

La dramatización como forma de desarrollar la inteligencia emocional

Ange Ruiz de Velasco Gálvez¹

Resumen

Tras la lectura del libro de L. SHAPIRO (1997) sobre «Inteligencia emocional», el siguiente artículo pretende hacer una reflexión sobre la importancia que tienen las técnicas de dramatización y su aplicación en la enseñanza a todos los niveles (desde educación infantil hasta la educación universitaria y de adultos) como forma de abordar y trabajar la manera de canalizar adecuadamente los conflictos emocionales de las personas.

Para ello vamos a basarnos en la recopilación de las reflexiones que T. MOTOS (1996) hace en el capítulo «Dramatización y técnicas dramáticas en la enseñanza y el aprendizaje» del libro «Enseñanzas artísticas y técnicas». Tratado de educación personalizada.

PALABRAS CLAVE:

Capacidades sociales, comunicación emocional, inteligencia emocional, conflicto emocional, cualidades emocionales, sentimientos, lenguaje corporal, Dramatización

• **La dramatización como forma de desarrollar la inteligencia emocional**

Estudios recientes en América están descubriendo ahora la importancia de las capacidades sociales y emocionales como medio de conseguir el éxito en la vida por encima de la capacidad intelectual.

Las emociones humanas han evolucionado por un mecanismo de supervivencia: el miedo nos enseña a protegernos del peligro y evitar el daño. La ira nos ayuda a superar barreras para obtener lo que necesitamos. Y aunque tanto el miedo como la ira desempeñan una función importante en nuestra estructura emocional, en la vida industrial moderna estas dos emociones están continuamente provocadas por el ritmo de las grandes ciudades, la televisión o los videojuegos. Lo que probablemente haga que en muchas ocasiones nos resulten difíciles de controlar adecuadamente.

¹Escuela Universitaria La Salle. C./ La Salle n.º 8. - 28023-MADRID



Los últimos acontecimientos de violencia en los institutos americanos, y en la sociedad en general, presentan el perfil del agresor como sujetos inteligentes y reservados, incapaces de controlar sus emociones o superar situaciones adversas. Es esta falta de control emocional lo que les lleva a coger un arma y disparar contra el entorno social más cercano.

El estrés emocional de los tiempos modernos es algo de lo que no podemos librar a los niños, pero sí podemos prepararles para conocer y controlar los sentimientos que producen la irritabilidad y la agresividad.

Las emociones no son ideas abstractas sino elementos bioquímicos producidos por el cerebro y ante los que el cuerpo reacciona. Esa es la razón por la que al ingerir chocolate, café o bebidas alcohólicas, se producen interacciones químicas con las emociones. Son alimentos que nos hacen «sentirnos bien» porque hacen que el cerebro libere serotonina y endorfinas, unas sustancias bioquímicas que el cerebro asocia al sentido de bienestar.

Lo que se pretende demostrar es que se puede enseñar a los niños a controlar y modificar la bioquímica de sus emociones, ayudándoles a controlarse, adaptarse y a ser más felices sin necesidad de ingerir sustancias estimulantes o tranquilizantes.

• *¿Qué es la inteligencia emocional?*

El término Inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire. Se empleó para describir las siguientes cualidades emocionales que parecen tener impor-

tancia para conseguir el éxito: La empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control de nuestro genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.

Estos autores la definieron como «la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones».

La inteligencia emocional no se puede medir como el cociente intelectual, no hay un test preciso que nos de un índice o resultados, pero sí es fácil reconocer en los sujetos cualidades como la amabilidad o la confianza en sí mismo.

SHAPIRO (1997) hace mención de cómo los psicólogos recomiendan a los niños hablar acerca de sus emociones como una forma de comprender los sentimientos de los otros. Pero las palabras sólo dan cuenta de una pequeña parte (menos del 10%) del significado que se le da a la comunicación emocional, ya que los seres humanos interpretan los mensajes emocionales desde las zonas más primitivas del cerebro. Por tanto, lo que hay que enseñar al niño para mejorar la comprensión de sus emociones y las de los demás, es el significado de la postura, las expresiones faciales, el tono de voz, y en definitiva, el lenguaje del cuerpo.

La inteligencia emocional nos habla de trucos, capacidades, hábitos y juegos para tener un elevado CE, tales como formas de alentar la empatía, cómo superar la timidez y la vergüenza, la importancia del humor, las relaciones de grupo, la importancia de la comunicación no verbal, etc, recursos que la



dramatización utiliza de forma habitual en el planteamiento de su trabajo.

Aunque las ventajas de desarrollar la dramatización son muy variadas, vamos a detenernos sólo en aquellas que hacen referencia a la relación con las intenciones del trabajo de la inteligencia emocional.

