



Graciela Angood Paredes

Psicóloga, psicodramatista, coach y mentora
www.creapsicologia.com
Graciela@creapsicologia.com

Psicodrama Laboral

El Sociodrama como herramienta para formar las parejas para los procesos de Mentoring y Coaching

El término Sociodrama proviene de dos raíces: Socius, que significa el socio, la otra persona y Drama, que significa acción. El Sociodrama es una técnica para la resolución de conflictos en los grupos, se trata de la representación dramática de un conflicto o problema de un grupo con el fin de tener una vivencia de ese conflicto y poder así alcanzar una solución. Con ella se presentan ideas contrapuestas, situaciones problemáticas, actuaciones contradictorias, etc para luego suscitar una discusión al respecto y finalmente acercar posiciones o bien llegar a soluciones.

El uso del Sociodrama para la realización de parejas se basa en su aplicación en acción, es decir, los integrantes del grupo se moverán por la sala según las premisas que se les comunicarán. Según mi

experiencia en la realización de parejas mediante esta técnica se pondrá de manifiesto la acción télica de aceptación/rechazo, de manera que cada integrante del grupo elegirá libremente a su compañero/a o la persona elegida para realizar una tarea. Dicha tarea se presenta a modo de premisa para la elección, por ejemplo: “colócate al lado de la persona que escoges para ir de viaje”, “elige a la persona con quien tienes más confianza” o “colócate al lado de la persona que escoges para que te ayude a resolver un problema”.

La parte más importante, para mi con diferencia, es la inicial de la técnica denominada caldeamiento y su importancia se basa en la necesidad de llevar a los integrantes del grupo a un estado mental tal que les permita ser espontáneos y creativos. El cuerpo se pone en acción entre los otros cuerpos y ese es el

momento en el que cada integrante se cuestiona. El caldeamiento permitirá el paso del nivel racional al nivel emocional en el que se moverán libremente por el espacio y llegará un momento en el que ya no les influirá, momentáneamente, la conserva cultural, definida por J.L. Moreno "Las conservas culturales sirvieron a dos fines: fueron de ayuda en situaciones amenazantes y aseguraron la continuidad de una herencia cultural... El hombre ha creado un mundo de cosas, las conservas culturales". Es entonces cuando el coordinador/dinamizador del grupo lanzara la prisa fundamental del trabajo de elección sociométrica, y cada participante se moverá en el espacio hacia la persona elegida en función del tele positivo o se alejara si se trata de un tele negativo (Tele del griego lejos, influencia a la distancia) es la percepción interna mutua de los individuos. JL 2 Moreno). El resultado final será la reordenación espacial de los miembros del grupo, estructura co-creada entre todos y por tanto aceptada por todos. Esta estructura representa el esquema vincular interno del grupo mostrado ante sus ojos para la premisa elegida. Si eligiéramos otra premisa diferente la estructura sería diferente.

En base a las elecciones realizadas por los miembros del grupo podemos establecer las parejas para el proceso de mentoring/coaching donde les hemos permitido a ellos mismos elegir y ser elegidos.

La mayor dificultad a la hora de utilizar el sociodrama para la conformación de las parejas es la necesidad de conocer ciertos aspectos teóricos del psicodrama así como la realización del caldeamiento, y estar entrenado en saber acompañar al grupo en el proceso.

Descripción de una sesión de Sociodrama con un grupo

Una de las aplicaciones que veo para el sociodrama es la posibilidad de utilizarlo para establecer las parejas en un proceso de Mentoring/Coaching. Para ello cogeremos al grupo con el que vamos a trabajar y les explicaremos que vamos a realizar un ejercicio

"de acción" en el que les pedimos que sean lo más espontáneos posible, que no es necesario racionalizar sus decisiones, sino hacer lo que les salga. Ya que no estará ni bien ni mal, lo importante es que sea lo que sus emociones e intuición les dicen.

