y piense cómo interpretarlo en escena. La idea principal no es que memorice el texto, sino que entienda la situación y observe cómo fue plasmada por la persona que la escribió para poder interpretarla. Si lo considera necesario puede leer el texto durante su interpretación.
6. Cuando hayan finalizado algunas interpretaciones se hará una pausa para discutir al respecto. La persona que escribió el monólogo interpretado comentará las emociones, sentimientos e ideas que afloraron en su mente cuando observó la escena. No será necesario, que cada una especifique cuál de los monólogos presentados fue el suyo.
7. Al terminar el ejercicio, todas se posicionarán en círculo para practicar algunas respiraciones y posteriormente finalizarán con un abrazo colectivo para cerrar la sesión.



2.6. Mecanismos de cierre

El cierre puede referirse a varios aspectos:

- Cierre de sesión
- Cierre emocional
- Cierre de proceso

Ejercicios:

Cierre de sesión:

Durante la sesión es posible que surjan temas que pueden abrir deseos y necesidades no resueltas de las participantes. Por eso, es importante que los ejercicios que se realizan al final de cada sesión permitan que cada una exprese los logros de la reunión, sus emociones o sentimientos experimentados durante el momento y si necesita algo para que ella misma pueda gestionar o, en caso sea necesario, que las facilitadoras puedan proporcionarle.

- **Ejemplo de cierre de sesión:**

Facilitadora o acompañante: ¿puedes nombrar algunos logros que hemos tenido de esta sesión? ¿Cómo te hace sentir eso? ¿Qué necesidades te han sido resueltas? ¿Hay alguna necesidad no resuelta que puedas nombrar?

Cierre emocional:

Cuando se han trabajado ejercicios durante la sesión es posible despertar sensaciones, pensamientos, sentimientos y emociones conflictivas, molestas o potencialmente dañinas. Por ello, es necesario concluir con dinámicas que despiertan sensación de seguridad; emociones como alegría, sentimientos de amor, pensamientos de gratitud y esperanza (resiliencia).

- **Ejemplo de cierre emocional:**

Facilitadora o acompañante: ¿les/le gustaría hacer algo que le/s genere paz, seguridad, alegría, esperanza o confianza? Sí a las participantes no se les ocurre algo como una danza, canto grupal, abrazos o ejercicios de respiración abdominal, por ejemplo, la facilitadora puede proponerlos y al finalizar, pedir a las participantes que digan cuáles son las emociones experimentadas. Si alguna de ellas expresa que ha experimentado alguna emoción negativa, como miedo, tristeza, ira o enojo, por ejemplo, la guía deberá dar espacio a otro ejercicio para asegurarse que las participantes se sientan completamente fortalecidas del encuentro.

Cierre de proceso:

Al iniciar el acompañamiento se dará una introducción sobre el proceso que se llevará para que las participantes tengan expectativas reales de las acciones a emprender. Además, dos sesiones antes del final del acompañamiento se irán evaluando las necesidades y deseos de las participantes para proponer un seguimiento del proceso o conclusión del mismo.

2.7. Herramientas para manejo de crisis

Durante una intervención psicológica, es posible que surjan momentos de retroceso en las dinámicas grupales o incluso las individuales. Por eso se recomienda mantener un trato amable, posiblemente silencioso pero atento; así como un abordaje inmediato ante alguna situación emocional como enojo, llanto, silencio aterrador o algún tipo de bloqueo que experimente la participante.

Se sugiere atenderlo de la siguiente manera:

- Detener el proceso grupal.
- De ser posible, dirigirse a la persona que está en la apertura emocional inesperada, escucharla y observar la situación que expone.
- Hacer contacto físico con manos y cuerpo.
- Procurar una respiración pausada y relajante.
- Debido a la importancia de continuar el plan, se aconseja preguntarle si es posible seguir con el proceso y ofrecer atención después de la actividad.

Esto se conoce también como “**primeros auxilios psicológicos**”, la meta de estos es que la persona salga del shock y active sus recursos para recuperar su capacidad de afrontamiento. El objetivo es auxiliar a la persona a dar pasos concretos hacia el afrontamiento de la crisis. Lo cual incluye la conceptualización del hecho, la clarificación de los pensamientos, el manejo adecuado de las emociones y sentimientos, el control de la subjetividad, de la fantasía catastrófica, de la sensación de amenaza y comenzar así el proceso de solución del problema.

2.8. Comunicación no violenta

En este espacio se aplica la teoría propuesta por Marshall Rosenberg sobre la comunicación no violenta, que plantea propuestas para llevar a la práctica una filosofía que permita contribuir a la no violencia, iniciando desde la integridad personal. Algunos puntos importantes se plantean a continuación y se sugiere una metodología para aprendizaje.

El valor de expresar nuestras necesidades frente al sufrimiento de no expresarlas

A las mujeres, en un sistema patriarcal se les enseña que el derecho a expresar necesidades, es solamente para las demás personas pero no para sí mismas. Además, se les educa para ignorar sus necesidades para que, desde la sumisión, puedan deshumanizarlas y violentarlas sin ningún cargo de conciencia. Esto provoca un silencio que atraviesa la violencia simbólica, en donde lo femenino no es importante y lo masculino sí. Por eso es necesario que las mujeres ejerciten la práctica de expresar necesidades propias. En un primer momento se tendrá que vencer el temor de ser criticada, puesto que la crítica es un mecanismo para que las mujeres guarden silencio a costa de su bienestar. Para salir del maltrato, primero se debe reconocer ser dignas del derecho a ser, sentir, necesitar y decir.

En el imaginario social, la mujer amorosa ha sido símbolo de entrega incondicional y esto ha provocado que se coloque en una postura de dar hasta que duela, porque ella no es importante solamente a quien sirve (generalmente a una figura masculina o patriarcal).

Ejercicios:



1. Reconociendo mis necesidades¹⁶

Objetivo: ejercitar el derecho a tener necesidades y expresarlas en la forma de comunicación.

Tiempo: 30 minutos.

En grupos o parejas se deberán construir diálogos aplicando la fórmula:

Sentimiento o emoción + necesidad

Pueden construirlos con situaciones de su vida cotidiana.

Por ejemplo:

1. "Me siento furiosa cuando dices eso, porque estoy queriendo respeto y me tomo tus palabras como un insulto".
2. "Me entristece que no vengas a cenar, porque esperaba poder pasar la noche contigo".
3. "Estoy desanimada porque a esta altura me habría gustado haber progresado más en mi trabajo".
4. "Te agradezco que me llevaras en carro a casa, porque quería llegar antes que mis hijos".

(Frases tomadas de Comunicación no violenta: un lenguaje de vida - 1a ed.- 8a reimpresión -Buenos Aires: Gran Aldea Editores - GAE, 2013. p.73

¹⁶ Basado en: Marshall Rosenberg.



4. Escuchar con empatía¹⁷

Objetivo: escuchar lo que la persona dice y validarlo a través de un feedback para crear una comunicación positiva.

Tiempo: 30 minutos.

En grupos o parejas se escucharán los diálogos seleccionados y se realizarán ejercicios de escucha activa y empática, respondiendo a la pregunta ¿qué necesidades expresa la persona que habla? Seguidamente se regresará el mensaje brindando retroalimentación, para constatar que se ha comprendido correctamente el mensaje que la persona pretende dar a entender.

Por ejemplo:

1. “Me gustaría que me digas algo que yo haya hecho por lo que estás agradecida”.
2. Solicitando feedback. “¿Entiendo que lo que te gustaría es saber las razones por las cuales yo estoy sintiendo gratitud hacia tí?”
3. “Querría que al conducir no sobrepases el límite de velocidad”.
4. Solicitando feedback. “¿Me gustaría saber los motivos por los cuales solicitas que no rebase el límite de velocidad?”
5. Solicitamos la confirmación de nuestras palabras o que nos realicen feedback para saber si nuestra expresión cumplió con transmitir lo que necesitábamos.
6. “Te agradezco que me hayas dicho lo que oíste. Veo que no me expresé con la claridad que habría querido. Déjame que pruebe otra vez”. “Me gustaría que me dijeras qué sientes con respecto a lo que acabo de decir y cuáles son las razones por las que te sientes así”.

(Frases tomadas de Comunicación no violenta: un lenguaje de vida - 1a ed.- 8a reimpresión -Buenos Aires : Gran Aldea Editores - GAE, 2013. p.95)

¹⁷ Basado en: Marshall Rosenberg.



3. Auto diálogo desde el buen trato¹⁸

Objetivo: crear una relación de buen trato intrapersonal con una comunicación no violenta.

Tiempo: 20 minutos.

Para esta actividad se pedirá a las participantes, mientras se mueven libremente por el espacio que observen mentalmente las situaciones en donde consideren que no han expresado lo que necesitan, lo que sienten, o que no han podido pedir. Deberán analizar lo que han sentido, lo que necesitan o necesitaron, lo que quisieron o quieren pedir.

Después deberán tomar un tiempo para detenerse concentrarse en la respiración y tomar conciencia de lo que pasa por su cuerpo, respondiendo en voz alta las siguientes preguntas: ¿sienten alguna molestia? ¿Dónde? ¿Qué necesitan para disminuir la molestia? ¿Qué necesitan hacer o pedir?

Ejemplo: frase persistente en la mente “¿Cómo pude hacer algo tan tonto?”

Observación: “Me estoy maltratando con la palabra tonto”.

Empatía personal: “Nadie es perfecta, estás siendo demasiado dura contigo misma”.

Necesidad: “¿Qué necesito para perdonarme a mí misma por lo sucedido?”.

Petición: “¿Necesito una explicación de lo sucedido? ¿Necesito expresar mi punto de vista de lo sucedido?”

(Frasas tomadas de Comunicación no violenta: un lenguaje de vida - 1a ed.- 8a reimpresión - Buenos Aires : Gran Aldea Editores - GAE, 2013. p.114)



4. Expresar ira o enojo desde la comunicación no violenta¹⁹

Objetivo: gestionar de la ira y el enojo expresando con respeto la molestia.

