

## TEATRO COMO PREVENCIÓN DE CONFLICTOS

*Mairén Muñoz Rodrigo*

Hoy en día casi todo lo resolvemos mediante el diálogo, comunicación verbal o escrita. Pero en un pasado muy muy lejano, el hombre sintió la necesidad de comunicarse con sus compañeros, para expresar su malestar, pedir ayuda, expresar su afecto.... De esta forma llego al ser humano la Comunicación; por esa necesidad de comunicarse, de interactuar, de contar lo que les sucedía.

Para ello podemos imaginar a los hombres primitivos que habitaban el planeta utilizando todo su cuerpo: brazos, manos, piernas, pies, dando uso a toda su expresión en su rostro, exagerando movimientos, utilizando un lenguaje inconexo pero lleno de significado, con diferentes volúmenes.

Esto todavía no es teatro, es "dialogo" pero todos estos elementos y códigos forman parte fundamental del lenguaje múltiple del teatro.

El teatro es una herramienta educativa maravillosa, además se aprende jugando, se aprende divirtiéndote.

Cuenta con infinitas técnicas que facilitan el desarrollo de habilidades en la gestión y mediación de conflictos.

A- ESCUCHA: Te enseña a escuchar al prójimo. La escucha en el actor es determinante, una especie de deber del actor .Si no se escucha correctamente nunca se podrá reaccionar emocionalmente en una obra de teatro.

A veces en nuestro día a día, hablamos con alguien, le oímos pero no le escuchamos activamente, sus palabras, sus emociones por la que vienen acomodados, sus señales, su lenguaje no verbal.

Actoralmente se trabaja esa escucha, buscando un acción - reacción. Incluso los silencios.

Ejercicios:

- Escucha atentamente en una cafetería, en el metro, escucha a la gente, analiza sus emociones.
  - Con compañeros, como varía su tono en un diálogo. Tristeza, sospecha, enfado. Observa las diferentes energías.
  - Al mantener un diálogo con una persona, se frota las manos, está inquieto, bostezo.... ¿Tal vez esté intentando decir algo q no se atreve?

Escuchar, consiste en activar tus oídos pero también el resto de tus sentidos.

Aprender y reforzar esta herramienta nos facilita la comunicación, nos ayudaría también a detectar problemas que se ocultan por miedo, por ejemplo.

B- DIMENSION EMOCIONAL: se trabaja la gestión de las propias emociones, se aprende a dar respuestas asertivas a situaciones potencialmente conflictivas, mejorando las destrezas para las relaciones sociales.

Supone para la educación socio emocional, una forma de promover y ayudar el crecimiento personal.

Desarrolla la espontaneidad y permite integrar los impulsos corporales las emociones, los sentimientos, el pensamiento y la voluntad ante muchas situaciones.

Su contexto similar al juego resulta óptimo para evitar emociones negativas de carácter negativo como el miedo, la ansiedad.

Ejercicio:

Trabajos de improvisación, dando varios datos. Por ejemplo: Estás en un vagón de metro, eres policía, hay un apagón...

C- AUTOESTIMA, el objetivo mejorarla.

Se trabaja activamente la inteligencia interpersonal, que es una habilidad para conocerse y valorarse.

No tener miedo a expresar las propias ideas, tomar decisiones, etc.

La autoestima es una característica personal que muchas veces no se tiene en cuenta.

Independientemente de que uno pueda ser más o menos atractivo, la imagen personal que tengas sobre ti es muy importante.

Trabajar una autoestima sana supone quererse y confiar en uno mismo que es crucial a la hora de ponerse delante de un público para crear un personaje.

Para los actores, sobre todo a modo profesional es importante trabajarla, ya que la infinidad de casting, pruebas, negativas, puede minarla.

-Ejemplo: <https://youtu.be/0veDyRVv9KE>

## D- ENTENDIMIENTO.

Los diferentes roles sociales, la creación de personajes de diferente índole, ayuda al entendimiento y al fácil acercamiento de posturas.

Un actor en la fase de creación de su personaje debe buscar siempre los porqués de sus acciones. Realizar una biografía de su personaje, para llegar a entender que le lleva a hacer determinadas cosas.

Para hacer un análisis del personaje Lajos Egri, planteó tener en cuenta tres dimensiones, las físicas, las psicologías y las sociales.

Análisis de personaje:

### FISIOLOGIA

1- Sexo

2- Edad

3- Altura y peso

4- Color del cabello, ojos, piel

5- Postura

6- Aspecto: Bien parecido, gordo o flaco, limpio, gallardo, simpático, desalineado. Forma de la cabeza, cara, piernas.

7- Defectos: Deformidades, anormalidades, marcas de nacimiento, enfermedades.

