

REINVENTANDO UN ROL PROFESIONAL COMO “PROFESORA HONORÍFICA COLABORADORA”

XXXVIII Congreso de la AEP – Santander, 18, 19 y 20 de octubre de 2024



Ana Fernández Espinosa

Profesora honorífica colaboradora (CyL); Codirectora de Psicodrama y Sociodrama (Impromptu - escuela acreditada por la AEP y programa acreditado por SEPTG-); Codirectora en la Escuela Ibérica de Teatro Playback (acreditada por el Centre for Playback Theatre); Colaboradora del Máster de teatro Aplicado (UV); Representante regional para España del IPTN (International Playback Theatre network); Presidenta de la AEP (Asociación española de Psicodrama), Presidenta de la AITP (Asociación Ibérica de Teatro Palyback).

RESUMEN

Planteo una reflexión desde la necesidad y la oportunidad que tuve, de reinventar un rol profesional mío, en el ámbito educativo oficial y formal, como profesora honorífica colaboradora (Junta de Castilla y León), a partir de mi jubilación laboral.

Este nuevo rol (como Profesora honorífica colaboradora) se centrará en el ámbito socioemocional, con el alumnado de diferentes grupos de secundaria postobligatoria, grupos de F.P., de distintas familias profesionales, de Ciclos formativos de grado medio y superior (que se correspondería con el “Dónde” de la invitación de la convocatoria del 38 Congreso).

La finalidad general de este artículo, pretende describir de forma autobiográfica (Historia de vida), cómo se puede aumentar la conciencia de los aspectos socioemocionales propios, para después, aplicar este conocimiento en los vínculos en el trabajo con la comunidad educativa.

En relación a este autoconocimiento (encontrado desde el Psicodrama), se puede después contribuir a desarrollar las habilidades sociales de la comunidad, entrenar formas de comunicación asertiva, promover la salud mental poniendo en valor la influencia de lo relacional en esta área personal.

La metodología de estas aplicaciones a las que me referiré en la comunidad educativa consisten en utilizar técnicas activas, como Psicodrama, Sociodrama, Role Playing, Teatro Playback, centradas en algún aspecto identificado en la primera actividad de exploración grupal, según las necesidades detectadas (correspondería al “Cómo”, de la invitación de la convocatoria del 38 congreso).

PALABRAS CLAVE: rol, técnicas activas, socioemocional, salud mental



REINVENTANDO UN ROL
PROFESIONAL COMO “PROFESORA
HONORÍFICA COLABORADORA”
Fernández Espinosa, A.

Fecha de recepción: 30/06/2024.
Fecha de aprobación: 4/12/2024.

LA HOJA DE PSICODRAMA Nº 79 (50-61)

ABSTRACT

I propose a reflection based on the need and opportunity I had to reinvent my professional role in the official and formal educational field as an honorary collaborating teacher (Junta de Castilla y León) after my retirement from work.

This new role (as an honorary collaborating teacher) will focus on the socio-emotional field, with students from different groups of post-compulsory secondary education, groups of vocational training, from different professional families, from intermediate and higher level training cycles (which would correspond to the “Where” of the invitation of the 38th Congress).

The general purpose of this article is to describe in an autobiographical way (Life Story) how one can increase awareness of one’s own socio-emotional aspects, and then apply this knowledge in the links at work with the educational community.

In relation to this self-knowledge (framed from the Psychodrama perspective), it is possible to then contribute to developing the social skills of the community, train assertive forms of communication, promote mental health by highlighting the influence of the relational in this personal area.

The methodology of these applications that I will refer to in the educational community consists of using active techniques, such as Psychodrama, Sociodrama, Role Playing, Playback Theatre, focused on some aspect identified in the first group exploration activity, according to the needs detected (it would correspond to the “How” of the invitation of the 38th congress).

KEY WORDS:role, active techniques, socio-emotional, mental health.

“El secreto para cambiar es enfocar toda tu energía no en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo.»

Sócrates

Conceptualizando la jubilación, desde mi experiencia personal

El día 19 de octubre de 2024 participé en una mesa de comunicaciones “Acerca de la práctica”, en la sede del XXXVIII congreso de la Asociación Española de Psicodrama, en Santander, presentando una comunicación cuyo título era: “Reinventando el rol profesional como “Profesora honorífica colaboradora”. Con ella recogía mi reflexión sobre una actividad personal-profesional, que estoy desarrollando desde que me jubilé como profesora y funcionaria del sistema educativo español. Y a petición de nuestra Vocal de Prensa, trataré de desarrollarla un poco más, para su inclusión en este nº de La Hoja de Psicodrama.