Tiempo: 30 minutos.

Cada participante deberá colocarse frente a otra compañera haciendo dos círculos . Cada una deberá decir una frase a su compañera como alguna de las siguientes:

- “Siento miedo cuando levantas la voz porque me provoca enojo no sentirme segura frente a ti, me gustaría que bajas la voz cuando te diriges a mí”.

Cuando la participante de cada círculo dice su frase (creada por ella misma), los dos círculos deberán girar cambiando de posición para procurar que todas las mujeres hagan el ejercicio.

¹⁸ Basado en: Marshall Rosenberg.

¹⁹ Ibidem.



5. Uso de la fuerza en la comunicación (ejercicio para ejercer poder)²⁰

Objetivo: darse cuenta de autojuicio y automaltrato para transformarlo por autocompasión y buen trato.

Tiempo: 30 minutos.

En parejas, cada una de las participantes compartirá con su compañera algún episodio de su vida en el cual se haya reprochado con frases como: “deberías hacer esto...” “¿por qué hiciste eso?”, “lo arruinaste..”

Ejemplo:

“¿Cómo puedes ser tan descuidada?” “¡Qué estupidez acabo de cometer!”

- **Pregunta interna:** “¿Qué necesidad se esconde detrás del hecho de juzgarme como descuidado o estúpido?”
- **Respuesta interna:** “Me di cuenta inmediatamente de que trataba de cuidarme mejor, prestar más atención a mis propias necesidades mientras me precipitaba a atender las de los demás. Cuando reconocí esta parte de mi persona y me conecté con el profundo deseo de ser más consciente de mis propias necesidades y de procurar atenderlas, mis sentimientos experimentaron un cambio”.

(Ejemplo tomado de Comunicación no violenta: un lenguaje de vida - 1a ed.- 8a reimpresión -Buenos Aires : Gran Aldea Editores - GAE, 2013. p.136)



6. La gratitud y el merecimiento²¹

Objetivo: aplicar la gratitud en la comunicación consigo misma y con otras compañeras.

Tiempo: 30 minutos.

Cada participante se pegará, con cinta adhesiva o un gancho, una hoja de papel en blanco en la espalda. Al sonar una melodía, las participantes deberán escribir en las hojas de sus compañeras una frase, usando la fórmula:

- “Esto es lo que hiciste...”, más “esto es lo que siento”, más “esta es mi necesidad que ha sido satisfecha”.

Ejemplo: “Gracias por haber tomado en cuenta mi opinión en el tema, me siento comprendida y mi necesidad de creer en el grupo ha sido satisfecha”.

Una vez que todas las participantes han escrito en las hojas, se deberán poner en círculo y leer en voz alta lo escrito en su hoja. Al terminar, deberán hacer un gesto corporal de gratitud hacia todo el grupo.

²⁰ Basado en: Marshall Rosenberg.

²¹ Ibidem.

2.9. Preparar un resultado para compartir

Se ha mencionado a lo largo del módulo que uno de los elementos de la teatroterapia, que no solo es uno de los objetivos sino una herramienta del proceso de sanación, es la presentación de un resultado elaborado por las participantes. En ese sentido se tienen que aclarar algunos aspectos. El primero es que no es un requisito obligatorio, es decir, se puede llevar un proceso con las herramientas de la teatroterapia que dé como resultado pequeños objetos escénicos, que se presenten únicamente al mismo grupo que lleva la terapia. El segundo aspecto es que se debe tener claro que el objetivo no es formar actrices o crear una obra maestra con el más estricto sentido estético y técnico. El objetivo de todo radica en la sublimación de los sentimientos y experiencias dolorosas de las participantes.

Con sublimación se pretende acentuar el término más en el ámbito del arte, que en el psicológico, aunque van de la mano dado que su origen es el del psicoanálisis. Es decir, a través de la catarsis emocional o el procesamiento de estas emociones, se puede crear una obra de arte que cobra otro significado, tanto para las impulsoras del proyecto como para quienes aprecian la obra o el resultado.

El proceso de sanación, desde esta perspectiva, se da cuando las sobrevivientes analizan sus experiencias desde un punto de vista en el cual comprenden el origen de la violencia estructural, se despojan del sentimiento de culpa, dejan de buscar una razón en su actuar o en su forma de ser y trasladan la vergüenza del hecho hacia la figura del violentador. Una vez logrado esto, las sobrevivientes toman su historia de vida de forma objetiva para tomarla como instrumento para ayudar a transformar y ayudar a otras personas.

Llevar un proceso en el cual se les reitere el beneficio de presentar un resultado y se les fortalezca la confianza para alzar la voz, ayudará en su proceso de sanación y transformación, pues al crear una obra también es posible realizar “simulacros de la realidad”, ayudándolas a estar preparadas ante eventos futuros o para prevenir situaciones de violencia hacia ellas o hacia su círculo cercano. En el módulo I, se puntualiza que el teatro crea conocimiento sensible para otros al procesar sus experiencias y convertirlas en símbolos, anécdotas o narraciones; no solo desde los hechos, sino desde las emociones y visiones particulares de ellas.

Para alcanzar resultados que merezcan ser compartidos con otros y otras, considerar que para lograrlo es necesario contar con el apoyo de una persona dedicada a las artes escénicas. Sin embargo, si esto no es una posibilidad, se deben tomar en cuenta los elementos esenciales que sí estén al alcance.

El objetivo:

Entre todas las participantes se deberá definir cuál es el objetivo de la obra que se pretende realizar. Es importante que todas participen y tengan claro el porqué del esfuerzo y del trabajo, para poder definir con mayor claridad el contenido que se elegirá, la forma estética que se creará, así como los elementos que serán necesarios. Por ejemplo, si lo que se busca es crear conciencia a jóvenes y niñas; deberá definirse un contenido, un lenguaje y elementos que permitan tener una obra con contenido que busque cierta línea didáctica o reflexiva. Si el fin es llegar a mujeres que permanecen en un círculo de violencia, deberá crearse contenido más directo, seleccionando un lenguaje que alerte y le de fortaleza a las mujeres para que tomen acción, incorporando contenido que les permita buscar ayuda y les reconforte.

El tiempo disponible para crear:

Una vez definida la finalidad de crear una obra, se deberá determinar una presentación y fijar el tiempo disponible para trabajar el material. El objetivo no es únicamente por cuestiones logísticas, sino para ayudar a las participantes a establecer una relación con el tiempo y generar compromiso.

Las herramientas necesarias para crear:

Este módulo presenta herramientas específicas para crear contenido a partir de historias de vida, es decir contenido autobiográfico. También se muestran herramientas de escritura, que permiten crear fábulas a partir de una historia real cuando la o las participantes no deseen exponer sus nombres reales, o si los hechos parecen ser demasiado crudos para ser nombrados y no se quieren reforzar contenidos violentos, o si opta por alguna metáfora.

Es necesario que como guías del proceso, se tenga claridad sobre las herramientas que se utilizarán para no generar desconcierto o incertidumbre a las participantes, dado que la presentación a un público será de por sí un factor de nerviosismo presente en todo el proceso.

El lenguaje:

Cuando se hace referencia al lenguaje no se está apuntando únicamente a las palabras que se utilizarán en la obra, sino a todo el contenido simbólico implícito en el mensaje. Por ejemplo, lenguaje es el color de la ropa de las actrices, el uso de un escenario lleno de basura o completamente vacío. El uso de un ritmo; de una ronda como elemento de transición, lo cual simboliza ciertos roles de género que se aprenden desde la niñez y es un recurso útil para las participantes, quienes no hablan, sino hasta el final de la obra; el resto del tiempo únicamente realizan imágenes con sonidos de fondo. Lo que generalmente se puede definir como estética, en este proceso tomará aún más sentido y es por esto que se le llamará lenguaje, porque todos los elementos que se deciden utilizar tienen un mensaje o un significado implícito o explícito.

No abandonar lo ritual:

La presentación no cumple con su objetivo, cuando no se considera la importancia que tiene el ritual, que aporta beneficios significativos al brindar fortaleza a las participantes; quienes se reconocen como portadoras de un mensaje a través de una mística creada por ellas mismas. Sin embargo, aunque el espacio se vea transformado al permitir que otros estén alrededor, siguen estando fuera del espacio ya conocido para ellas. En contraste con el escenario en el que han llevado todo su proceso de teatroterapia, el cual se ha convertido en un territorio familiar y seguro que ellas mismas han construido; porque permite que las participantes carguen de subjetividad personal la presentación y la asocien con mayor fuerza al proceso de sanación. Aportando a reducir la carga de “hacerlo bien”, en su lugar se persigue el objetivo de hacerlo bien para ellas mismas y su proceso. Disminuyendo así el nerviosismo y la posibilidad de una crisis.

2.10. Preparación para afrontar al público

Cuando se decide hacer un resultado para compartir, es necesario preparar a las participantes y reforzar en ellas la idea de que presentarse tiene un sentido y este sentido es fortalecedor para ellas. Lograr que poco a poco ellas vayan creando un vínculo con la muestra, con contar su historia, con dar herramientas a otras mujeres.

Además de este objetivo de sanación y del proceso que debe llevarse, es necesario considerar que habrá momentos de inseguridad y nervios, para los cuales existen ejercicios sencillos que ayudan a fortalecer la capacidad de convicción y concentración.

Antes de presentarse al público, es necesario remarcar que la mejor forma de dar seguridad a las participantes, es tener un objeto escénico seguro y bien ensayado, en donde todas sepan qué deben hacer y por qué lo hacen. No se trata de que se aprendan algo sino de que lo **aprehendan**, es decir, que la repetición y análisis de la obra que construyen se lo apropien y lo hagan suyo por completo.

Ejercicios:**1. Simulacros**

Objetivo: prepararse para la presentación.