Como punto de partida, tomaremos la definición de dramatización adoptada en la Attleboro Conference de 1973 (COURTNEY, 1980), que hace referencia a conceptos emocionales fundamentales y que se enuncia como: «La dramatización es una representación metafórica de conceptos y personas en conflicto en la que se requiere de cada uno de los participantes el proyectarse imaginariamente en otra identidad a través de su actuación o que empatice con otros que están haciendo precisamente eso. Esta acción está estructurada, tiene lugar en un tiempo y un espacio real; exige una implicación cognitiva, física y emocional y ofrece nuevas intuiciones sobre la condición humana».

MOTOS (1996) señala los beneficios de las actividades dramáticas como instrumento de enseñanza-aprendizaje, y de ellas destacamos las que persiguen los fines mencionados en la inteligencia emocional:

1. Las técnicas dramáticas proporcionan oportunidad para realizar actividades auditivas, visuales, motrices y verbales. Al implicar aspectos cognitivos, afectivos y psicomotrices del sujeto, posibilitan que éste tenga experiencias simultáneas de todos los planos de su persona. No limitan el aprendizaje a lo intelectual. Producen lo que la teoría de la Gestalt formula como «respuesta total», es decir, respuestas verbales y no verbales ante un estímulo.

2. Son una herramienta importante para la enseñanza de los valores, cuando se les ofrece a los alumnos varias

alternativas y se quiere que éstos estudien sus implicaciones.

3. Incrementan la motivación, recurriendo al instinto de juego de los alumnos y ofrecen la oportunidad de traer el mundo exterior a la clase.

4. Fomentan la participación y la colaboración. Favorecen la relación armónica entre los componentes del grupo, ya que obliga a los participantes a tomar conciencia colectiva del trabajo y a realizarlo contando con todos. En estas situaciones se necesita una precisa y clara comunicación.

Por otro lado, cuando se plantea el lugar que tiene la dramatización en el currículo (bastante escaso, por cierto), EISNER (1972), en su aproximación contextualista, habla específicamente de una perspectiva que se refiere a la dramatización como ayuda para el desarrollo psicológico:

- Se considera que la liberación de las emociones y energías reprimidas que se producen en ciertas actividades dramáticas conduce a la salud mental y ayudan a relajar las tensiones que se suelen producir en el alumnado. La exteriorización de una emoción más o menos contenida produce alivio.

- La realización de actividades individuales o en pequeño grupo proporciona a los participantes una cierta sensación de seguridad y es ayuda a superar inhibiciones mentales y físicas.

- El conocimiento de las propias posibilidades personales y el hecho de ponerlas a prueba mediante determinadas prácticas y experiencias conciencian al individuo sobre su peculiaridad como ser único y le proporcionan una justa autoestima.

- El paso por los distintos roles dramáticos desarrolla la autonomía personal y entrena en la resolución de conflictos.

La dramatización como forma de desarrollar la inteligencia emocional



El mismo EISNER (1972), en su aproximación esencialista, destaca que la temática del lenguaje dramático es siempre la interacción humana, las respuestas interpersonales en situaciones sociales.

El proyecto para la Enseñanza de la Dramatización en las Escuelas Estatales en Inglaterra redactado por Mc GREGOR, TATE y ROBINSON, (1980), define la dramatización y su posible valor educativo señalando los siguientes rasgos, de los que como en anteriores puntos, hemos rescatado los más cercanos a los aspectos emocionales:

1. LA ACCIÓN REPRESENTADA. El rasgo esencial de toda actividad dramática es que implica a los alumnos, como participantes, proyectándolos hacia situaciones o papeles imaginados.

En las representaciones o improvisaciones los participantes deben cambiar su aquí y ahora por la situación o papel imaginario. Se trata de proyectarse e identificarse con el papel dejando a un lado los roles sociales normales.

2.- SIGNIFICADO Y SIMBOLIZACIÓN. La principal función de todas las artes, y en este caso de la dramatización, es dar sentido a los sentimientos y las sensaciones (mundo subjetivo) a través de la expresión y de la representación de esta subjetividad en forma simbólica.

3.- EL PROCESO EXPRESIVO. La acción dramática usa como medio de expresión la persona en su totalidad.

Los rasgos definidores de la dramatización como proceso se concretan en:

- La acción y la interacción social. En cualquier representación improvisada, aunque antes se haya planificado, cada uno de los participantes adopta un papel y lo que uno de ellos haga o diga influye y afecta a los demás. Cualquier modificación que introduzca uno de los participantes va a inducir lo

que los otros respondan, aportando nuevas modificaciones que actuarán como estímulo para el primero.

La dramatización es esencialmente social y llevarla a cabo va a depender del estado de buena disposición del grupo, por lo que se necesita un clima relajado y de confianza. El grupo necesita desarrollar un sentido de la cooperación a la hora de compartir ideas y tomar decisiones sobre el trabajo.

La capacidad para expresar puntos de vista personales y la de escuchar los de los demás es fundamental. A través de la dramatización el alumno puede explorar sus relaciones sociales actuales y un ilimitado número de roles hipotéticos y de actitudes en el plano simbólico.