Según la RAE, cuando hablamos de jubilación nos referimos al retiro del mundo laboral por haber cumplido la edad exigida por la ley, o por estar incapacitado para trabajar.

En nuestra sociedad actual la vida activa se caracteriza por trabajo y acción. Pero en nuestra vida estamos activos desde que nacemos hasta que morimos, porque estamos en acción (aunque esta no sea una acción remunerada y reconocida de forma equiparable a la de la vida laboral activa). En el estado del bienestar actual, esta sociedad donde el consumismo y el productivismo son valores exaltados, la jubilación constituye un cambio importante en el ciclo vital porque modifica nuestras funciones, nuestros hábitos, la organización de nuestra vida diaria y repercute intensamente sobre nuestro sentido de eficacia y de competencia personales (Galvanovskis y Villar, 2000).

La discriminación por edad produce la invisibilidad de las personas mayores, la marginación y la exclusión social. Es una cierta violación del principio de igualdad. Esto se debe al “estándar dominante de normalidad” que están construyendo personas jóvenes, independientes, insertadas en el mercado laboral y consideradas el grupo más valorado. *“En la medida en que las personas importantes no se ajustan a la norma social percibida, quedan en desventaja y relegadas a un estatus de segunda clase; Sus necesidades y vidas se tratan como si no importaran mucho. La situación descrita produce grandes impedimentos para el disfrute de los derechos humanos por parte del mayor pueblo”.*

La discriminación por edad tiene efectos negativos en la persona: afecta la autoestima, fomenta el trato basado en estereotipos y perjudica al colectivo; convierte a la persona mayor en socialmente vulnerable; obstaculiza su participación plena y efectiva en la sociedad; impide o dificulta el diálogo intergeneracional. La discriminación por edad provoca invisibilidad, marginación y exclusión social de las personas mayores. Desde esta consideración negativa, se les asigna un estatus de segunda clase: no son activos, no aportan riqueza productiva, implican un gasto en fondos públicos, principalmente para pensiones de jubilación y para el sistema de salud. Y, siguiendo con el origen de esta reflexión, todos estos son efectos diversos que tienen su origen en la jubilación laboral, en relación a los conceptos, actitudes y expectativas sociales.

Como explica Ignacio Ara Pinilla (2021), la tercera edad representa un estado de inevitable decadencia física del individuo, de modo que aunque sus facultades intelectuales permanecen intactas, el deterioro físico es irreversible. Pero recogiendo lo expresado por Camps (2021), en mi caso, comparto esta reflexión: “esta trama final no tiene por qué ser un tiempo de simple espera de la muerte, porque ya no queda otra cosa que hacer...”

Byung-chul Han (2009) en su libro titulado *El aroma del tiempo*, dice que este tal aroma del tiempo no es fácil de apreciar. Y no es sólo un caso de aceleración temporal, que es lo que él llama “dispersión y disincronía temporal, porque el tiempo carece de un ritmo ordenado. El tiempo se ha atomizado y, en la sociedad actual, parece pasar mucho más rápido que antes. Los medios de comunicación y las redes sociales contribuyen a crear esta sensación porque la noticia de hace 2 horas ya quedó obsoleta, porque hay reacciones de otros participantes en relación a la noticia anterior, o porque otros acontecimientos, todos ellos de poca relevancia y entidad., pero todo sucede a un ritmo vertiginoso. Esta hipercomunicación digital está ligada por contraposición, a la quietud de la *vida contemplativa*, y al silencio que requiere el espíritu para poder reflexionar. El ruido sin orden y el concierto dificultan acercarse a este “aroma de tiempo”. Es una sociedad instantánea, se vive en un momento que, es efímero. Esta fugitividad también se refleja en nuestras relaciones con los demás, en una sociedad tecnológica basada en la productividad, que estimula un imperativo de trabajo, que degrada la persona a *animal laborans*. Y que conduce a una forma de vivir mecánica, sin pausa, que impide desarrollar la *vida contemplativa*. Y cuando se desarrolla, se ve con discreción, porque el retraso y la pausa son un lujo que esta sociedad de ingresos no puede permitirse.

Zygmunt Bauman (2007), en la Introducción a su obra *Tiempos Líquidos. Vivir en una era de incertidumbre*, ha advertido del colapso del pensamiento, de la planificación y de la acción a largo plazo, condicionando las vidas individuales en situaciones difícilmente compatibles con conceptos como “desarrollo”, “desarrollo maduro”, “progreso”, que sugieren una perspectiva temporal continua y ordenada y de progreso racional , que recién ahora se está encontrando.