Duración: depende de la escena

Una vez se tenga el resultado o aproximado de la escena que se presentará, se hará un repaso sin pausas, con vestuarios y con todos los elementos que se usarán. En este simulacro, no se harán pausas ni correcciones, dado que si existe un error en la escena o un incidente no planificado, las participantes deberán afrontarlo para que estén preparadas a este tipo de circunstancias que se puedan dar durante la presentación con el público.



2. Mi propio público

Objetivo: primer acercamiento al ojo externo.

Duración: lo que dure la escena y 15 minutos más

Se le pedirá a las participantes que en la próxima sesión lleven a un invitado de confianza que les de seguridad. Si alguna no cuenta con una persona que tenga este perfil, podrán pedirle a otra compañera trabajadora del CAIMUS, con quien tengan cercanía, que las acompañe. El fin de esto es que cada una de ellas cuente con una visión afectuosa de una persona externa al grupo de terapia, que le permita presentarse con más confianza ante un ojo externo por primera vez.



Capítulo

Metodología Poderosas Teatro

3

Temas:

- 3.1.** Diferenciación entre teatroterapia y teatro para la sanación y transformación social con enfoque de género
- 3.2.** Formación en género
- 3.3.** Formación teatral
- 3.4.** Escritura
- 3.5.** Montaje

En este capítulo se desarrolla la diferencia entre la teatroterapia y la metodología utilizada por Las Poderosas Teatro en sus procesos de formación y creación. Esquematiza de manera simplificada los elementos que conforman su metodología.

3.1. Diferenciación entre teatroterapia y teatro para la sanación y transformación social con enfoque de género

Tras haber abordado a profundidad qué es la teatroterapia y las herramientas básicas para su implementación, es necesario hacer hincapié en la diferencia entre la teatroterapia y psicodrama con la metodología creada por Las Poderosas Teatro. La cual es resultado de la combinación de elementos teóricos y técnicos de las artes escénicas y de los resultados de la aplicación en mujeres sobrevivientes de violencia. De donde surgen variaciones que responden a las condiciones reales observadas en la aplicación.

Las Poderosas Teatro se ha conformado por un grupo de mujeres sobrevivientes de violencia que pasaron por un proceso de atención psicológica. El grupo selecciona a mujeres para participar en la creación de una obra de teatro, siendo esta la primera diferencia: el objetivo. El objetivo de este proyecto era la creación de la obra, pues el proceso de sanación en teoría ya había sido iniciado por el proceso psicológico, pero en el camino se observó que era un paso más hacia la sanación y transformación de las vidas de las participantes.

Al tener claro el objetivo, se definieron aspectos técnicos básicos para abordar sus historias y crear así una obra de teatro autobiográfica como actrices portadoras de sus propias vivencias. El proceso ha sido más enriquecedor que el desarrollo de otras líneas de teatro.

Como resultado, el proceso de creación de la obra se ha convertido en un elemento fundamental para sobrepasar obstáculos naturales de la terapia. Puesto que la sanación termina siendo un factor inherente, prácticamente intrínseco de todos los demás componentes que se abordan como primordiales.

Estos elementos básicos son:

1. El entrenamiento básico del cuerpo no solo para fortalecerlo, sino para conocerlo.
2. La voz como herramienta actoral, pero también como la recuperación de un aspecto arrebatado por la educación machista y por los episodios de violencia.
3. La capacidad creadora canalizada, que potencia la necesidad de las participantes de crear a partir de sus subjetividades y de sus historias personales. Dando insumos de dramaturgia; desde la visión literaria, es decir escritura y desde la visión actoral, es decir dramaturgia del actor, que se basa en la acción.

Además, se brindan insumos para producción, ya que en el camino se contempla que el empoderamiento pasa por la autonomía y se añade el objetivo de crear posibilidades de sostenimiento para sus proyectos teatrales y personales. Esto implica dar bases de gestión, producción escénica, elementos de montaje técnico, etc.

Después del éxito de Las Poderosas Teatro como proyecto piloto, se fue incursionando y mejorando la metodología, añadiendo un enfoque comunitario y de género, lo cual impulsó la modificación de herramientas necesarias pues el grupo objetivo se amplió. Con esto nació la necesidad de la formación en género. En el camino se consideró que la importancia de la aprehensión de conocimientos en género y feminismo no era simplemente teórica, sino en términos de aplicación.

Se priorizó una metodología popular en donde las participantes pueden diferenciar y nombrar de manera propia, lo que en teoría puede conceptualizarse como diferente; permitiendo que ellas identifiquen las formas diferenciadas y comunes en que a ellas y a su comunidad les afectan las opresiones y privilegios. Se procura asentar fuertemente el conocimiento sobre los tipos de violencia y sobre los espacios de ayuda.

Esto da como resultado la combinación de elementos teóricos con una metodología de enseñanza que convierte al teatro en un elemento transversal, ya que al mismo tiempo que las participantes de los talleres están dándole sentido a las opresiones, usan sus cuerpos y sus voces, aprenden contacto y espacialidad y van ampliando su conciencia de sus capacidades expresivas e histriónicas.

3.2. Formación en género

Es importante entender cómo la violencia se expresa de diferentes formas y no únicamente a través de golpes. En ese marco realizaremos una reflexión sobre las diferentes formas de violencia. El proceso que se emplea en esta metodología parte de talleres teórico-prácticos en donde se exponen conceptos básicos sobre; el género, manifestaciones de violencia, patrones de los violentadores y la construcción social que da sostenimiento al machismo que reproduce la violencia. Iniciamos desde las experiencias personales y dinámicas específicas que propician el intercambio de vivencias, reflexiones y conclusiones colectivas.

El objetivo de esta metodología es facilitar la problematización y cuestionamiento de entornos cercanos, ya que es a partir de ahí que inician las transformaciones reales. No se busca la teorización academicista, sino una apropiación de los meta-temas y de las dificultades que afectan las vidas de las participantes.

Contenidos:

Se inicia desde la diferenciación entre sexo y género junto a las definiciones de machismo y patriarcado, con el fin de profundizar gradualmente en los tipos de violencia. A continuación, una breve reseña de lo que se aborda en las primeras sesiones de formación. Las bases empleadas son un punto de partida para el debate y se amplían a través de la experiencia personal de las participantes.

¿Significa lo mismo sexo y género?

En la construcción de nuestras identidades, influye tanto la naturaleza como la cultura y sociedad en la que vivimos.

- **Sexo:** está determinado por las características biológicas inmutables, que poseen los individuos, dividiéndolos en masculinos y femeninos.
- **Género:** se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad asigna para los hombres y las mujeres.

Roles de género

Conjunto de funciones, tareas, responsabilidades y prerrogativas que se generan como expectativas o exigencias sociales y subjetivas.

- **Mujeres:** creer que su rol único es atender el trabajo doméstico, cuidado y educación de los hijos e hijas.
- **Hombres:** considerarlos sólo como los encargados de proveer dinero al hogar.

Estereotipos de género:

- **Mujeres:** visten de rosa, sentimentales, miedosas y frágiles.
- **Hombres:** visten de azul, no lloran, valientes o fuertes.

Machismo:

Actitud o manera de pensar, de quien sostiene que el hombre es por naturaleza superior a la mujer.

Patriarcado:

Forma de organización social cuya autoridad se reserva exclusivamente al hombre o sexo masculino.

Violencia contra la mujer

Androcentrismo: hace referencia a la práctica, consciente o no, de otorgar al varón y a su punto de vista una posición central en el mundo, las sociedades, la cultura y la historia.

Misoginia: se define como la aversión y también el odio hacia las mujeres o niñas, por el mero hecho de ser mujer.

Definición de violencia:

La OMS define la violencia como el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia:

- **Un traumatismo**
- **Daños psicológicos**
- **Problemas de desarrollo**
- **La muerte**

¿Por qué la violencia?

Raíz cultural:

Durante mucho tiempo nuestra sociedad ha sido machista y patriarcal, el hombre ha creído que tiene el derecho primario a controlar y a disciplinar con severidad, incluso a abusar de la vida de la mujer y de los hijos. Eso ha sucedido bajo la apariencia del rol económico del hombre, proveedor de la alimentación.

Cultura actual:

La sociedad afianza el uso de la fuerza para resolver los problemas. En consecuencia el violentador usa la fuerza física, para mantener el poder y el control sobre la mujer, ya que ha aprendido que la violencia es efectiva para obtener ese fin de control.

Una parte importante de nuestra visión de la vida depende de lo que vemos, escuchamos y leemos en los medios de comunicación, por esta razón se habla de sensibilización y cambio social en relación con la igualdad entre mujeres y hombres; o en la prevención y erradicación de la violencia de género.



¿Cuál es el propósito de la violencia?

Tiene como objeto humillar, asustar, dominar y mantener a las sobrevivientes subordinadas. Su objetivo es “controlar” el comportamiento de las mujeres, por medio de amenazas, inducción al temor o agresiones.

Aceptación social de la violencia

Existe una amplia aceptación social de la violencia, como una forma de resolver los conflictos; entornos con creencias arraigadas sobre la naturalización de desigualdad entre hombres y mujeres.

Tipos de victimización

- **Primaria:** víctima como consecuencia de hecho directo.
- **Secundaria:** estigma social por hecho sufrido.
- **Terciaria:** revictimización, consecuencias: Psicológicas Jurídicas Sociales, etc.

Tipos de violencia

- **Contra la mujer:** es todo tipo de violencia ejercida contra la mujer, por su condición de mujer. Esta violencia es consecuencia de la histórica posición de la mujer en la familia patriarcal, subordinada al varón, carente de plenos derechos como persona.
- **Basada en género:** la violencia de género es un tipo de violencia física o psicológica, ejercida contra cualquier persona o grupo de personas sobre la base de su orientación o identidad sexual, sexo o género que impacta de manera negativa en su identidad y bienestar social, físico, psicológico o económico.
- **Intrafamiliar:** es cualquier tipo de abuso de poder de parte de un miembro de la familia y que puede tener lugar en el entorno doméstico o fuera de él, ya sea que el violentador comparta o haya compartido el mismo domicilio.