En la primera parte realizaremos un ejercicio de caldeamiento para permitir que los integrantes del grupo, que son ahora los protagonistas, puedan desconectar de lo de fuera, de su mundo cotidiano tanto física como emocionalmente para sumirse en otro tipo de realidad. Para este caldeamiento lo mejor siempre es hacerlo en acción, en movimiento de manera que al poner al cuerpo en movimiento movilizamos también la psique. Caminar por el espacio, despacho o sala donde se reúnen será la forma más indicada y eficaz. Para ello tendremos que disponer de un espacio diáfano o lo más espacioso posible. Todo el ejercicio se realizara de pie, ya que si permitimos que se sienten interrumpiremos el caldeamiento. Los participantes se moverán por la sala mientras el monitor/dinamizador ira dando premisas como "vamos a ir fijándonos todos los objetos que hay en la sala, mientras vamos a ir coincidiendo la mirada con los compañeros con los que nos vamos cruzando, podemos tomar contacto con lo que cada uno nos hace sentir, pensamos a cerca de a quien conozco más, a quien conozco menos, como de cómodo/a estoy con la persona con la que me acabo de cruzar, etc", se trata de ir dando consignas que ayuden a los participantes a tomar consciencia de sus emociones en el "aquí y ahora". Para finalmente desvelar la premisa de trabajo "colócate al lado de la persona a la que escoges para realizar una tarea".

El resultado será una nueva distribución de los integrantes del grupo en el espacio 3 en la que podemos ver y ellos pueden ver la representación de sus elecciones de aceptación de los otros miembros. De esta manera se formarán parejas, tríos e incluso subgrupos, como nuestra intención era permitirles a ellos mismos su formación de parejas en el caso en el que haya otras aglomeraciones o estructuras superiores, según mi experiencia y de forma no forzada, se puede utilizar la técnica de la entrevista. Con esta técnica conseguiremos que a través de las

preguntas ellos mismos se cuestionen su elección, y les permitiremos formar otras parejas teniendo en cuenta sus segundas elecciones o elecciones en segunda instancia.

Al finalizar la acción y con el grupo ya acomodado en sus asientos, pasaremos a la tercera y última fase del Sociodrama, el “compartir”. Será aquí donde los participantes dispondrán de un espacio de toma de contacto con la realidad, donde podrán recapacitar y compartir las experiencias vividas durante la ejecución de las dos fases anteriores. En esta fase no se trata de juzgar, valorar, ni criticar, es una fase de suma importancia para compartir experiencias y ahondar en lo vivido en el grupo.

La sociometría en el Mentoring y Coaching

La Sociometría es una disciplina, según mi parecer, de gran utilidad para la realización de parejas en el Mentoring/coaching y dichas parejas podemos realizarlas de dos maneras diferentes (como se había expuesto anteriormente).

Mediante el test sociométrico podremos realizar las parejas de mentoring/coaching asignando a cada Mentor un Mentee (a cada coach un coachee) teniendo en cuentas sus afinidades, saber hacer esta selección de la manera más eficiente nos llevará a que sean parejas con un buen acoplamiento afectivo y comunicacional, y por tanto a mejores resultados en el proceso de mentoring al poder así crear el rapport adecuado para el desarrollo de la relación de crecimiento. Todos sabemos que con quien estamos cómodos y sintonizamos emocional e intelectualmente trabajamos mejor y durante más tiempo, es decir, aumenta el rendimiento. Por el contrario si nuestro compañero o compañera de trabajo no esta en buena sintonía con nosotros

esto hará que surjan innumerables dificultades, conflictos o incluso que no sea posible que la pareja funcione y llegue a alcanzar sus objetivos.

Otro aspecto a tener en cuenta y que es de suma importancia es que la Sociometría permite que tanto el mentor como el mentee (coach como el coachee) elijan libremente a su pareja, lo cual produce un efecto liberador para ambos. Se espera de ellos que elijan libres de inhibiciones. Cuando una persona sabe que sus necesidades, sus intereses y sus afinidades son tenidas en cuenta a la hora de elegir a su compañero/a de trabajo, se siente más capaz de ser él mismo, de dejarse acompañar en el caso del Mentoring/coaching y de crecer en la relación, ya que confía en la persona que en este caso será su mentor. Este efecto lo produce la posibilidad que da la sociometría de elegir a su pareja, sin cortapisas, simplemente elige. A quien elija no estará ni bien ni mal, simplemente se trata de eso, es su elección que será tenida en cuenta. Por lo que es de suma importancia que los integrantes del grupo estén informados del valor que tendrá su elección.