Byung-chul Han (2010) también lamenta esta falta de sensibilidad para percibir el aroma del tiempo, ese que la mayoría de la gente disfruta y se deleita con su esencia, porque saben que es escasa, y porque la vida les ha proporcionado una experiencia del tiempo, en algunos casos vivido, y en otros, despreciado. “El tiempo empieza a tener aroma cuando adquiere una duración, cuando alcanza una dimensión narrativa o una tensión profunda, cuando gana en profundidad y amplitud, en *espacio*”. Por el contrario, “el aroma pierde tiempo cuando se le despoja de toda estructura de significado, de profundidad, cuando se atomiza o se aplana, se debilita o se acorta”.

Un tiempo que puede ser vivido y sentido desde la actitud o presencia interna de Khronos (tiempo cuantitativo, que se gasta, y que nos puede esclavizar en la ansiedad de poder perderlo), frente al de Kairós (tiempo cualitativo, el de vivir la novedad, oportunidad y el momento), o al de Ayón (el dios del tiempo de la vida, de la vida que no muere).

Desde un punto de vista psicológico, el efecto de la pérdida de la función laboral parece vinculado a dos factores: la importancia de la actividad laboral en la definición de la identidad personal y la presencia de otras importantes funciones sociales en la

definición de sí mismo, que puede sustituir satisfactoriamente la función laboral (Carter y Cook, 1995).

La jubilación se considera a menudo un evento caracterizado por la pérdida: la pérdida de trabajo, remuneración e identidad (Bossé, y cols.,1990). Por este motivo, supone una importante reestructuración de las funciones que definen el espacio de la vida de una persona y, por consiguiente, requiere flexibilidad y capacidad de adaptación a las nuevas condiciones y al nuevo momento vital.

Sin embargo, desde mi punto de vista, también podemos verla como una transición que implica una redefinición y un cambio de papeles, como un proceso de transición, de paso, desde la vida laboral a una vida sin trabajo remunerado, como una nueva etapa de la vida hacia adelante, en un camino por diseñar y construir, en el que la acción también esté presente, aunque sea de nuevos modos relacionales.

Pero para lograr dar ese salto hacia una nueva forma de vivir la etapa post-laboral, la nueva generación de jubilados tendremos que enfrentarnos a los falsos mitos que nuestra sociedad ha alimentado sobre el valor (o el no valor, siendo más exacta, según lo que veo a mi alrededor) del jubilado en una sociedad que está demasiado preocupada por la productividad y por los resultados.

La jubilación puede generar un impacto emocional significativo en las personas, pero también nos ofrece una etapa llena de posibilidades. Es fundamental reconocer y abordar los desafíos emocionales que surgen durante esta transición, como la pérdida de identidad laboral, los cambios en las relaciones sociales y la necesidad de adaptación a una nueva rutina.

Como miembro de esta sociedad del bienestar en la que vivo, y de las comunidades de las que participo, pienso que no permanecer activa realizando un trabajo, no significa renunciar a desarrollar una actividad, incluso una actividad profesional (actividad, al fin y al cabo). Y este aprendizaje propio, en mi propia experiencia personal, confirma en mi aprendizaje la importancia que tiene el desempeño de roles a su vez, en la definición del autoconcepto y la identidad.

¿Qué sería reinventarse en mi caso? ¿Dónde?

Hace un tiempo viví un momento de cambio evolutivo personal (desencadenado por la jubilación laboral -en mi caso, como Profesora Técnica de Formación Profesional de la familia profesional de Procedimientos sanitarios y asistenciales-), que produjo la modificación obligada de la ocupación de mi tiempo y de mis rutinas laborales cotidianas.

Describiré mi reflexión a partir del proceso vivencial que experimenté, como una *Historia de vida*, y dentro de este concepto un *relato autobiográfico*, que se encuadraría dentro de la metodología cualitativa de investigación (siendo investigadora e informante la misma persona que escribe este artículo, a partir de su reflexión personal). Según Pujadas (2000), “el origen del término autobiografía sería marcar distancias respecto al de biografía, en el sentido de que las fuentes escritas y la distancia del investigador respecto a su objeto de estudio biográfico son sustituidas aquí por la relación estrecha del

etnógrafo con un sujeto con quien éste adquiere un compromiso de respetar su oralidad y estilo”. Como señala de la Rosa (2010) “las historias de vida se convierten en un instrumento para crear posibilidades de representarse a sí mismos, reconocer y ofrecer el conocimiento que tienen sobre las personas sobre su propia realidad”

En mi proceso personal, la jubilación se acompañó de una sensación bastante reconocible de pérdida que me conectó con ciertas sensaciones de inseguridad, extrañeza, con la vivencia de incertidumbre, con nuevas dudas en mi identidad y autoconcepto, y también con cierto miedo...al futuro, al vacío, a la muerte.