Manifestaciones de la violencia

- **Económica:** se manifiesta a través de la falta de libertad que el violentador ofrece a la sobreviviente, en la realización de gastos necesarios para cubrir sus necesidades; quien debe dar justificación constante de dónde ha gastado el dinero y también, no dispone del presupuesto con la libertad que merece. En el caso de aquellas mujeres que trabajan, deben entregar su sueldo cada mes a su pareja para que él maneje el dinero.

- **Social:** es todo aquel acto con impacto social que atenta a la integridad física, psíquica o relacional de una persona o un colectivo, siendo dichos actos llevados a cabo por un sujeto o por la propia comunidad.
- **Simbólica:** la violencia simbólica contra las mujeres, está constituida por la emisión de mensajes; iconos o signos que transmiten y reproducen relaciones de dominación, desigualdad y discriminación que naturalizan o justifican la subordinación y la violencia las mujeres en la sociedad.
- **Psicológica:** consiste en enviar mensajes, gestos o manifestar actitudes de rechazo. Este tipo de violencia puede evidenciarse a través de críticas a la apariencia, manipulación, palabras de desaprobación y excesiva sobreprotección. Algunas actitudes pueden confundirse con cariño o amor, cuando en realidad son una forma de control sobre la sobreviviente (celotipia).
- **Sexual:** este tipo de violencia ocurre cuando se obliga a una persona a tener cualquier tipo de contacto sexual contra su voluntad; cuando se le hace participar en actividades sexuales con las que no está de acuerdo y no se toman en cuenta sus deseos, opiniones, ni sentimientos (esto incluye a la pareja o esposo de la sobreviviente). Dentro de la violencia sexual están contenidos los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados y las ITS.
- **Física:** esta violencia tiene un impacto directo en el cuerpo de la sobreviviente, se caracteriza por lastimar cualquier parte del cuerpo de una persona con las manos, los pies o con objetos. Es la manifestación más grave de la violencia, ya que puede ir desde golpes o empujones, que pueden ocasionar fracturas o en un caso extremo hasta la muerte.

Fases del ciclo de violencia

- **Acumulación de tensión:** esta etapa se caracteriza por la irritabilidad del violentador, cualquier cosa que hace su pareja se interpreta como una provocación. Los episodios de enojo se incrementan y la mujer comienza a evitar cualquier intento de acercamiento o diálogo para evadir las confrontaciones y siente miedo de las reacciones del hombre.
- **Explosión:** el violentador amenaza de diferentes maneras, pierde el control y agrede, verbal y físicamente; actuando cada vez con más violencia y saña. Al momento del ataque, la sobreviviente tiende a quedarse paralizada. Tras el episodio, el violentador puede manifestar lo desmedido de su actuación, pero generalmente la justifica debido al comportamiento de su pareja.

- **Distanciamiento:** la sobreviviente, siente rechazo hacia el violentador por el maltrato recibido. No se debe omitir en el círculo de la violencia la etapa de la minimización; ya que en este momento de distanciamiento, es posible que la sobreviviente recupere fuerzas y tome decisiones para buscar ayuda y dejar al violentador.
- **Reconciliación o luna de miel:** el violentador pide perdón a la sobreviviente, promete cambiar y cesan las conductas inadecuadas. La mujer por su parte, trata de considerar que realmente no volverá a ocurrir, que su pareja es buena y que el amor lo puede cambiar. Finalmente, se produce una reconciliación.

Mitos de la violencia

- “A la mujer le gusta que la traten mal”.
- “Si el hombre agrede a su pareja, es porque algo hizo ella para provocarlo”.
- “Si ella aguanta, con el tiempo las cosas cambian”.
- “Si te casaste por la iglesia, es pecado el divorcio”.
- “Mientras el hombre sea el proveedor económico, se debe soportar la violencia”.
- “La violencia ocurre en familias sin educación y de escasos recursos”.
- “Los hombres que agreden a sus parejas tienen problemas con alcohol o drogas”.
- “La mujer debe soportar las agresiones por el bienestar de los hijos/as”.

Síndromes

- **Síndrome de Artemisa:** se manifiesta a través de un vacío emocional, dependencia sentimental y excesivos anhelos de estar con la persona de quien se depende.
- **Síndrome de Bonsái:** lo padece quien es maltratada psicológicamente a manos de alguien cercano (un padre, una madre o esposo) que se dedica sistemáticamente a podar y recortar a su gusto las cualidades de la víctima.
- **Síndrome de indefensión aprendida:** se evidencia al mostrar una actitud pasiva, manifestada en una persona que ha sido sometida a constantes traumas o abusos.
- **Síndrome de Estocolmo:** es la experiencia psicológica en la cual se desarrolla un vínculo afectivo entre víctima y victimario.
- **Síndrome de la rana hervida:** hace referencia al aumento gradual de la violencia.

Secuelas

- **Físicas:** cicatrices, fracturas, moretones, ITS.
- **Conductuales:** aislamiento, pérdida de interés por actividades, suicidio, homicidio.
- **Emocionales:** baja autoestima, depresión, ansiedad, culpabilidad, sensación de fracaso personal por no dar el paso para romper el ciclo, sensación de futuro desolador.

Recursos para romper el ciclo

Un paso importante para combatir la violencia contra la mujer, es ROMPER EL SILENCIO, hablar de aquello que hiere, que duele, que violenta. Asimismo, debe acudir a alguien que pueda prestar algún tipo de auxilio.

Leyes nacionales e internacionales:

- Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia intrafamiliar.
- Ley contra el femicidio y otras formas de violencia contra la mujer.
- Ley contra la violencia sexual, explotación y trata de personas.
- Ley de protección integral de la niñez y la adolescencia.
- Declaración universal de los derechos humanos.
- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la MUJER-CEDAW.
- Reglas de Brasilia sobre acceso a la justicia de las personas en condición de vulnerabilidad.
- Declaración sobre los principios fundamentales de justicia para las víctimas de delito y abuso del poder.
- Guías de Santiago sobre protección de víctimas y testigos.

Rutas de atención

Cuando se es sobreviviente de violencia o se conoce algún caso de violencia física, sexual, psicológica, patrimonial o económica es crucial buscar ayuda y recordar que no se está sola. **Se debe reconocer que se es la víctima y no la culpable de la agresión.** Para lo cual se recomienda seguir las siguientes rutas de atención:

- Reconocer que existe un problema.
- Romper el silencio.
- Crear una red de apoyo, mantener comunicación con amigas y familiares.
- Buscar ayuda psicológica.

El proceso que se emplea en esta metodología parte de algunos talleres teóricos para explicar conceptos básicos sobre el género, estos se acompañan siempre de ejercicios prácticos, algunos de ellos son:

1. Dinámica de la cubeta y las pelotas²²

Se deberán seleccionar seis participantes, a quienes se les pedirá que se sienten en sillas previamente colocadas una detrás de otra, en fila y al centro del recinto. Cada persona recibirá diferentes reglas, pero el objetivo general será encestar pelotas en una cubeta y por cada pelota se les dará un estipendio económico, simbólico.

- **Instrucciones para la persona que está adelante:** tendrá seis pelotas y podrá levantarse las veces que quiera. Tendrá libertad para hacer lo que quiera durante el juego aun cuando no sea su turno.
- **Instrucciones para la segunda persona:** tendrá tres pelotas, pero no podrá levantarse de su silla.
- **Instrucciones a la tercera persona:** tendrá dos pelotas y se le vendarán los ojos.
- **Instrucciones a la cuarta persona:** tendrá dos pelotas y se le taparán las orejas para que no pueda escuchar las reglas del juego. Se le dirá que puede levantarse e ir a encestar, pero no podrá escuchar.
- **Instrucciones a la quinta persona:** tendrá una pelota, pero no podrá usar sus manos para encestarla.
- **Instrucciones para la sexta persona:** no tendrá pelotas.

Preguntas para el debate

- ¿Qué sintieron los que estaban dentro?
- ¿Qué sintieron los que estaban afuera?
- ¿Tuvieron todos/as las mismas oportunidades?
- ¿A qué colectivos sociales representan cada una de ellas?
 - La primera persona, representa a los hombres que han disfrutado de privilegios por serlo, con buenas posibilidades económicas y alto nivel académico.
 - La segunda persona, representa a una mujer de clase media que ha tenido oportunidades, pero no tantas como la primera.

²² Idaira Martín Martínez. Recopilación de dinámicas participativas con enfoque de género.

- La tercera persona, representa a alguien con discapacidad visual.
- La cuarta persona, representa a alguien con discapacidad auditiva.
- La quinta persona, representa a alguien con discapacidad motriz.
- La sexta persona, representa a alguien de muy bajos recursos, a quien se le han negado las oportunidades.

2. La línea de la condición²³

Se le pedirá a las participantes que formen una línea recta tomadas de la mano en el centro de la habitación frente a quien facilita.

Se explicará la competencia basada en las condiciones de privilegios sociales y se les indicará que se dirán algunas frases para que las participantes avancen o retrocedan según el número de pasos que se les instruya.

Instrucciones:

Si usted...

- Fue criada en una familia integrada, avance dos pasos.
- Fue criada por una familia desintegrada, retroceda dos pasos.
- Estudia o ha estudiado en una institución privada, avance seis pasos.
- Estudia o ha estudiado en una escuela pública, retroceda seis pasos.
- Pertenece a un grupo indígena, retroceda siete pasos.
- Es mujer, retroceda cinco pasos.
- Apoya a la comunidad de gays, lesbianas, bisexuales y transexuales, retroceda cinco pasos.
- Es parte de la comunidad LGBTI, retroceda dos pasos.
- Vive en una zona rural, retroceda tres pasos.
- Es menor de 30 años, tiene un título universitario y trabajo fijo, avance seis pasos.
- Es menor de 20 años, vive en una zona de la periferia de la ciudad y no terminó el bachillerato, retroceda ocho pasos.
- Tiene casa propia, avance cuatro pasos.
- Paga usted la renta por la casa donde vive, retroceda cuatro pasos.
- Tiene que ayudar económicamente a su familia, retroceda dos pasos.
- Tiene dos o más tarjetas de crédito y las usa con frecuencia, avance dos pasos.

