

EL TRAUMA EN 3 TIEMPOS: drama, realidad y paz



**Marysabel
Martínez
Domínguez**

Licenciada en Educación. Maestría en Asesoramiento y Desarrollo Humano. Coach certificada. Diplomado en Liderazgo para la Transformación. Diplomado en Derechos Humanos e igualdad de Género.

Formación especializada: Integración social, Trabajo social, Programación Neurolingüística, Inserción sociolaboral, promoción de la comunidad sorda (LSE), Formación en Terapia Sistémica en el Instituto Asgard. Hellinger Scienza. Psicodramatista de la Escuela Venezolana de Psicodrama (EVP).

Experiencia como formadora facilitando procesos de aprendizaje en diversas instituciones, a nivel grupal e individual sobre efectividad personal, liderazgo, emprendimiento femenino, habilidades gerenciales, comunicación no violenta, gestión emocional, entre otras

Promoción de hábitos saludables: prevención y tratamiento del consumo de tabaco, alcohol y drogas, estrategias para el manejo efectivo del estrés, prevención de la violencia contra la mujer y habilidades para la vida. Participación como ponente en eventos temáticos nacionales e internacionales de psicodrama

RESUMEN

El psicodrama responde a la pregunta cómo intervenir y el taller Drama, realidad y paz, es la consecuencia que surge desde la intervención con colectivos en situaciones de vulnerabilidad o en riesgo de exclusión social, más específicamente personas que han sufrido algún tipo de violencia y en consecuencia se les dificulta incorporar respuestas adaptativas en su contexto. El protagonismo lo tiene este colectivo y responde al dónde y con quienes hacer psicodrama

El taller muestra el viaje “más allá de la realidad”. El lugar de la representación, considerado un lugar “simbólico” en el que el rol de protagonista tiene la oportunidad de ocuparse de sus conflictos y heridas afectivas de una forma diferente a como pudo hacerlo en su realidad. Moreno: “la verdadera es la segunda oportunidad”, la que proporciona el escenario psicodramático desde allí se permite transitar desde la escena interior y su drama hacia una realidad trabajada con el uso de objetos intermediarios, técnicas tales como la realidad Surplus y proyección a futuro para generar respuestas más adaptativas a situaciones desafiantes.

PALABRAS CLAVE:

Trauma, integración social, autocuidado, burnout, job crafting.

ABSTRACT

Psychodrama answers the question of how to intervene, and the workshop Drama, Reality, and Peace is the outcome of working with groups in vulnerable situations or at risk of social exclusion, specifically people who have experienced violence and, as a result, find it difficult to adopt adaptive responses in their environment. These groups take center stage, addressing the question of where and with whom psychodrama should be applied.

The workshop illustrates the journey “beyond reality.” The space of representation is considered a “symbolic” place where the protagonist has the opportunity to deal with their conflicts and emotional wounds in a way different from how they could in their real life. As Moreno put it: “the true second chance” is provided by the psychodramatic stage, where participants move from their internal scene and drama toward a reality shaped through the use of intermediary objects, techniques such as Surplus Reality, and future projection, helping to generate more adaptive responses to challenging situations.

KEY WORDS:

Trauma, social integration, self-care, burnout, job crafting.



EL TRAUMA EN 3 TIEMPOS: DRAMA,
REALIDAD Y PAZ
Martínez Domínguez, M.

Fecha de recepción: 30/06/2024.
Fecha de aprobación: 14/08/2024.

LA HOJA DE PSICODRAMA Nº 78 (68-73)

Introducción

El taller Drama, realidad y paz surge en respuesta a la intervención con profesionales que atienden a personas en situación de vulnerabilidad o riesgo de exclusión social. El marco es el trauma como elemento central, lo que les convoca. ¿Cuál es la forma eficiente de apoyo a quienes están en primera línea de la atención socio-sanitaria? ¿Qué cuidados tienen quienes día a día enfrentan el trauma?