Desde ahí emergió en mí, con fuerza, la necesidad de una transformación adaptativa a mi nueva realidad tanto interior (de aspectos propios que tenían que ver con conceptos, con actitudes, con conductas, con sentimientos sobre mí misma) como exterior (la mirada social cambia con la jubilación, el tono de la voz con el que me también, aparece “la paguita” entre los comentarios más frecuentes, asociados a la responsabilidad de “los otros activos laboralmente aún” mantenernos a las personas jubiladas, etc) ... Una época de transición “de” y “en” mi misma, vivida desde la conciencia del momento irrepetible de esta situación, porque el haber “aprendido a aprender vivir” también confiere una atención plena al momento para reconocerlo, validar la experiencia e incluso disfrutarla en el amplio sentido de la palabra.

Esta experiencia confirma en mi vida, la perspectiva psicosocial que parte de la idea de que la persona y la sociedad se van/nos vamos conformando mutuamente. Esto tiene que ver con “el dónde”, que señala el título del 38 congreso (Perspectivas psicodramáticas: dónde y cómo). Y en su respuesta puedo diferenciar varios niveles que tienen que ver con mi desarrollo evolutivo (en sus distintos aspectos psicológico, social, etc.). Por lo tanto, el “dónde”, se refiere a mi propia identidad, a partir de la necesidad de cambiar algo en mi relación con mi entorno y mi mundo.

Como sabemos, la visión de la identidad en Psicodrama se vincula a los roles que desarrollamos en nuestros vínculos. La visión de la identidad de Jacob Levy Moreno (1946), está relacionada con los roles que desempeñamos, que conforman y describen su estructura, su identidad, que este autor considera «unidades culturales de conducta» o dicho de otra manera, roles que hemos aprendido a jugar a lo largo de cada proceso evolutivo ontogenético, cuando estamos inmersos en momentos originarios de vincularidad.

La persona interpreta roles en consonancia con las normas de convivencia y, por el desempeño de roles, adquiere autoconciencia o identidad. Moreno sostiene que el desempeño de roles es anterior al surgimiento del «Yo» (self) y a la adquisición del lenguaje, porque el «Yo» surge de los roles.

«Rol es la forma de funcionamiento que asume un individuo en el momento preciso en que reacciona ante una situación específica en la que están involucradas personas y objetos que actúan como contra-roles» (y esto implica mantener el foco de la atención tanto en el fondo como en la

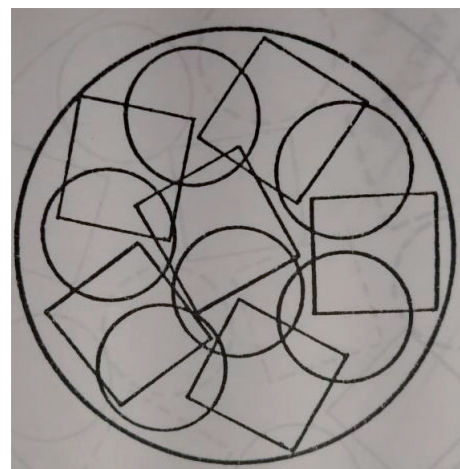


Figura 1- Matriz de identidad total-Moreno, Psicodrama, Hormé, 1978

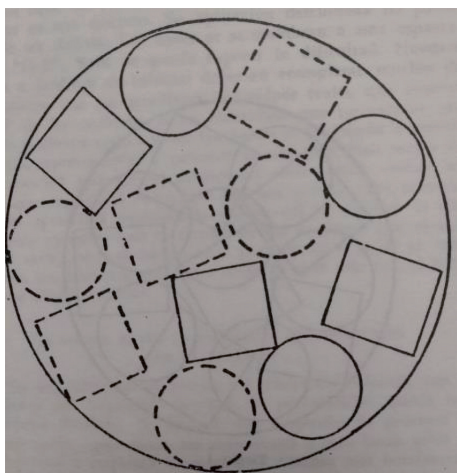


Figura 2-Matriz de identidad total diferenciada, o de realidad total-Moreno, Psicodrama, Hormé, 1978

forma, sin recortar con la mirada una parte del conjunto). El rol como un conjunto de actitudes, creencias y habilidades que conforman unidades de comportamiento. Como una fusión de elementos privados y colectivos.