²³ Idaira Martín Martínez. Recopilación de dinámicas participativas con enfoque de género.

Posteriormente, dirigirá el debate de seguimiento centrado en los siguientes puntos:

- ¿Qué se siente al retroceder?
- ¿Qué se siente al tener que soltarse de la mano del grupo?
- ¿Qué se siente al llegar al final de la línea? ¿Qué se siente cuando no se llega al final de la línea?

3.3. Formación teatral

Para esta parte de la formación se deberán priorizar elementos técnicos muy básicos como el uso del cuerpo, de la voz y del espacio. Las posibilidades del teatro como herramienta discursiva y de transformación, se refuerzan en todo el proceso, así como la acción tan vital y transformadora de hablar y contar la historia para otras mujeres.

Se parte desde el aspecto más sencillo que es acercar el concepto de teatro y verlo, en muchas ocasiones por primera vez. Además, se inicia el juego escénico y dinámicas rompe hielo, para después desarrollar ejercicios básicos de interpretación.

Algunos de los ejercicios que se emplean son:

1. Juegos para entrar en confianza (grupo):

Estos juegos se realizarán para que las personas del grupo se conozcan mejor, en caso las asistentes ya se conozcan.

Me pica aquí (juego de presentación)²⁴

En círculo uno de los participantes comenzará diciendo: “Me llamo” (dice su nombre, por ejemplo Pedro) y “me pica aquí” (se rasca en una parte del cuerpo, por ejemplo el codo). Quien está a su izquierda, deberá decir: “Él se llama Pedro y le pica aquí. Yo me llamo Juan y me pica aquí” (mientras se rasca la rodilla).

La siguiente persona deberá estar atenta para memorizar el nombre de sus compañeros, dónde les picaba y procederá a decir también su nombre y algo que le pique. El juego irá creciendo en dificultad, ya que cada uno tendrá que saber todos los nombres previos y los lugares en donde les picaba a todas las personas que lo han dicho antes, lo que obligará a prestar atención durante la actividad. Es necesario que la guía de la dinámica aclare que no debe decirse el lugar dónde pica, sino únicamente se deberá realizar la acción de rascarse sin nombrar el lugar.

²⁴ Marco Canale. Manual básico de creación teatral.

Esto ayudará a ejercitar la memoria visual, a abrir los sentidos y a empezar a mover el cuerpo.

Pasando palmas:²⁵

Este juego sirve para comenzar a entrar en calor y conectar con el resto de participantes. Consiste en golpear las palmas en dirección a un compañero o compañera, que deberá pasárselo a otra persona manteniendo el ritmo. Durante la actividad las participantes tendrán que imaginar que están pasando algo que se podría caer si el grupo se retrasa. Un detalle significativo es que cada persona deberá conectar la mirada con quien está pasando la palma. Una vez, se haya logrado realizar el ejercicio con velocidad y concentración, se tornará más difícil, dando la posibilidad de devolver las palmas a quien las ha pasado. Al lograrlo, cada participante podrá pasar las palmas a cualquier persona del grupo manteniendo el contacto visual.

Caminando por el espacio:²⁶

El ejercicio se resume en su título y consiste en hacer algunas reglas para que tenga sentido. Con la mirada al frente, sin bajar la cabeza o la mirada, yendo hacia puntos concretos que se definirán con la mirada y hacia los que la participante caminará en línea recta. Por ejemplo, si mira una mancha en la pared camina hasta llegar hacia ella. Al girar se fija en otro punto y cambia de dirección al caminar.

Quien dé las instrucciones deberá recalcar que al caminar se deberán evitar choques con el resto de participantes, por lo que será necesario tener una mirada amplia y los sentidos abiertos. Es decir, escuchando de manera atenta al resto. El objetivo final será encontrar una velocidad común, un ritmo del grupo que no se encontrará diciéndole a la compañera o compañero “más rápido, más lento”, sino escuchando profundamente con concentración, de tal forma que poco a poco se logre encontrar el ritmo.

Una vez que se haya logrado, el ejercicio se hará más complicado y se tratará de que no queden espacios vacíos, es decir que no esté todo el mundo en un lado o en otro, sino bien distribuidos. La dificultad radicará en tener que lograrlo sin dejar de moverse y sin perder el ritmo del grupo.

²⁵ Marco Canale. Manual básico de creación teatral.

²⁶ Ibidem.

Juegos para empezar a actuar:

Estos juegos se basan en comenzar a interpretar desde el juego, cómo la participante puede comenzar a ser otra persona o cosa.

El animal que soy:²⁷

Durante esta actividad, las participantes se posicionarán al borde del espacio y pensarán en un animal que les gustaría ser. Cerrarán los ojos y tratarán de visualizar cómo sería su pie, su fuerza, su manera de andar o su carácter. Ante la orden de la guía, cada una representará al animal. En un principio, las participantes deberán concentrar su trabajo de forma individual, pero después podrán interactuar con otros animales (sin actos impuros o comerse unos a otros). La persona a cargo podrá plantear emociones que deberán ser seguidas por todos los animales, rompiendo prejuicios sobre ellos que permitan visualizar.

- **Ejemplos:** un león que llora, una paloma blanca que muerde, entre otros.

Mi defecto:²⁸

Para este ejercicio, cada participante deberá pensar en un defecto que tenga y exagerarlo en su interpretación hasta llevarlo a algo ridículo. Todas deberán realizar la dinámica a la vez mientras caminan por el espacio. Cuando la guía diga "alto", todas deberán congelarse en la postura en la que estaban. A continuación, la dirigente le tocará la espalda a alguna de las personas, que deberá seguir sola con su representación, moverse entre las personas que están quietas e interactuar con ellas, sin dejar de interpretar el defecto.

- **Ejemplos:** prepotencia, timidez, vanidad, inseguridad, entre otros defectos.

La máquina:²⁹

La finalidad de este ejercicio será trabajar en grupo para romper con el realismo que suele imperar a la hora de actuar. El grupo deberá estar al borde del espacio y alguien entrará para realizar un movimiento imaginario relacionado con una máquina, acompañado de un sonido que se repita. Una vez que se haya identificado el movimiento, podrá entrar otra persona que se acercará al pequeño engranaje de la máquina y le sumará otro movimiento relacionado al anterior.

- **Ejemplo:** la primera persona está de pie y sube y baja mecánicamente un brazo, la siguiente persona puede ponerse enfrente y cuando la primera persona baje el brazo, esta levantará una pierna, aunque podría ser algo menos evidente. Así se van sumando cuerpos y sonidos hasta conformar una gran máquina que, como todas, deberá tener un funcionamiento grupal para no romperse y lograr su objetivo, que en este caso será estar en conexión, escuchando lo que hace el resto de las participantes.

²⁷ Marco Canale. Manual básico de creación teatral.

²⁸ Ibidem.

²⁹ Ibidem.

Recuperando nuestros propios juegos:

Para recuperar la libertad característica de la niñez, una buena estrategia es recuperar los juegos que formaron parte de esa etapa de la vida.

3.4. Escritura y dramaturgia

Esta es una parte que si bien tiene una etapa específica en el proceso de formación, se va trabajando de manera transversal. Siempre se cuenta con el acompañamiento de quien realizará el texto base, para que vaya llevando anotaciones de insumos que pueden pasarse por alto o ser complementarios.

Para esta técnica se parte de historias colectivas para identificar un problema recurrente del grupo, por ejemplo, algún tipo de violencia. Después, la atención se centra en las historias personales para que sean generalizadas para las participantes del grupo y los espectadores.

Se pasa por un modelo de dramaturgia básica, que consiste en el modelo aristotélico, que se conforma de “presentación, nudo y desenlace”. Se dan premisas de cómo se estructura un texto dramático que se utiliza principalmente para establecer una especie de orden o lenguaje universal.

Cómo se crea una obra colectivamente:

A través de las siguientes líneas:

- **Improvisación**
- **Creación de estructuras dramáticas**
- **Estructura teatral**
- **Improvisación:** para encontrar las pautas, volveremos hacia la investigación, a fin de definir a partir del tema una situación concreta. Es fundamental que las pautas no fijen las acciones de cada personaje, sino sucesos que de alguna manera afectarán al grupo.
- **Pautas escénicas:** para encontrar las pautas, volveremos hacia la investigación a fin de definir a partir del tema, una situación concreta. Es fundamental que las pautas no fijen las acciones de cada personaje, sino sucesos que de alguna manera afectarán al grupo.

Se debe definir:

- **El espacio:** ¿en dónde sucede la acción?
- **El tiempo:** ¿cuándo sucede la acción?
- **Sucesos clave** que cambian la situación.

Por ejemplo, si estamos hablando de una situación de violencia de género, deberíamos definir:

- **Espacio:** ¿es en una casa o en la calle?
- **Tiempo:** ¿es en la actualidad o en el pasado? ¿Es de día o de noche?
- **Personajes:** podríamos establecer grupos; violentador (o violentadores), víctima, gente que ve lo que sucede (especificar qué acción toman), policía u otros actores.
- **Sucesos claves:** puntualizando situaciones determinantes como; calma, agresión, miedo, reacción de una de las personas que está fuera y cómo reaccionarían los demás.
- **Desenlace:** (no precisar si es positivo o negativo).

Análisis de la comunidad:

Para apoyar lo planteado en las pautas anteriores, debemos realizar un análisis de la comunidad, con base en el tema dado.

Formato 1 Tema:	¿Qué hace la comunidad?	¿Qué hacen las autoridades?	¿Hay organizaciones que aborden el tema?	¿Por qué es importante para mí abordar el tema?	¿Qué proponemos para que la situación cambie?
Historia					

La Creación de Estructuras Dramáticas (o empezando a armar nuestra obra)

La escena, unidad básica de estructura dramática:

Las escenas son como los capítulos de una novela, a través de la cual se arma una estructura. En una obra larga habrá varias escenas. Es sustancial conocer la definición de escena y aunque existen varias definiciones, emplearemos la siguiente:

- Escena es una unidad de espacio y tiempo que transcurre sin que ninguno de estos parámetros cambie. Simplificando, sería una escena que transcurre en un lugar y tiempo concretos.