El mito de Quirón emerge poniendo en relieve la herida del sanador y la paradoja que entraña. Se evidencia un arquetipo que invita a responder al título del congreso. El dónde y cómo. La respuesta al dónde, es en el lugar que duele y ¿cómo?, a través del psicodrama y como una invitación a la espontaneidad y creatividad con el fin de que emerjan los contenidos de la herida y el dolor causados por el trauma secundario, pero también las propuestas espontáneas y creativas.

Un sueño de la herida es el caldeamiento que ayuda a dar forma y contención para elaborar lo que duele, lo común, eso que lleva al territorio de la empatía y que nos invita a profundizar en las oscuridades de lo traumático. Se trabaja en tres tiempos con elementos intermediarios, usando el cuerpo, mediando la palabra.

El taller muestra lo sentido “más allá de la realidad”. dando sentido al trabajo. El lugar de la representación, considerado un lugar “simbólico” en el que el rol del protagonista tiene la oportunidad de ocuparse de sus conflictos y de enfrentarlos de una forma diferente a como pudo hacerlo en el momento que le ocurrió. Moreno expresó: “la verdadera es la segunda oportunidad”, la que proporciona el escenario psicodramático. Desde allí, se permite transitar la escena interior y su drama, hacia otro escenario, que se hace posible con las técnicas de “Realidad Surplus” y “Proyección a Futuro” para generar respuestas adaptativas a situaciones desafiantes pero sobre todo conectar con las emociones enmascaradas.

El sueño revelado.

“Un entorno sombrío de paredes y suelo rústico. Yo estaba con la ropa que usan las pescaderas: botas, delantal de hule, el pelo enmarañado. Me dedicaba a limpiar y a lavar desinfectando todo aquello; en medio de mi faena una voz me dice que ‘ese pulpo que está pegado a la pared y hay que quitarlo’.

Cuando voy a ver al pulpo, me doy cuenta que era inmenso y estaba pegado a una pared rústica y grisácea, la misma voz me dice que ‘lo despegue, que limpie y se lo lleve a los perros’.

Así lo hago, bajo a una instancia un poco peor y allí habían unas jaulas inmensas y las veo desde arriba, llenas de perros casi salvajes de un color entre negro y marrón, al echarles el pulpo se me escapa un perro pastor alemán un poco lento en su andar y los demás perros de la perrera lo matan, casi sin asombrarme, lanzo el inmenso pulpo y los perros comienzan a devorarlo y lo destrozan para comerlo, eso me asombra y capta mi atención, me quedo absorta mirando aquella escena violenta. Cada perro tiraba del pulpo reclamando su trozo. Ladraban, mordían y comían las carnes destrozadas del pulpo. Una mujer que estaba allí me observa y me pregunta en tono muy duro y despectivo: ‘¿tú nunca habías visto una perrera?’. En ese momento mi mirada estaba en el suelo de la jaula, ya no podía seguir mirando a los perros. veía al suelo, la tierra oscura, el agua de los pequeños charcos entre el fango, lo rústico, las pequeñas piedras.

Voy en busca de la mujer que me ha hablado y la veo en ropa de faena igual a la mía: botas, delantal, su cabello es corto y está sostenido una bandana enrollada, es rubia y blanca, pero casi

parece morena, por lo sucia que está. Miro su cara y sus brazos y tiene muchas heridas, algunas abiertas, otras ya con cicatrices; me acerco a ella y me dice: ‘¿qué haces aquí?’. Yo le respondo que ‘estoy cubriendo una baja’, pero ella me insiste: ‘¿que haces aquí?’. Su pregunta entrañaba la certeza de quien conoce el lugar y sus dinámicas. Yo me acerqué a ella, vi sus heridas y le dije: “estoy aquí porque yo estoy tan rota como tú” la abracé y lloré con ella. Entonces desperté”

En el DSM-5 (2013), el trauma es definido como cualquier situación en la que una persona se vea expuesta a escenas de muerte real o inminente, lesiones físicas graves o agresión sexual, ya sea en calidad de víctima directa, cercana a la víctima o testigo. Por su parte el CIE- 11 (2018) entiende trauma como cualquier exposición a una situación estresante de naturaleza excepcionalmente amenazante u horrorizante que probablemente producirá un malestar profundo en la mayoría de las personas. Desde este sueño se caldea la escena para pasar de lo inenarrable hacia a la imagen elaborada, que transita el dolor, la desestructuración hacia el acompañamiento empático, para llegar una fase expresiva. Se dibuja el proceso del trauma desde el shock hasta el crecimiento.