Añado a continuación un recordatorio explicativo (Menegazzo 2012), desde la visión antropológica del proceso de desarrollo de los roles, en la que se reconocen universos (primer y segundo universo) y matrices (matriz de identidad total indiferenciada y diferenciada -en el 1º universo-, matriz familiar y matriz social-en el 2º universo-), como se puede ver en el esquema de la figura 4 (las figuras 1, 2 y 3 exponen, como información complementaria, las imágenes que Moreno utiliza en su obra Psicodrama,

para aclarar el concepto de matriz de identidad indiferenciada, diferenciada, y matriz de la brecha entre la fantasía y la realidad). Comienza con el nacimiento y continúa a lo largo de la existencia de la persona, en la que se suma su participación en la sociedad: antes e inmediatamente después del nacimiento el niño vive en un universo no diferenciado, llamado «matriz de identidad». Esta matriz es un locus existencial, el lugar donde emergen a través de fases graduales los roles. Los roles que son precursores del yo tienden a agruparse y unificarse formando racimos o haces.

Los primeros en aparecer son los roles psicósomáticos: contactador, mingidor, respirador, ingeridor, defecador, perceptor y kinésico, en cuyo desempeño el niño aprende a experimentar su cuerpo. Entre todos ellos se desarrollan vínculos operacionales que los asocian e integran a una unidad que podemos considerar como una especie de «yo fisiológico», es decir un «yo» parcial, o racimo de Roles Psicósomáticos.

Con el desarrollo posterior van emergiendo los roles fundantes, que a su vez se agrupan y forman lo que podemos llamar un, «yo psicodramático» o yo psicológico. Estos roles ayudarán al niño a experimentar su psiquis. Serían los roles psicodramáticos, en los que algunos autores difieren en cuanto al orden de aparición, por existir alguna contradicción en algún texto de Moreno, como señala Carmen Yuyo Bello (2000).

Los roles sociales (que se desarrollan posteriormente), constituyen a su vez un «yo social». Todos estos «yo parciales» no son aún el «yo total integrado» que todavía no ha nacido. Tendrán que desarrollarse vínculos operacionales y de contacto entre estos tres racimos de roles para que puedan unificarse y así experimentarse lo que denominamos nuestro «Yo» (yo operativo).

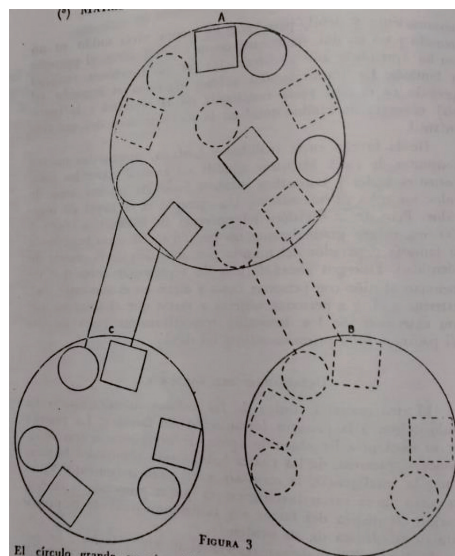


Figura 3-Matriz de la brecha entre la fantasía y la realidad-Moreno, Psicodrama, Hormé, 1978

TEORÍA MORENIANA DEL DESARROLLO DEL YO - IMPROMPTU- Ana Fernández

UNIVERSO	MATRIZ	DESCRIPCIÓN	ROLES	DINÁMICA DE ROLES	ÁTOMO CULTURAL	TÉCNICAS
Primer universo	Matriz de identidad total indiferenciada	Completa identidad madre-hijo	Roles Psicodramáticos	Role taking	Átomo cultural primigenio	DOBLE ESPEJO
	Matriz de identidad total diferenciada	Separa a la otra parte de la unidad de la experiencia				
Brecha original	Esena diabólica	El padre abre la brecha en la relación especular madre-hijo	Roles Psicodramáticos	Estructuración de roles	Átomo cultural originario	INTERPOLACIÓN DE RESISTENCIAS
Segundo universo	Matriz familiar integrada en lo social	Se ubica activamente en la otra parte, y juega su rol	Roles familiares	Role Playing	Átomo cultural familiar	Primera INVERSIÓN o CAMBIO DE ROLES
	Matriz social	Identificación respecto a otro	Roles sociales	Role Creating	Átomo social	INVERSIÓN DE ROLES completa
Tercer universo		Autorrealización Búsqueda de la verdad				Roles corales

Tabla de elaboración propia, con los conceptos del desarrollo evolutivo de Moreno, complementados con otros conceptos de la teoría de la escena, de Pablo Población y Elisa López, y el concepto de 31 universo de Natacha Navarro - Aclaración sobre la adquisición de roles, en relación a diferencias entre algunos autores, según lo citado de Moreno: M^a Carmen Bello (Yuyo) - Editorial Colibrí, México, DF, p.968-5062-15-3 (2000) - Guía para leer a Moreno

Los aspectos tangibles del «Yo» aparecen entonces en los roles como una función de los denominadores colectivos y de sus diferenciaciones individuales. El concepto de rol une lo intrapsíquico con lo cultural y social.