1. El conflicto dramático y nuestros personajes³⁰

La improvisación contribuye a acercar a las personas a la obra desde el escenario. Así se han creado diferentes escenas, personajes y distintas relaciones; a través de una nueva forma de interpretar esas situaciones. Aunque se debe mencionar que los materiales que se han representado mediante la improvisación, son afinados y desarrollados para transformarse en una obra teatral. Con esto, surgen una vez más las interrogantes: ¿y ahora? ¿Es necesario escribir la obra completa? ¿Se debe escribir los diálogos de las escenas a partir de las improvisaciones? La respuesta es, no. A diferencia de lo que se podría pensar al leer un libreto, una obra teatral no está construida sobre la historia de algunos personajes, ni con base en los diálogos; se construye a partir del **conflicto dramático**.

Conflictos dramáticos que tienen sus características propias y que son diferentes a los conflictos de nuestra vida cotidiana o de nuestra sociedad.³¹

¿Cuál es la naturaleza del conflicto dramático?

- **Son dos fuerzas:** protagonista y antagonista que se oponen en la lucha por conseguir algo concreto. Este conflicto atravesará toda la obra y será la columna vertebral de la misma.

¿Quiénes son protagonista y antagonista?

- La persona que hace de protagonista, necesita algo que cambie la situación en la que vive y también la de su antagonista. Es algo concreto y no general. No es la libertad, por ejemplo, sino liberar a su pueblo del gobierno tirano. No es conseguir la equidad de género, sino liberarse de una situación de violencia que sufre de su pareja. Mientras tanto, el o la antagonista, se opone a este cambio porque necesita mantener las cosas como están.

³⁰ Marco Canale. Manual básico de creación teatral.

³¹ Ibidem.

Por ejemplo: el tirano quiere mantenerse en su reino o el violento quiere seguir violentando a su pareja. Puede ser porque quiere lo mismo que el protagonista y sus objetivos se excluyen mutuamente. Sería el caso en el cual dos hombres quieren tomar el poder de un reino y únicamente uno puede ser Rey. Otro ejemplo más contemporáneo ligado a la violencia de género sería: la mujer no sólo quiere liberarse de la violencia, sino enjuiciar al violentador y encarcelarlo. Entonces, o la mujer cumple su objetivo o lo cumple el hombre. No hay una solución intermedia que pueda solucionar las cosas al menos no en primera instancia.

Personajes:

Para la construcción de personajes se recomiendan las siguientes preguntas y ejes:

- **Identidad:** ¿quién es nuestro personaje? ¿Cómo se llama? ¿Cuántos años tiene? ¿A qué se dedica? ¿Cuál es su historia?
- **Relación con su sociedad:** ¿cómo es su familia? ¿Cuál es su clase o posición social? ¿Cómo es el barrio o la comunidad en dónde vive? ¿Qué piensa de su comunidad y viceversa?
- **Relación con el resto de los personajes:** ¿cómo se relaciona con el resto de los personajes? ¿Qué piensa de ellos? ¿Qué relaciones de poder hay entre ellos?
- **Su propia relación:** ¿cuál es su debilidad respecto a lo que desea? ¿Tiene miedo o culpa? ¿Siente que no puede?
- **Objetivo:** ¿cuál es su deseo principal en la obra? ¿Por qué lo desea (motivaciones) y para qué (finalidad)?
- **Urgencia:** ¿Por qué este deseo debe resolverse de manera urgente? (Se recomienda que sea así, ya que esto dinamizará mucho la acción).
- **Estrategias:** ¿qué acciones hará para alcanzar su objetivo y superar los obstáculos que le separan de él?
- **Evolución:** ¿cómo evoluciona en el transcurso de la obra en relación con la situación que está viviendo y, personalmente, en su mundo interior? ¿Cuál es su transformación? No importa si no podemos responder en primera instancia a todas las preguntas, de hecho, sería imposible que lo hiciéramos, ya que lo interesante es que vayamos respondiéndolas poco a poco y cada vez con mayor profundidad a medida que avancemos en la creación.

El equilibrio entre las fuerzas de protagonista y antagonista³²

Es primordial conocer las fuerzas y las razones de protagonista y antagonista, ya que de lo contrario existe el riesgo de caer en una obra de gente buena y mala que, como se resaltó anteriormente, sólo sirve para hacer caso omiso a las causas. Técnicamente, por otra parte, cuanto más grande sea el o la antagonista (su acción y las razones para hacer lo que hace) más grande deberá ser la acción del protagonista para superarla. Si las fuerzas están desequilibradas, la obra será débil.

¿Cuántos tipos de conflicto hay?

El objetivo del o la protagonista debe ser muy relevante porque representa un cambio radical en su vida. Requiere luchar no solo contra su antagonista y la sociedad, sino contra sí.

De esta forma, es posible definir tres tipos de conflictos tanto en protagonistas como en antagonistas:

- Conflicto social (frente a su sociedad)
- Conflicto de relación (contra el o la antagonista)
- Conflicto interno (sobre sí)

Siguiendo el ejemplo de la mujer que quiere enjuiciar a su marido violentador, se podría representar de la siguiente manera: es un conflicto social porque su sociedad se opone a que se divorcie y porque es visto como algo que no debe hacerse. Es un conflicto de relación porque debe luchar contra un antagonista que la amenaza con matarla si sigue adelante. Finalmente, es un conflicto interno porque debe luchar contra sus propios temores; contra esa sensación de que no podrá hacerlo. Es fundamental el conflicto interno para que el personaje no se transforme en un héroe o heroína sin matices.

¿Qué relación tienen el resto de personajes con el conflicto principal?

La oposición representada entre protagonista y antagonista será el conflicto principal ante el que se podrán relacionar otros llamados “secundarios”. Por ejemplo, en el caso de la mujer citada, podría ser una contraposición entre su padre y su madre con respecto a apoyarla o convencerla de que deje el juicio. Si estuvieran discutiendo sobre un tema que no estuviera relacionado con la dificultad principal, se dispersaría la fuerza de la obra. Por lo cual, los personajes deberán relacionarse de manera directa o indirecta con el conflicto principal.

Quienes ayuden a la protagonista a cumplir su objetivo se llamarán “ayudantes”.

Siguiendo el mismo ejemplo: una organización de mujeres que brinda apoyo a partir de una abogada, una amiga que la acompaña, su propia hija o hijo, etc. Del otro lado, quienes se opongan a la protagonista serán “oponentes”. En este caso, el padre o la madre de la

³² Marco Canale. Manual básico de creación teatral.

protagonista puede oponerse debido a que en su sociedad representa un escándalo que una mujer enjuicie a su marido. También podría ser otra amiga conservadora, familia de su ex pareja, un hijo que no puede aceptar lo que está pasando, entre otros.

Es valioso que los bandos mencionados no sean inamovibles, sino que puede haber ayudantes que se transforman en oponentes (imaginemos una amiga, que ante las amenazas no puede seguir apoyándola) u oponentes que se transforman en ayudantes (por ejemplo, la madre que se opone al juicio pero que al saber de cerca lo que le pasa a su hija empieza a apoyarla). En las películas norteamericanas esto no suele pasar, porque quienes hacen de personaje bueno lo son en exceso y quienes interpretan al villano también. Pero, como es sabido a través de la experiencia de vida, a veces ante un conflicto es difícil tomar partido (por miedo, por ejemplo) y muchas veces, una posición frente a un conflicto puede cambiar.

Además, de estos dos grupos, es posible agregar a uno más; representado por quienes no toman partido y por lo tanto, podrían catalogarse como “indiferentes”. Estos personajes son trascendentales, ya que representan una gran parte de la sociedad y aunque no tomen una posición, son muchas veces decisivos por su inacción. Pueden pasar a ser oponentes o ayudantes.



2. ¿Cómo se aplica todo a la obra?³³

Partiendo del material tomado de la investigación, así como del material escénico que surgió de las improvisaciones y que ha dado pistas sobre personajes, espacio, tiempo y diferentes sucesos y relaciones entre sí, será necesario continuar trabajando en grupos de seis participantes para ver cómo se puede relacionar el material con estos aspectos.

¿Qué personaje podría ser protagonista? ¿Por qué desea cambiar la situación con la que comienza la obra? ¿Quién podría ser antagonista? ¿El personaje que represente sería ayudante, oponente o indiferente? ¿Cuál sería su conflicto de relación? ¿Cuál sería el interno o social? ¿Cómo se imagina cada participante que podría transformarse en la obra? ¿Esta transcurriría en un solo espacio o en varios? ¿En qué época transcurre? ¿La historia -no la representación- dura una hora, un día, dos semanas o seis meses? De esta manera, se irán encajando las temáticas de los distintos apartados mientras surgen nuevas ideas, nuevos personajes y nuevas relaciones que se irán sumando al material que estaba contemplado previamente.

Se debe destacar que esta no será una estructura definitiva, sino que seguirá transformándose en el camino en la medida en la que se hacen nuevas improvisaciones. La investigación y las propuestas continuarán.

3. Tipos de estructura dramática³⁴

Después de conocer a los personajes (quiénes son, cuál es su historia, su deseo), cómo son los conflictos por los que luchan (cómo se relacionan todos los personajes entre sí), el espacio o espacios en los que transcurre la obra y el tiempo; están casi todos los elementos con los que se construirá la obra teatral, sin embargo, aún es necesario analizar cómo será la organización. Es decir, cómo se construirá la estructura dramática. A continuación se plantearán algunas propuestas clásicas y otras contemporáneas.

La estructura dramática clásica:

Esta estructura nace desde que se funda el teatro occidental, hace más de 2.500 años a través de las tragedias griegas y el análisis que haría de ellas Aristóteles en su poética. La misma se basa en uno de los elementos anteriormente descritos, el conflicto (en griego: agon) y en la reconocida estructura de tres actos conformada por:

- Planteamiento
- Nudo
- Desenlace

³³ Marco Canale. Manual básico de creación teatral.