Objetivo General del taller:

Ampliar el repertorio de técnicas para hacer intervención con colectivos que presentan diversos niveles de trauma desde una perspectiva psicodramática.

Objetivos Específicos:

- Experimentar técnicas de intervención desde el encuadre psicodramático
- Favorecer la cohesión grupal
- Dramatizar escenas a través del “Como si” en un entorno seguro y controlado.
- Desarrollar habilidades sociales de participantes
- Explorar en la función social de la espontaneidad y la creatividad del momento
- Ofrecer estrategias con enfoque de pedagogía social

Fundamentación teórica

Judith Herman (2004) es una de las figuras más influyentes en el campo de la psicología del trauma. Su **modelo trifásico** para la recuperación del trauma, presentado en su libro “Trauma and Recovery”, ofrece una estructura para ayudar a los sobrevivientes de trauma a recuperar el control sobre sus vidas y sanar sus experiencias.

En primer término ella se centra en crear un entorno de **seguridad física y emocional**, indispensable para combatir la sensación constante de alerta y miedo. Los objetivos de esta fase incluyen la estabilización de las emociones y la reducción de síntomas (pánico, disociación y recuerdos intrusivos). Al construir este espacio de seguridad se va restaurando el autocontrol y gestión de la propia vida y en consecuencia las rutinas asociadas para manejar el estrés y los síntomas agudos del trauma, creando una base sólida para el trabajo más profundo que sigue.

En segundo lugar está la **rememoración y el duelo** es una etapa en la cual se plantea como objetivo, integrar el trauma en la narrativa de vida. Los componentes clave de esta fase incluyen el recordar el trauma para permitir que la persona recupere y narre sus experiencias de una manera que sea tolerable y manejable. En este sentido el psicodrama ofrece la posibilidad de objetos intermediarios tales como máscaras, títeres digitales, telas y el recrear escenas para hacer

un acercamiento progresivo para procesar las emociones intensas asociadas con el trauma, como el dolor, la ira, la culpa y la tristeza. Así como el proceso de duelo, también descrito en cinco etapas por Elizabeth Kübler Ross (1965). Su modelo hace un viaje que comienza con la negación, pasando por la ira, negociación, depresión y la aceptación como conclusión.

En tercer lugar está la **reconexión y reintegración** como fase final centrada en ayudar a la persona a reconstruir su vida y desarrollar nuevas conexiones significativas. Esto implica no sólo recuperar sino también transformar-se y para ello se fomenta la reconexión con familiares, amigos y la comunidad de una manera segura y significativa. En esto, el psicodrama con su acción grupal arropa, contiene y ayuda a tejer nuevas redes, con lo que se construye una nueva identidad, que incorpora la resiliencia y el crecimiento post-traumático. En esta fase, el enfoque se centra en la vida después del trauma, incluyendo la exploración de nuevas oportunidades y la formación de una nueva narrativa que incluye tanto el trauma como la recuperación. El modelo trifásico de Herman, proporciona un marco comprensivo y compasivo que ayuda a la persona a navegar su camino hacia la sanación.

Por su parte, Edith Shiro (2024) propone un modelo en etapas:

Reconocer: Aceptación radical del trauma y del sufrimiento que genera a partir de nombrar las emociones, reacciones, malestares físicos e identificar la posibilidad de la creación de un diálogo conjunto de un colectivo para nombrar, reconocer y aceptar la experiencia.

Despertar: Seguridad y confianza. Se trata de crear un espacio seguro que permita la exploración, expresión de emociones y contrarrestar el aislamiento, fragmentación, parálisis y disociación que provoca el trauma.

Redefinir: Nuevas narrativas. Es construir el lugar de las posibilidades a través del proceso dialógico donde el grupo pueda abrirse dejando que las historias pasen de ser lo que me pasó y migren a lo que podrá pasar, un espacio mas libre para imaginar el futuro y cambiar el discurso en los ámbitos familiar, cultural, nacional y global.