Este rol social, observado en una persona, es además la manifestación de un conjunto de otros roles subyacentes (roles psicodramáticos fundantes, familiares) integrados en el rol social y subsumidos a este, ya que lo sostienen. Esto tiene que ver con la cosmovisión moreniana: en cada acto humano, en cada vínculo y en cada instante coexisten y se co-implican todas las matrices (la cósmica, la biológico-genética, la de identidad total indiferenciada y diferenciada, la familiar y la social, poderosamente imbricadas entre sí; estas matrices se ofrecerán como vínculos para darle la posibilidad al ser humano de la propia individualización existencial; el acto de la muerte podrá ser el reintegro de cada uno de los seres individuales a la totalidad cósmica, del “gran proyecto totalizador en curso”, porque al principio y al final, está el Encuentro, sostiene Moreno según Menegazzo) . Se trata de universos que se imbrican para formar un todo, y que brindarán la rica red complementaria que permitirá la inserción de la persona en el mundo, por medio de la constante vinculación y encuentro.

El desempeño de un rol es función tanto perceptiva como representativa, mientras el aprendizaje de roles es un paso más, ya que, a partir de tales representaciones y desempeños, permite reensayar operativamente y entrenarse para actuar adecuadamente en situaciones futuras.

En la comprensión del desarrollo del rol, y en la aplicación metodológica, Moreno (1978) diferencia tres instancias en su identificación:

-role taking: receptor de roles, el que asume un rol acabado, plenamente establecido, que no permite variación ni libertad. Tiene que ver con imitar a otros, seguir las reglas, relacionarse desde el respeto a las normas culturales. Son las estereotipias culturales.

-role playing: intérprete de roles, situación en la que el individuo disfruta de una cierta libertad. Ya se entra en contacto con los aspectos internos del rol, se exploran los límites del rol, se comienza a jugar con el rol, a medida que se vuelve más familiar. Se agregan algunos elementos de estilo personal propio. Supone una exploración más creativa, espontánea y personal del rol.

-role creating: creador de roles: la persona goza de un alto grado de libertad. Desempeño del rol en forma espontánea y creativa. Se hace que el rol sea propio. Se modifica la “plantilla” original del rol, se expande. Permite comprenderse mejor a uno mismo y a los demás. Fomenta la iniciativa y el empoderamiento.

Así que, volviendo a mi experiencia personal, me encontré en un contexto laboral y social, en el que surgió la necesidad de resituarme y redefinirme, porque algunos conceptos (de mi autoconcepto) ya no me servían, así como tampoco algunos hábitos y costumbres adquiridos y aplicados durante mucho tiempo. Pasé de ser una Profesora Técnica de Formación Profesional (de la familia profesional de Procedimientos sanitarios y asistenciales), con 32 años de ejercicio profesional (que incluyeron la enseñanza en diversos Módulos de varios Ciclos formativos, algunos de ellos para los que tuve mucho que aprender...) en diferentes ciudades, a recibir una nueva etiqueta de “jubilada”. Y esta palabra, más allá del júbilo por la terminación del trabajo, remite no sólo a la finalización de la vida laboral activa, sino también a la actividad profesional (lo que no siempre se corresponde con la realidad), e incluso a la actividad personal en general.

Mucho dentro de mí se resistía a aceptar esa situación así, y a renunciar a la acción. Como siempre he sido una persona vital que se tuvo que rehacer, ya en ocasiones anteriores, por circunstancias personales y contextuales diversas, no me extrañó demasiado el darme cuenta que la etiqueta de “jubilada” no me representaba con satisfacción, y sentir la necesidad de cambio. La actividad profesional es más que la prestación de un servicio o función al que se asocia un pago económico, porque se pueden realizar acciones profesionales como una actividad voluntaria, cada vez con más reconocimiento social en diferentes entornos comunitarios (en asociaciones sin ánimo de lucro, ONGs, etc...), para intervenciones concretas en instituciones (me ocupe de un “teléfono de la escucha” durante mucho tiempo en el Colegio profesional de Enfermería, durante la pandemia por Covid 19, posteriormente coordine un grupo de autocuidado en Enfermería, etc), además de mantener acciones formativas en Psicodrama y en Teatro Playback.