³⁴ Ibidem.

Es valioso destacar que esta estructura se relaciona no solo con el inicio, desarrollo y final de la obra, sino con la evolución del conflicto dramático principal, que es la columna vertebral de la obra.

Planteamiento:

Se da desde el comienzo de la obra hasta el “incidente desencadenante”, que será el que marque el paso al inicio del nudo. En el planteamiento se presentarán personajes, espacio donde transcurre la obra, tiempo, así como la situación establecida en la relación que tienen (no hace falta dar toda la información, pero sí la suficiente como para que se entienda lo que está pasando). En este sentido, siguiendo el caso la de la violencia de género que se ha desarrollado, podría mostrarse en el planteamiento la situación de una mujer que está siendo víctima de violencia, el violentador y el papel que toman otros personajes secundarios. Esta fase del planteamiento, donde se muestre la situación, finaliza cuando la protagonista tome una decisión que la cambie, por ejemplo, yéndose de su casa con sus hijos y expulsando al violentador. Este punto da inicio al conflicto dramático a través del incidente desencadenante, que es la primera acción decisiva que tomará la protagonista para cambiar su situación.

Nudo:

En él se observa la lucha entre protagonista y antagonista, así como la postura que toman los diferentes personajes. También se verá cómo, a medida que se desarrollan los acontecimientos, los personajes se van transformando. Es considerable recordar que en este punto las dificultades son cada vez mayores para el personaje protagónico en el intento de conseguir su objetivo. De esta manera, sus debilidades serán notorias pero también su fortaleza para sobreponerse, o no, a ellas. El punto máximo del conflicto culmina con el momento más álgido de la lucha entre ambas contrapartes, generando el desenlace.

Desenlace:

Según Aristóteles “el desenlace debe ser inesperado pero inevitable” (lo que suele ser bastante difícil de conseguir). En él se verá, a través de la resolución del punto máximo de oposición, quién ha ganado la lucha por el conflicto o cómo una mediación ha llevado a una resolución intermedia sin bando de vencedor o vencido. En el desenlace, también se apreciará el lugar en el que quedan los personajes, cómo se han transformado y el punto de vista de las participantes del proyecto. Siguiendo el ejemplo anterior: ¿la protagonista volverá con su marido que promete cambiar, porque el amor debe ser para toda la vida? ¿Por el contrario, logrará encarcelarlo por las agresiones que le ha propinado alcanzando justicia? ¿Él la terminará asesinando de manera que se evidencie que la justicia no protege a las víctimas?

Recuadro, estructura y tiempo: en la estructura clásica se propone que el planteamiento dure una cuarta parte del tiempo, el nudo dos cuartas partes y el desenlace una última cuarta parte. Así, en una obra de una hora de duración, el planteamiento podría durar de 10 a 15 minutos, el nudo de 30 a 40, y el desenlace, de 10 a 15 minutos.

Otras estructuras:

En el teatro contemporáneo, así como en el teatro de otras culturas, se pueden apreciar estructuras dramáticas diferentes que no responden a los parámetros aquí descritos. Generalmente son propuestas en las que la expresión a través de la imagen o lo documental tiene un mayor peso que la acción dramática que estructura la obra teatral occidental clásica descrita.

De esta manera, es posible buscar una forma propia sin perder la relación de la creación con el conflicto dramático, que suele ser de ayuda en la obra teatral, sea cual sea su estilo y estructura.



El teatro del yo:

Este tipo de teatro se basa en la investigación directa con las personas con las que se trabajará, partiendo incluso de la experiencia propia como grupo o de otro colectivo con el que se interactúe. El punto de partida de este proyecto es el de indagar en la vida de las personas, a través de entrevistas y otros ejercicios de escritura que puedan realizarse para conocer mejor su mundo interior y los conflictos que viven. A su vez, se trabajará en la elección de algo que necesiten abordar mediante la creación teatral. La diferencia con el teatro descrito anteriormente, es que la base sobre la que se construirá serán sus propios relatos; como si se tratara de un documental y no en diálogos que llenen escenas de ficción.

En cierta medida, la realidad toma el espacio de los personajes y se construye a partir del propio material escrito. Es destacable, que estos relatos pueden atravesarse por el conflicto con la ayuda de diferentes preguntas que pueden plantearse: ¿contra qué o quién te enfrentas? ¿Cuál ha sido tu acción para cambiar la situación? ¿Quién te ha ayudado y quién se ha opuesto? ¿Sigues en la lucha? ¿Te has transformado en el camino? Se debe pensar también, en qué escenas de este tipo de teatro pueden, a su vez, mezclarse con escenas creadas mediante la estructura dramática clásica. Lo que suele producir interesantes mestizajes estilísticos.

El teatro a partir de otros lenguajes artísticos o tradiciones:

Algo notable al momento de abordar el trabajo de creación teatral comunitaria, es el acercamiento a otras artes o tradiciones propias del pueblo; que suele tener su particular estructura. Es necesario, indagar en ellas para encontrar la manera en la que pueden fusionarse con las diferentes posibilidades de estructura dramática y con los propios objetivos de los creadores. Se debe destacar que estas expresiones pueden pertenecer a otras disciplinas artísticas como la música, la danza, la plástica, así como otros ritos y costumbres tradicionales.

Escritura teatral:

La dramaturgia tendrá diferentes responsabilidades, entre las que se pueden definir:

- Estructura dramática final de toda la obra.
- Estructura interna de las diferentes escenas.
- La posibilidad de escribir diálogos.

En el proceso de creación propuesto, la dramaturga no empezará desde cero, sino que partirá de la investigación que se ha realizado previamente, de las historias compartidas y de las estructuras creadas en grupo para generar la propuesta final. En este caso, quien escribe la obra final, será también quien la dirija.

Para este proceso existen herramientas puntuales que simplifican la creación de la obra desde las propias actrices sobrevivientes, dado que no cuentan con apropiación profunda de técnicas teatrales.

Escaleta (o primera estructura de nuestra obra):

Una vez se encuentre definida la estructura interna de las escenas, se recomienda que en grupo sean enumeradas en un listado, resolviendo el orden en que podrían ir para construir la estructura completa de la obra. Para lo cual nos servirá definir algunos puntos:

- **¿Cuál es el conflicto principal?** Ver en qué escenas se hace presente de manera directa y cómo evoluciona.
- **¿Cuáles son los conflictos secundarios?** Ver en qué escenas se desarrolla cada uno de ellos.
- **¿Cuál es el incidente desencadenante de la obra? ¿Cuál es el desenlace?**

Formato 2	Protagonista	Antagonista	Ayudante	Oponente	Los que tienen miedo	
Tema:					Los que tienen miedo	Los indiferentes
Historia						
	Intérpretes					

Entrando en calor:

Se crearán grupos de seis participantes, que trabajarán el tema o los temas elegidos previamente. Cada equipo reproducirá todo el proceso de manera conjunta, en una zona del espacio propia, concentrando la energía en el grupo. Cuando cada participante esté conectada con su equipo, se pasará a entrar en calor, utilizando algunos juegos del listado o cualquier otro utilizado previamente para calentar, abrir los sentidos y conectarse entre sí. Se recomienda que este calentamiento dure unos quince o veinte minutos y que se refuerce la concentración.

Improvisando:

La improvisación será la primera manera de acercar a las participantes al o los temas que se han definido en la investigación. Pero, ¿qué es la improvisación? Podemos definirla como una forma de abordar el tema en el escenario (dentro del ensayo) sin saber qué se hará o dirá; ni qué harán ni dirán el resto de integrantes del grupo.

Las diferentes posibilidades actorales; yendo más allá de la realidad:

Durante la improvisación se permite salir del “realismo” (estilo actoral que busca imitar la realidad) para el trabajo actoral. A este efecto, nuestra interpretación no deberá centrarse únicamente en tratar de representar cómo reaccionaría el personaje ante esa situación en la vida real, sino en encontrar formas creativas de mostrar su sentimiento interno ante lo que pasa. Motivando a buscar formas de representar con el cuerpo y de otras maneras, eso que le está sucediendo.

Algunos materiales para apoyar la improvisación:

Existen materiales que podemos emplear para apoyarnos en la improvisación; elementos que utilizaremos para romper con su uso real y establecer nuevas relaciones con el resto de personajes.

Por ejemplo:

- Improvisar con una soga.
 - Improvisar con sillas.
 - Improvisar con periódicos.
-

Haciendo un balance al terminar:

Para el análisis se propone partir de las preguntas, intentando descubrir los elementos que se rescatarán para la construcción futura de escenas.

- **Personajes:** ¿qué personajes aparecieron que nos hayan parecido interesantes? ¿Qué relaciones se dieron? ¿Cuáles podrían desarrollarse más y desde dónde?
- **Sucesos:** ¿qué sucesos importantes se dieron? ¿Qué nos sorprendió en relación a lo que solemos ver? ¿Hubo demasiadas partes en la secuencia? ¿Cuáles nos parecen las más importantes?
- **Imágenes:** ¿qué imágenes nos impresionaron?
- **Espacio:** ¿qué hallazgos vimos en relación a la utilización del espacio?
- **Tiempo:** ¿cómo se desarrollaron los sucesos? ¿A alguno le faltó más tiempo de desarrollo? ¿A otro le sobró?
- **Trabajo actoral:** ¿estuvieron conectadas las actrices y actores entre sí? ¿Qué relaciones se dieron entre los actores y actrices que son importantes de destacar? ¿Qué imágenes fueron las más logradas? ¿Cuáles cayeron en la obviedad?
- **Tema:** ¿cómo se relacionó la improvisación con el tema? ¿Qué nos ha parecido interesante en este sentido? ¿Qué se podría desarrollar más? ¿Qué elementos nos parecieron contraproducentes?