Ser: Integración de lo que ocurrió como pasado traumático y la forma en que afectó sus vidas, queda ahora integrado en la cultura y rituales ya no desde el dolor, sino desde la asimilación del pasado colectivo que permite reestructurar y extraer sabiduría y romper el ciclo del trauma intergeneracional

Transformación: Sabiduría y crecimiento. Implica el desarrollo de la empatía y la compasión. La experiencia traumática puede dar un propósito mayor y nuevas prioridades de reconexión con otras personas, el buscar ayuda y ofrecerla, eso brinda la oportunidad de crecer como comunidad, lo cual requiere un nivel de consciencia y compromiso con el colectivo.

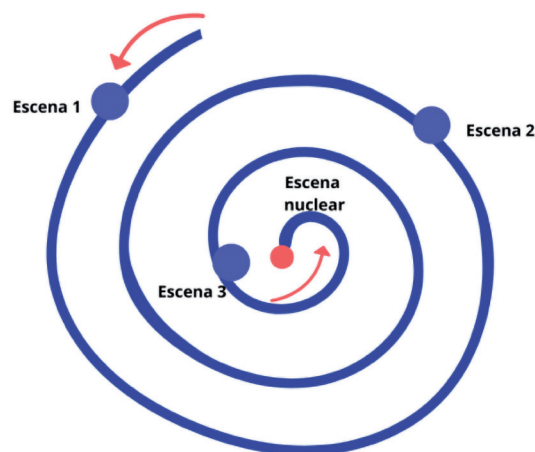
Shiro observa el trauma como producto de un contexto social, político y cultural.

Se tomarán aspectos de la visión de Shiro por considerar su visión integral al no ver a la persona que evidencia el trauma como ente aislado, sino como integrante del todo y el todo ha de apoyarle a recomponer sus partes.

En este taller se integra la espiral psicodramática propuesta por Elaine Goldman (1984) en la cual se aprecia el proceso que va en forma de espiral desde la periferia hacia el centro durante el proceso de caldeamiento y de elaboración de las escenas y después de llegar a la escena nuclear, va del centro hacia la periferia, asociado con el movimiento emocional que ocurre en el grupo y en la persona protagonista, como consecuencia de la catarsis de integración que se verá en la fase de compartir. Donde la persona que ha protagonizado es arropada por los comentarios del

grupo. Es importante destacar que en algunas ocasiones la integración de lo surgido en las escenas puede ser procesado por la persona como insight fuera de la sesión.

El encuadre psicodramático de este taller es de tipo pedagógico para el aprendizaje de roles ya que muestra al protagonista en situaciones simuladas que debe resolver y se ve “abocado” a la integración de los conocimientos propios y los que emergen del grupo en la interacción de las escenas que se suceden en el juego dramático.



Espiral psicodramática. Elaboración propia

El Psicodrama y el Cuidado de Profesionales

Los profesionales de la rama social y sanitaria enfrentan desafíos únicos que requieren un enfoque específico para el manejo del estrés y el trauma. El psicodrama puede ser particularmente útil para este grupo debido a que permite:

- Abordar y procesar estas experiencias estresantes a través de la dramatización, ayudándolos a liberar la carga emocional asociada y reducir el riesgo de trauma secundario.
- Reconocer y expresar el impacto que generan las historias narradas por las personas atendidas, lo cual es esencial para la salud mental y la prevención del burnout.
- Dramatizar y ensayar nuevas formas de enfrentar situaciones retadoras, ya que el grupo puede desarrollar habilidades de afrontamiento más efectivas y resilientes. Esto permite un entrenamiento en el rol.

Factores de Protección y Prevención del Síndrome de Burnout

P. Gil-Monte (2005) define el síndrome de burnout como “una respuesta al estrés laboral crónico que se manifiesta a través de actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como a través de la vivencia de agotamiento emocional.”

Este síndrome se caracteriza por el agotamiento emocional, la despersonalización y una sensación de falta de realización personal. El psicodrama, al abordar las experiencias emocionales y fomentar la autoexploración, contribuye a varios factores de protección que son esenciales para prevenir el burnout como lo son la autoconciencia, autorregulación, la búsqueda de apoyo social o redes, así como la reafirmación de valores y propósito.