Así que me convertí en “Profesora honorífica colaboradora”, un rol de reciente creación en Castilla y León, por el que anteriores profesores/as del sistema educativo, después de un proceso selectivo, hacemos una actividad profesional específica en los centros educativos públicos de la CCAA, en 2 modalidades (línea abierta, o proyecto concreto). En mi caso, colaboro en salud mental, en el área socioeducativa o socioemocional de los grupos escolares, de enseñanza secundaria y postsecundaria (línea abierta).

¿Cómo lo desarrollo?

Tomé la decisión de colaborar en el área de la salud mental (apoyándome en mi formación, y en mi deseo de intervención profesional), desde mi conocimiento de este medio en el que el profesorado no siempre cuenta con los medios para abordarlo, por falta de formación, de tiempo, de organización, etc. Es todavía reciente mi nuevo rol, y mi expectativa es estructurar una forma de intervenir sobre la que seguir investigando.

La finalidad general de mi intervención pretende aumentar la conciencia de los aspectos socioemocionales en los vínculos como grupo y como comunidad educativa (competencia socioemocional del currículo escolar), desarrollar las habilidades sociales, entrenar formas de comunicación asertiva, promover la salud mental, poniendo en valor la influencia de lo relacional en esta área. Desde aquí, temas habituales del trabajo concreto son la autoestima, la comunicación asertiva, el acoso escolar, etc.

Quiero señalar aquí que el objetivo no es la de hacer psicoterapia (en sentido estricto), sino la de contribuir al desarrollo personal y al crecimiento emocional, activando los recursos saludables tanto individuales como grupales.

Es indudable que la aplicación de esta metodología activa y promueve la vivencia de factores terapéuticos. Según señala Blatner (2005), por la posibilidad de compartir aspectos propios en un entorno de respeto (con contención y seguridad), por la experiencia de universalidad, por el esclarecimiento mediante la información, el desarrollo de habilidades sociales, el aprendizaje interpersonal, la cohesión grupal, el altruismo, por el aprendizaje de miradas inclusiva (que parten de que la diversidad puede ser una posibilidad de enriquecimiento interpersonal mutuo). También estimulando la conciencia de grupo, y desde aquí naturalizando el que puedan existir conflictos, cuya responsabilidad en resolver será de toda la comunidad (no sólo de las personas implicadas). De la misma forma que es saludable que el error forma parte, y es necesario en el aprendizaje para "aprender a aprender".

Quiero señalar aquí además, la necesidad de plantear un encuadre interno, que se concrete en una posición en el rol de Psicodramatista, que identifique los límites éticos y metodológicos en las aplicaciones con Psicodrama, que no deben plantear exploraciones "verticales" (referidas a la biografía y el pasado de la persona o el grupo), sino centrarse en el enfoque "horizontal", respecto a las dificultades, preferencias, conflictos, etc..

La metodología que utilizo son las técnicas activas, como Psicodrama, Sociodrama, Role Playing, y Teatro Playback. Con frecuencia combino sociometría, caldeamientos de Teatro Playback, y trabajo grupal con Psicodrama, Role Playing, Sociodrama.

Es frecuente la detección de situaciones de rechazo y acoso escolar, por lo que también suelo plantear como actividad el Psicosociodrama del acoso escolar. Para explicar esta propuesta, me remito a la publicación de un artículo en el que lo expongo, en el Boletín nº 41 de la SEPTG.

Las actividades que realizo, se centran algún aspecto identificado en la primera sesión de exploración grupal, según las necesidades detectadas. Puede tratarse de una intervención grupal general, para explorar y desarrollar las habilidades socioemocionales de las/los participantes (a partir de la cual programar específicamente otras actuaciones), estilos

de comunicación (para trabajar la asertividad), exploración de roles de abuso o bullying (y abordaje desde el Sociodrama), o de intervención dirigida al desarrollo profesional específico (habilidades profesionales de una determinada competencia profesional -ciclo formativo de “Técnico en cuidados sociosanitarios a personas dependientes”, o “Agencias de viajes”, “Dirección de cocina”, “Servicios de restaurante y bar”, “Estética y Peluquería”, etc -). Generalmente comienzo la primera sesión con la exploración del grupo a través de la sociometría en acción, que permite reconocer sus rasgos principales, a la vez que comenzar con pequeñas intervenciones en la dinámica relacional establecida.

La demanda suelen realizarla el profesorado de los IES (en contacto con el Departamento de Orientación) que o bien me conocen ya previamente, o con quienes contacté personalmente para ofrecerles la actividad. Generalmente señalan como demanda el que el grupo se conozca más, desarrolle alguna habilidad específica formativa (role playing), y también la existencia de dificultades relacionales en el grupo (que a veces refieren como muy difíciles de sostener), en las que solicitan colaboración.