8- Herencia

### SOCIOLOGIA

1- Clase: trabajador, dirigente, pequeño burgués

2- Ocupación: tipo de trabajo, horas de trabajo, renta, condición de trabajo, agremiado o no, actitud hacia la organización, adaptabilidad al trabajo.

3- Educación: cantidad, clase de escuelas, calificaciones, materias favoritas, materias más pobremente estudiadas.

4- Vida de hogar: si viven los padres, autoridad que merecen, huérfano, padres separados o divorciados, costumbres de los padres, desarrollo mental de los padres, vicios de los padres, descuido. Estado legal del carácter matrimonial.

5- Coeficiente intelectual

6- Religión

7- Raza, nacionalidad

8- Lugar que ocupa en la colectividad: si sobresale entre los amigos, clubes, deporte.

9- Filiación política

10- Pasatiempos, manías: libros, diarios, revistas que lee.

## PSICOLOGIA

1- Vida sexual, normas morales

2- Premisa personal, ambición

3- Contratiempos, primeros desengaños

4- Temperamento: caótico, sereno, pesimista, optimista.

5- Actitud hacia la vida: resignado, combatiente, derrotista.

6- Complejos: obsesiones, inhibiciones, supersticiones, manías, fobias.

7- Extrovertido, introvertido.

8- Facultades: lenguaje, talento.

9- Cualidades: imaginación, criterio, afición, talante.

Ejercicio: búsqueda de un personaje, analízalo.

E- CUERPO: es el canal básico de expresión de nuestras emociones y conflictos.

Para ello se trabaja la respiración, la relajación y la atención. Cualquiera de ellas que trabajes es beneficiosa para tu vida.

Por salud, por bienestar y también por sentirte mejor, entrenar el cuerpo, activarlo continuamente son también trabajos del actor.

El sedentarismo es un mal que prevalece en nuestros días, la actividad dinámica y física debe estar presente.

#### F- REFUERZA LA LECTURA Y LA LITERATURA.

En otros países, sin ir más lejos Inglaterra, el teatro es una asignatura obligatoria en los curriculums escolares.

Probablemente os cueste encontrar un británico que no sepa recitar versos de Shakespeare.

¿No sería fantástico hacerlo en España con versos de Federico García Lorca? O ¿conocer la historia de Miguel de Cervantes?

Nuestro nivel cultural crecería notablemente.

#### G- TRABAJO EN EQUIPO.

En un grupo de teatro hay un objetivo común: que todo salga perfecto.

Tienes que aprender tu texto, ocuparse cada uno de una cosa, asistir a ensayos, es decir, trabajar en una misma dirección. Acostumbrarte a trabajar con un grupo de personas diferentes, te refuerza para futuros trabajos.

#### H- DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN VERBAL.

Para hacer un buen trabajo en escena se debe poner esfuerzos en la dicción, para que se entienda perfectamente encima de un escenario. Hablar alto y claro, lo que es perfecto para sentirse seguro el día de mañana en una exposición o tu feedback diario.

Aprendes vocabulario, al leer clásicos aparece en tu vida vocabulario que no conocías. También con contemporáneos tu vocabulario es más rico y abundante.

#### I- PACIENCIA.

Aprender a esperar, a no obtener todo rápido. En la era tecnológica estamos acostumbrados a tener todo "ya", pero sin embargo no todo a lo largo de nuestra vida es así, requiere un tiempo, una espera.

I- VERDAD. No existe la manipulación. Las redes sociales, la televisión, prensa son susceptibles de manipulación. En el teatro no hay intermediarios, nadie puede manipular lo que ves, lo que sientes. Solo están los actores transmitiendo la verdad. No es posible una reproducción, ya que grabado no sería teatro.

J- MAGIA. El teatro es magia, es liberarte de tabúes.

Cada función es única e irreplicable. Es adrenalina, es pasión.

Todo esto es un cóctel de felicidad, emociones desbordantes para quien lo prueba.

Encontrar la unión entre teatro y educación, no debería ser difícil.

Si echamos la vista atrás , nos llegarán recuerdos de las funciones teatrales de fin de curso , de navidad ... Todo esto lo recordamos con especial cariño aunque nuestro papel fuera el de "árbol de navidad", no teníamos texto, no teníamos que estudiar , apenas interactuábamos ; pero el trabajo en equipo , los preparativos de los días anteriores , los nervios por qué todo saliera perfecto , el traje que nos preparó nuestra madre, son recuerdos maravillosos , la satisfacción de un buen trabajo ...

Es un APRENDIZAJE VIVENCIAL, se interioriza, el alumno puede participar directamente del mismo. Es el PROTAGONISTA del aprendizaje.

Se vive una experiencia personal profunda, que difícilmente se olvida.

Invitó a una aproximación a los profesores y futuros educadores al trabajo de los actores, donde creo que pueden encontrarse facilitadores educativos, solucionar problemas y crear hábitos favorecedores.