Es este taller un espacio para el desarrollo de competencias emocionales y sociales como lo son la empatía, comunicación efectiva y capacidad para resolver conflictos, habilidades que son esenciales tanto en el trabajo como en la vida personal, y que contribuyen a una mayor satisfacción y bienestar. Amy Wrzesniewski y Jane Dutton en su artículo “What Job Crafting Looks Like” publicado en Harvard Business Review menciona el **Job Crafting** como herramienta para hallar sentido al trabajo en él se plantea tres factores:

Task Crafting (elaboración de tareas) cuyo propósito es encontrar un sentido renovado en sus tareas diarias, alineándose con sus motivaciones personales y reduciendo el agotamiento laboral.

Relational Crafting (elaboración de relaciones) incide sobre la manera en la que profesionales

interactúan con las personas de su entorno laboral. Se consigue ser más consciente de los impactos positivos o negativos que se generan al comunicarse con los demás. Cuando hay una incidencia positiva, la satisfacción del trabajo mejora.

Cognitive Crafting (elaboración cognitiva) hace referencia a cómo se perciben las tareas y las relaciones derivadas del trabajo. Ayuda a dejar de verlas como una labor prosaica, rutinaria y cerrada ante cualquier cambio potencial pasando a ser un campo abierto donde encontrar la satisfacción y contribuir a causas importantes.

En este proceso se pueden generar cambios en las tareas laborales, modificación de las relaciones laborales y alteración de la percepción sobre el trabajo mismo, así se pueden contrarrestar los efectos negativos del entorno laboral, mejorando el bienestar individual percibido y contribuyendo a un ambiente de trabajo más positivo.

Propuesta del taller

Teniendo como referente precedentes teóricos expuestos, se propone iniciar con un caldeamiento inespecífico empleando algunos conceptos o palabras claves, como trauma, burnout, autocuidados, entre otros, dejando espacio para la espontaneidad del grupo e incluir otros que puedan surgir. A partir de este momento, tomando como punto de partida el “sueño revelado” y con el uso de un objeto intermediario se inicia el juego escénico. Posteriormente emplearemos las técnicas de reverso de roles, espejo y realidad surplus entre otras. Se inicia la exploración a través de escenas y roles y para finalizar se hace el espacio para compartir para convocar los aprendizajes colectivos e individuales, como estrategias para llegar al job crafting para hallar sentido a lo que se hace cada día en el trabajo.

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Publishing.
- Berg, J. M., Dutton, J. E. y Wrzesniewski, A. (2013). Job crafting and meaningful work. In B. J. Dik, Z. S. Byrne y M. F. Steger (Eds.), Purpose and meaning in the workplace. American Psychological Association.
- Cukier, R. (2016). Post traumatic stress disorder: News, treatment and Psychodrama. Revista Brasileira de Psicodrama, 24(2).
- Dutton, J. Wrzesniewski, A. What Job Crafting Looks Like. Harvard Business Review, ISSN 0717-9952, Vol. 88, N°. 5, 2010, págs. 116-121
- Gil-Monte, P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (“burnout”): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid: Pirámide.
- Herman, j (2004) Trauma y recuperación: Cómo superar las consecuencias de la violencia. Editorial Espasa. España
- Hudgins, K. (2022). Transformación del Triángulo del Trauma – TSM. La Hoja de Psicodrama, 74, 6-19.
- Van der Kolk, B (2020) El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Editorial Eleftheria SL
- Pubill, M. (2016) Guía para la intervención emocional breve. Un enfoque integrador Editorial Paidós. Barcelona
- Pubill, M. (2023) Estrategias y técnicas de intervención en trauma y disociación. Un modelo integrador. Editorial Paidós. Barcelona
- Ramírez, J (1998) Psicodrama teoría y práctica. Editorial Desclee De Brouwer. Colección Serendipity Maior. España.
- Rojas-Bermúdez.J. (2017) Teoría y Técnica Sicodramáticas. Editorial Punto Rojo. España
- Shiro, E. (2023) El inesperado regalo del trauma. Editorial Harpercollins