

# Seminario / Clínica:

*“El Teatro, como  
terapia para la vida.”*

*(Basados en la teoría de la sensopercepción y psicodrama)*

**A cargo del Actor – Profesor:**

**Cesar Juárez Macagno**

## Fundamentación.

Desde siempre se supo que las disciplinas artísticas, tales como la pintura, la escritura, la danza, la música, el teatro y las ramas de cada una, son muy bien aceptadas por las personas porque generan en nosotros una sensación y porque no, un efecto de liberación y sobre valoración de nuestros valores, que a veces creemos no tenerlos.

El teatro, desde un tiempo atrás a esta parte sorprendió a la psicología, a la psiquiatría y a la ciencia en general, al mostrar que sus pacientes mostraban grandes adelantos y recuperación en sus tratamientos, al asistir paralelamente a clases de teatro y al consultorio médico.

Al consultarle a los pacientes que sentían en sus prácticas teatrales y sobre todo que vivenciaban, ellos respondían: “que eran sensaciones que en sí no podían explicar explícitamente pero, concretamente era una sensación de libertad, contención, valoración”; “resaltaban que es un espacio donde se sienten valorados con lo que expresan, es un espacio donde pueden decir y hacer, donde nadie es más o menos que el otro, por el contrario somos todos iguales formando una especie de cama de red donde nos lanzamos como equilibristas al vacío haciendo lo que sentimos y pensamos, sabiendo que están todos con sus manos para contener, con sus oídos para escuchar y por sobre todo con sus almas para hacer sentir que no estoy solo que es muy loable lo que hago y

que cada ser humano es único e irreplicable, por ende tengo cosas diferentes a los demás para dar, ser y crecer”.

De la misma forma se le consultó a los guías de estas prácticas, que técnicas usaba con sus alumnos, a lo que explicaron que no se utiliza una técnica en particular sino que lo fundamental es enfatizar el buen clima de amistad y arte, teniendo como ejes principales para las relaciones el respeto por todos y a todos, la libertad de ser, sentir y hacer, la confianza que realce la libertad y la contención, y la responsabilidad para consigo mismo y los objetivos; recalcaron que ellos no son ni más ni menos que personas comunes y corrientes que solo guían algunas tareas, sin darse el título de profesores ni demás escalafones, “somos personas que compartimos un saber y una experiencia en un espacio en común es un ida y vuelta de conocimientos en el cual nos fortalecemos todos”. Hoy vemos que hay infinidad de ofertas de actores y profesores de teatro dando cartel de sus talleres, utilizando variadas técnicas, y también los resultados son muy similares y hasta encontramos técnicas bien afines a la rehabilitación psicosocial, tales como el Psicodrama (Moreno, Jacob Levi, 1959) y la Sensopercepción (Patricia, Stokoe, 1968), pero el hecho está en la pedagogía o forma que utilice el guía para desarrollar la actividad y no la técnica en sí, porque depende del clima que se respire que va a hacer que la persona se libere y genere de sí su mejor obra de arte utilizando como es debido su sentir y pensar.

## **Descripción.**

El teatro con las herramientas del psicodrama y la sensopercepción, puede producir en las personas un cambio en sus actitudes y en la forma de ver su cotidianidad. El teatro en este espectro le brinda a los practicantes herramientas para afrontar su personalidad o enmascararlas de acuerdo como lo necesite, el teatro favorece el cambio de los roles dentro de la personalidad misma del individuo, a merced de ser una auténtica vía de expresión.

## **Objetivos.**

- Dotar a los participantes de herramientas para la meditación y juegos de rol.
- Ofrecerle el poder de manejar sus emociones, descubrir sus sensaciones y expresarlas proyectándose en algo productivo que beneficie a la persona.
- Descubrir el interior de cada uno, para explotarlo y crear a partir de ello.
- Encontrar el niño interior para aprender a afrontar situaciones conflictivas.
- Aprender a jugar a pesar de la edad y de los espacios, que la lúdica se transforme en una herramienta de lo cotidiano.
- Desarrollar capacidades sociales
- Tomar conciencia de nuestros sentimientos
- Trabajar la confianza
- Trabajar la escucha activa
- Controlar la ansiedad
- Expresión corporal
- Inteligencia emocional

## **Contenidos conceptuales.**

La actividad al tener la modalidad de Seminario o Clínica de aproximadamente ciento cincuenta minutos, se puede desarrollar en etapas de diferentes días, por ejemplo en tres encuentros esporádicos.

- Relajación.

- Métodos de respiración.
- Introducción a la meditación artística.
- Definición y diferenciación de los sentidos corporales.
- Conceptos de sensopercepción.
- División de los cuerpos y su diferenciación.
- Improvisación, mediante impulsos.
- Música / voz, plástica / cuerpo, arte visual / mirada.
- Desplazamiento y puntos motores.
- Introspección y extropección.
- Tipos de memoria (memoria emotiva, memoria de registro, memoria energética).
- Iniciación a la memoria emotiva\*.
- Socialización y sensibilización de los impulsos recibidos del entorno.
- Conflictos, (con uno mismo, con los demás, con objetos o entorno).
- Evaluación y autoevaluación.
- Bases de iniciación a la biodanza\*.