Estructura y desarrollo de las diferentes escenas:

Cada escena tiene una estructura. La labor para el o la dramaturga será definir con la mayor claridad posible, el conflicto durante las diferentes partes de la obra, verificando durante los ensayos si funcionan, o no. Algo considerable será revisar la duración de cada parte de la escena, buscando equilibrar la relación entre todas.

En ocasiones, es bueno que existan escenas muy cortas de un alto impacto, que contrasten con otras más largas. Las opciones son infinitas, pero tendrán que ser definidas por quien escribe la obra en conjunto con quien la dirige. Lo que será decisivo para que la obra tenga un buen ritmo.

Escritura de diálogos:

Partiendo de los diálogos surgidos de las improvisaciones, el dramaturgo o dramaturga extraerá las partes más interesantes y las pasará a papel. Revisará qué sobra y qué falta. El material de las improvisaciones, será la base sobre la cual se escribirán las escenas. Estas últimas a su vez serán representadas por el elenco, que planteará modificaciones, nuevos elementos e incluso, podrá definir el libreto final de la escena. Se tratará de un proceso de ida y vuelta, desde la escena a la palabra escrita y desde la palabra escrita hasta la escena. Así, hasta sentir que la escena se ha perfeccionado.

Formato para escribir teatro:

Existen varios formatos, planteamos el siguiente, que se podría definir como el más clásico:

- **Escena 1:** (Título: marca el número de la escena. Va en **negrita** y subrayado)
Casa de Juan a las cinco de la tarde. Juan toma una cerveza con Ana. (Esto se denomina “acotación” y en ella podemos poner el espacio, tiempo, personajes que hay en la escena y alguna acción importante. Suele darse al comienzo de la escena).

JUAN. - ¿Cómo te fue en el examen?

ANA. - Mal. Saqué un dos.

Diálogos: el nombre del personaje va en mayúscula, seguido de un punto y guión. El diálogo va en letra normal sin comillas.

NOTA: esta parte se recomienda armarla mediante un gráfico, ya que puede ser difícil de ejemplificar.

Alcanzando el libreto final:

Por último, debemos destacar la importancia de redactar al finalizar del proceso un libreto final; que será crucial para que los actores y actrices puedan estudiarlo, profundizando a partir de él. Especialmente en el caso de que sea una obra de mediana o larga duración.

Personajes	Acotaciones	Actos
Se dividen en principales y secundarios. Deben definir muy bien la personalidad y características de cada personaje.	Da pautas sobre los cambios de decorados y el movimiento, la disposición y los gestos de los actores en el escenario.	Cada una de las partes de la obra. Se muestran enumerados. El paso de un cuadro a otro implica un cambio de escenografía.
Escenas	Cuadros	Diálogos
Están dentro del mismo acto y hacen referencia a los personajes que aparecen en el escenario. Un cambio de escena significa un cambio de personajes.	Elemento integrado dentro de una escena que representa situaciones o diálogos breves que pueden ser independientes al hilo conductor de la historia.	Textos que interpretan los actores. Pueden ser también monólogos: esto sucede cuando en escena se encuentra un solo personaje.

3.5. Montaje

Para este proceso será necesario contratar a una experta en teatro que se ocupe de conciliar los sentimientos y experiencias, así como los lenguajes escénicos existentes, es decir que, sin perder el contenido de las historias, permita añadir insumos escénicos que transformen el material en un producto que llegue a otros públicos a partir de los mecanismos propios del teatro. Con esto se busca potencializar los resultados para mejorarlos y hacer que puedan llegar a más personas. Además de ocuparse de fortalecer la confianza de las participantes y sus técnicas teatrales recién adquiridas.

¿En qué consiste?

En esta fase se tomará el texto elaborado durante los talleres, para reorganizarlo y estructurarlo; de manera que, se logre un acabado más artístico y profesional. A partir de revisiones del contenido con actrices/sobrevivientes, hasta llegar a un resultado final. Es decir, que la directora/dramaturga generará versiones preliminares que pasarán por un proceso de apropiación y aprobación de las participantes.

Por lo que se requiere un modelo de ensayos, correspondiente a sesiones con la siguiente estructura:

- Bienvenida
- Acercamiento al ritual del espacio.
- Entrenamiento psicofísico (que contempla más técnicas actorales, como la voz, el movimiento y la energía).
- Abordaje del texto/trabajo de mesa.
- Exploración escénica/Improvisación estructurada con base en el texto.
- Limpieza de las escenas resultantes.
- Plenarias para tomar decisiones sobre el resultado final.

Conforme las sesiones van avanzando, se pasará de las improvisaciones a los ensayos de las escenas ya montadas para ir perfeccionando en este caso, ya no el orden de acciones y entradas y salidas, sino las intenciones, las emociones proyectadas y aspectos escenográficos cuando se comienza a integrar la utilería, vestuario, escenografía, entre otros elementos.

La experta/o en teatro trabajará en desarrollar el lenguaje simbólico que se ha encontrado literalizado en las sesiones y en el texto inicial; es decir, romper algunas cosas explícitas para construir la poética de las sobrevivientes, partiendo de elementos que se han encontrado a lo largo de todas las sesiones, esto ayudará a que las participantes vayan construyendo sentido de pertenencia con la obra.

Bibliografía

- Dinámicas Grupales (2016-2020). *[Dinámica estoy acusado]*. Buenos Aires, Argentina: Dinámicas Grupales. De página <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/comunicacion/dinamica-estoy-acusado/>
- Psicología y mente. *[Dinámica pantallas de protección]*. Buenos Aires Argentina. De página: <https://psicologiaymente.com/psicologia/actividades-trabajar-emociones>
- Alexander Lowen. [Ejercicios de bioenergética]. Editorial Diana. México. <https://docs.google.com/>
- Diana Rico Norman. Terapia narrativa y cuentos terapéuticos. *[Ejercicio “escribir un cuento”]*. <https://www.uv.mx/psicologia/files/2016/10/terapianarrativa.pdf>
- Jimena Silva. Un modelo metodológico para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas: Los mapas corporales. *[Ejercicio mapa corporal]*. Chile. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22012013000200012
- Gabriela Saverino., Walter Silva., Florencia Silva Saverino. Psicodrama: Cuerpo, espacio y tiempo hacia la libertad creadora. *[Elementos de un proceso de teatroterapia]*. https://www.researchgate.net/publication/303499810_Psicodrama_cuerpo_espacio_y_tiempo_hacia_la_libertad_creadora
- Augusto Boal. (2002). Juegos para actores y no actores. *[Teatro imagen]*. <http://programadecapacitacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/95/2019/02/Juegos-Para-Actores-y-No-Actores-AUGUSTO-BOAL.pdf>
- Marshall Rosenberg. (2013). Comunicación no violenta: un lenguaje de vida. Buenos Aires. Gran Aldea Editores. <https://c15208330.ssl.cf2.rackcdn.com/uploads/public/3f3a23b05a0dcb7e26f24fb69a9d899b.pdf>
- Idaira Martín Martínez. (s.f). Recopilación de dinámicas participativas con enfoque de género. *[Dinámicas para la formación en género]*. Las Poderosas Teatro. Embajada de España. Agencia Española de Cooperación para el Desarrollo. Cooperación Española.
- Marco Canale. (s.f). Manual básico de creación teatral. *[Juegos para entrar en confianza]*. Las Poderosas Teatro. Embajada de España. Agencia Española de Cooperación para el Desarrollo. Cooperación Española.

- Ilios Kotsov. (2011). *Cuaderno de ejercicios de inteligencia emocional*. Terapias Verdes S L Barcelona. <https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-de-inteligencia-emocional.pdf>
- Jenny Quezada. (2014). *Aproximación a la dramaterapia*. https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologica_2014/JennyQUEZADA.pdf
- Elisa López Barberá., Pablo Población. (s.f.). *Apuntes de psicodrama moreniano. Aula de psicodrama. Clínica neurociencias*. <https://www.ucipfg.com/Repositorio/MSCG/MSCG-11/BLOQUE-ACADEMICO/Unidad-1/lecturas/Documento-2-Introduccion-Psicodrama-Moreno.pdf>
- Bradley Nelson. (2007). *El código de la emoción*. Estados Unidos. https://formarse.com.ar/libros/libros_gratis/inspiradores/EL%20CODIGO%20DE%20LAS%20EMOCIONES-%20COMO%20LIBERAR%20TUS%20EMOCIONES%20ATRAPADAS.pdf
- Clarissa Pinkola Estes. (1998). *Mujeres que corren con lobos*. Sine qua non. Barcelona. <https://rdu-demo.unc.edu.ar/bitstream/handle/123456789/806/mujeresquecorrenconlos%20lobos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marcela Lagarde y de los Ríos. (2012). *El feminismo en mi vida*. Gobierno del Distrito Federal. Instituto de las mujeres del Distrito Federal. México. <https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/ElFeminismoenmiVida.pdf>
- Alexander Lowen; Leslie Lowen. (2010). *EJERCICIOS DE BIOENERGETICA*. Editorial: SIRIO. <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Ejercicios-de-Bioenerg%C3%A9tica.pdf>
- Instituto de Docencia Universitaria. (2000). *Juego de Roles*. Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://idu.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2017/08/4.-Juego-de-Roles.pdf>
- James Kepner. (1992). *Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
- Georges Pierret. (1990). *La terapia Gestalt*. MANDALA Ediciones S.A. Madrid
- Joseph Zinker. (2003). *El proceso creativo en terapia gestaltica*. Editorial Paidós Mexicana, S. A. México, D. F.
- Gloria Reyes. (2007). *La práctica del psicodrama*. Santiago: RIL editores.
- Pablo Población Knappe. (2010). *Manual de psicodrama diádico*. Bipersonal, individual, de la relación. Editorial DESCLÉE DE BROUWER, S.A., Bilbao.

GUÍAS DIDÁCTICAS SOBRE LA METODOLOGÍA DE LA SANACIÓN
EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA TEATROTERAPIA CON ENFOQUE
INTERSECCIONAL



Las Poderosas
*** TEATRO ***