El nº de intervenciones suelen ser en **bloques de 3- 5 sesiones de unas 2 horas de duración** (negociamos previamente las salidas en los toques de timbre, para no interrumpir la actividad). El profesor/a del Módulo suele estar presente, aunque generalmente no participa de las actividades (excepto en el eco final del grupo).

En una ocasión pasada (que se repetirá de forma semejante pronto), me solicitaron unas jornadas transversales para trabajar con una gran nº de alumnado la competencia social, y las soft skills, para lo que conté con varias exalumnas de Impromptu para hacer algunos talleres prácticos (sobre habilidades de comunicación, resolución de conflictos, inteligencia emocional), un role playing sobre las entrevistas de trabajo, y una función de teatro playback (sobre el acceso a la vida adulta y activa).

Tenemos en proyecto, en un centro integrado de FP, crear un grupo de desarrollo personal (con alumnado al que inviten los/las tutores y/o el Departamento de Orientación, a partir de una preselección, en base a sus necesidades personales y contando con la voluntariedad del alumno o alumna), y un grupo de Teatro Playback, que puedan ser los “mediadores teatrales” de la convivencia en la comunidad educativa, e introducir prácticas de justicia restaurativa (las prácticas restaurativas se basan en el desarrollo de la comunidad a partir del fortalecimiento de los vínculos. De esta manera cuando los conflictos se dan en la vida del centro, lo que se busca es la reparación de los daños causados asumiendo responsabilidades. Las prácticas restaurativas mejoran la convivencia escolar al crear vínculos entre los miembros de la comunidad, resolviendo conflictos a partir del diálogo, creando entornos positivos con la participación de toda la comunidad educativa y restaurando las relaciones interpersonales. Estas prácticas se basan en el diálogo restaurativo y en los círculos de diálogo (o círculos restaurativos)

<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar/en-accion/practicas-restaurativas.html>

Y seguiré investigando, a través de la acción y la reflexión, otras formas de seguir reinventando ... **“el cómo”**

REFERENCIAS

- Ara Pinilla, I., (2021) “Prólogo” en Belloso Martín, N. (Director), *Sociedad plural y nuevos rectos del Derecho*
- Bauman, Z., (2007) *Tiempo líquido. Viviendo en una época de incertidumbre*, trad. por Carmen Corral, México, Tusquets Editores.
- Blatner A., (2005), Bases del Psicodrama. Editorial Pax. México
- Bossé, y cols.,(1990). Mental health differences among retirees and workers: findings from the Normative Aging Study. Psychol Aging
- Camps, V., (2021) *El tiempo de atención. Otra manera de estar en el mundo*.
- Carter y Cook (1995). Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones - 2008 Volumen 24, n.º 3
- Fernández A., (2024) Psicosociodrama del acoso escolar. Boletín nº 41 de la SEPTG
- Galvanovskis, A. y Villar, E. (2000). Revisión de vida y su relación con el autoconcepto y la depresión en el periodo de jubilación. Geriatrika, 16
- Han, B. Ch., (2020) *El aroma del tiempo. Un ensayo filosófico sobre el arte de retrasar* (Bielefeld, 2009), trad. por Paula Kuffer, Barcelona, Herder, 10.ª reimpresión
- Han, B. Ch., (2017) *La sociedad del cansancio* (Berlín, 2010), trad. de Arantzazu Saratzaga Arregui y Alberto Ciria, 2ª ed. amp., Barcelona, Herder.
- Martínez Q., AA, (2015) “La protección jurídica de las personas mayores desde la perspectiva de los derechos humanos”, Revista de Derecho UNED, 17, Madrid
- Moreno J., L., (1978) *Psicodrama*. Editorial Hormé 1978. Argentina
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama: Volume I*. New York: Beacon House
- Moreno de la Rosa, L., (2010). *Participación de las personas con diversidad funcional en la enseñanza universitaria: una dilatada y enriquecedora experiencia*. Mesa 6: La formación de los docentes y el Currículum Escolar: la atención a la diversidad y la formación para la convivencia. I Congreso Internacional. Reinventar la Formación Docente. Málaga.
- Pujadas, J., (2000) *El método biográfico y los géneros de la memoria*. Revista de Antropología Social, núm. 9. Universidad Complutense de Madrid Madrid, España
- Zuretti, M., Menegazzo, C., Tomasini, M. A., (1995) *Diccionario de Psicodrama y Sociodrama*. Editorial Agora, Brasil. Disponible también en : <https://centrozerkamoreno.net/c-cadena-culpa-neurotica/8/>
- Yuyo Bello, Mª C.,(2000). *Guía para leer a Moreno*. Editorial Colibrí, Mexico