- Contenido. El contenido común de los temas son las relaciones interpersonales y las respuestas humanas ante una situación problema o conflicto. Los conflictos pueden ser sociales o individuales

Un ejemplo concreto de práctica de dramatización cercana a las técnicas que utiliza la inteligencia emocional es la representación de papeles. (Role play). Esta técnica dramática, referida al marco escolar, consiste en pedir a uno o varios miembros del grupo que imaginen encontrarse en una situación, previamente explicitada por el profesor, y que se comporten como lo harían ellos mismos o bien como un personaje, anteriormente acordado. Mientras que se representa la situación, otros alumnos actúan como espectadores, que observan tanto los contenidos que surgen en la representación, como los comportamientos y reacciones.

En la fase de preparación, a los participantes se les entrega un documento escrito en el que se describe la situación que se ha de evocar y poner en escena, así como los rasgos de perso-



nalidad y actitudes que cada uno de los actores debe adoptar. A partir de ese documento se improvisa.

Los participantes aprenderán cosas acerca del personaje asumido y de la situación representada.

Las tres dimensiones básicas dentro de esta forma teatral son: actor, situación y función de aprendizaje.

Para la representación de papeles se precisa un alto nivel de empatía, que se empieza a alcanzar alrededor de los 12 años. (3.º ciclo de Primaria).

Otro aspecto a destacar como beneficio de las técnicas de dramatización es el efecto catártico: Desde Aristóteles es conocido el efecto bienhechor de la representación teatral en el espectador. Durante la representación se produce una relación emocional (empatía) entre actores y espectadores, que hace que estos últimos sientan lo que ocurre en el escenario como si pasase en su interior. En este sentido, el acto teatral es una liberación. Recordamos que la empatía es uno de los rasgos señalados por la inteligencia emocional para conseguir el éxito.

En resumen, la enseñanza mediante el teatro se centra en una serie de actividades comportamentales y artísticas cuya finalidad es aprender a expresarse, mejorar la comunicación, superar inhibiciones, desarrollar la creatividad expresiva, el descubrimiento y desarrollo personal.

Las actividades dramáticas están directamente relacionadas con la conducta humana y sus consecuencias. Su contenido es la representación de situaciones humanas. Su temática general es siempre la interacción humana, las respuestas interpersonales en situaciones sociales.

Por tanto, podemos concluir que la dramatización y la inteligencia emocional,

utilizan las mismas técnicas y persiguen los mismos fines en sus respectivos trabajos.

Para finalizar y acercándonos a nuestra labor como docentes, exponemos los bloques de contenidos que la dramatización desarrolla en Educación Primaria (como punto de referencia), señalando con negrita aquellos que hacen una referencia más clara al trabajo de la inteligencia emocional, para concluir y abundar en lo dicho al comienzo del artículo.

• **Contenidos** **para la educación primaria**

Bloque 1: Conocimiento del propio cuerpo: sensorio-percepción.

1.1. Interiorización del esquema e imagen corporal: exploración psicofísica de uno mismo.

- **Respiración, tensión/relajación.**

1.2. Exploración del medio: objetos y espacio.

1.3. **Exploración de las relaciones con los demás: interrelación e integración.**

Bloque 2: Expresión corporal.

- **La comunicación no verbal: observación orientada de gestos codificados y posturas.**

- **Reacción corporal ante estímulos sonoros, visuales y táctiles.**

- **Improvisación y observación de patrones rítmicos, espaciales y de estados de ánimo.**

- **Desinhibición y espontaneidad de gestos y movimientos.**

- **Aceptación del propio cuerpo a partir de las sensaciones e impresiones que se perciben y que transmitimos a los demás, para promover y facilitar el proceso de afirmación personal.**



Bloque 3: El juego dramático.

- Improvisaciones donde se implique la utilización de la palabra, el gesto y el movimiento.
- Coordinación de la interpretación particular con el resto del grupo. Sentido de equipo y de conjunto.
- Valoración de la improvisación como medio para explorar, recrear y

conocer distintas formas de comportamiento y como medio de expresar ideas, sentimientos y pensamientos.

Bloque 4: Sonorización.

- Experimentación y valoración de las posibilidades expresivas, comunicativas y creativas de la voz.

Bloque 5: Las formas teatrales.

Bibliografía:

- COURTNEY, R. (1980). *The dramatic curriculum*, London, Heineman.
- EISNER, E. W. (1972). *Educating Artistic Vision*, London, McMillan.
- MCGREGOR, L., TATE, M. Y ROBINSON, K. (1980). *Learning though Drama*, London, Heineman.
- MOTOS, T. (1996). *Dramatización y técnicas dramáticas en la enseñanza y el aprendizaje*. En GARCÍA Hoz, V. *Enseñanzas artísticas y técnicas. Tratado de educación personalizada*. (113-164). Rialp, S.A. Madrid.
- SHAPIRO, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Javier Vergara Editor, S.A. Buenos Aires.