Algunas de las aplicaciones de la sociometría van desde la asignación profesoralumno en el ámbito escolar, selección de mandos en el ejercito, equipos de trabajo en las empresas o asignación de cuidadores a enfermos en el ámbito médico. (*)

El uso más clásico de la sociometría es el del estudio de las relaciones en un grupo, si bien creemos que puede ser utilizada para la realización de las parejas de mentoring, no podemos dejar pasar la oportunidad que nos brindaría de poder estudiar al grupo como tal, en su globalidad. Dicha exploración sociométrica nos aportará conocimiento de su organización así como el estudio interno de aspectos emocionales como el Tele, nos permitirá

(*): Estudios a cerca de la asignación de los sujetos a los grupos: “Ya Bronfenbrenner (1943, 1944) planteaba la necesidad de que la clasificación debía basarse en criterios estadísticos. Una persona era considerada atractiva si la seleccionaba un número de personas superior al esperable por azar (estrella del grupo) y era considerada aislada si el número era menor del esperable por azar. Este tema fue objeto de numerosas investigaciones en los años ochenta, período en el que se desarrollaron diferentes procedimientos para evaluar la popularidad de los sujetos dentro del grupo (Cillessen y Bukowski, 2000) y se propusieron diferentes métodos (Coie, Dodge y Coppotelli, 1982; Newcomb y Bukowski, 1983)”. Martínez Arias, Rosario, Martín Babarro, Javier y M^a José Díaz-Aguado. Facultad de Psicología Universidad Complutense de Madrid. Los métodos Sociométricos en la psicología del desarrollo y educativa. FOCAD (Formación Continuada a Distancia. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos). Séptima Edición Noviembre-Diciembre 2009.

descubrir las relaciones entre los individuos y revelar la estructura del grupo mismo en su conjunto.

Dentro de un programa de Mentoring o de Coaching utilizaremos el test sociométrico para el estudio del grupo en su conjunto y posteriormente para la realización de las parejas. En primer lugar y según mi experiencia lo más recomendable sería la realización de un sociograma mediante el test SOCIOMET o de forma gráfica manual, si el grupo es de dimensiones reducidas (entre 7 y 12 integrantes), para después pasar a la elección de las parejas mediante un sociodrama.

Reflexiones y consejos

La utilización de la sociometría en el estudio de los grupos con el fin de la realización de parejas de trabajo o cualquier otro fin relacionado con el

estudio de las relaciones, se lleva utilizando desde hace décadas. Su fiabilidad y validez en los resultados han sido ampliamente demostrados frente al azar en las elecciones, por lo que representa un método de gran utilidad.

Recomiendo tener en cuenta, como ya decía Moreno, que el grupo o grupos que se van a estudiar mediante el análisis sociométrico se conozca suficientemente. Es decir sea un grupo o equipo que lleve trabajando junto algún tiempo (si bien apenas hay estudios a cerca de cuánto es lo mínimo necesario, siguiendo las directrices de Moreno diremos que al menos cuatro meses). El estudio sociométrico no es viable en grupos de reciente formación ya que el desconocimiento mutuo de los integrantes llevara a la realización de elecciones sociométricas al azar o puramente intuitivas (sin infravalorar el poder de la intuición).

Bibliografía

- Moreno, Jacobo Levi (1972). *Psicodrama*. Ed. Hormé.
- Moreno, Jacobo Levi (1977). *El teatro de la Espontaneidad*. Ed. Vancu.
- Moreno, Jacobo Levi (.....). *Fundamentos de la Sociometría*. Biblioteca de Psicología Social y Sociología. Ed. Paidós, Buenos Aires.
- G. Bastin, (1966). *Los tests sociométricos*. Ed. Kapelusz S.A.
- *Qué es el Psicodrama*, J. G. Rojas – Bermúdez, Ed. Genitor, Bs. As., 1971
- Martínez Arias, Rosario, Martín Babarro, Javier y M^a José Díaz-Aguado. *Facultad de Psicología Universidad Complutense de Madrid. Los métodos Sociométricos en la psicología del desarrollo y educativa*. FOCAD (Formación Continuada a Distancia. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos). Séptima Edición Noviembre-Diciembre 2009.
- González Álvarez, Julio y F.J. García-Bacete (2010). *Manual de Uso SOCIOMET: Programa para la realización de estudios sociométricos*. Madrid. TEA Ediciones.
- Bezanilla, José Manuel (2011). *Sociometría: un método de investigación psicosocial*. PEI Editorial. México)
- Bezanilla, José Manuel y Amparo, Miranda Salazar. *Validez del método sociométrico*. Revista: Alternativas Psicológicas. Año XIII nº 19, Agosto- Septiembre 2008.