

Memoria del curso de Funciones ejecutivas aplicando técnicas teatrales

Nuria Gómez De la cal

Primera sesión:

Presentación del curso

Comenzamos con una pequeña presentación del curso en la que exponemos un pequeño resumen de los temas fundamentales que vamos a tratar: Atención, memoria, concentración, control inhibitorio y flexibilidad cognitiva.

Presentación de los participantes

Se presentan uno a uno los participantes para empezar a conocernos y descubrir qué es lo que más les interesa trabajar en este taller.

EJERCICIO: el cuerpo

Imagino que mi movimiento nace del centro de mi pecho e intento ser consciente de todos los pequeños movimientos que lo conforman (p. ej.: caminar, sentarme y levantarme, rascarme la barbilla)

Con este ejercicio trabajamos: concentración, relajación muscular, consciencia corporal, presencia escénica (capto la atención de los demás), conexión con el presente, atención aquí y ahora.

Al realizarlo, vemos que también hemos perdido: velocidad, naturalidad.

Para recuperar lo perdido y quedarnos con todo lo ganado, introducimos la herramienta del sentimiento de facilidad.

Herramienta: Sentimiento de FACILIDAD

Esta técnica inspirada en la técnica de interpretación de Michael Chéjov, consiste en hacerlo todo como si fuese fácil. No significa que haya que convencerse de que lo es, sino de estudiar qué pasos daríamos si la tarea fuese fácil y ejecutarlos. Lo que conseguimos es eliminar las limitaciones mentales y quedarnos únicamente con las reales.

Discutimos sobre algunos ejemplos prácticos.

EJERCICIO: Facilidad

Vemos un ejemplo práctico de la aplicación de esta herramienta.

Les pido que improvisamos una décima espinela entre todos. La décima espinela es una estrofa poética formada por diez versos octosílabos y rimando en consonante (abbaaccddc). Primero cogemos el ritmo del verso octosílabo. Luego, vamos improvisando un verso cada una.

En el primer intento, lo logramos, pero vemos que el resultado no tiene mucho sentido. ¿por qué? ¿Dónde está mi atención? Preguntando a los participantes, vemos que su atención está en las dos condiciones que más les cuestan: métrica y rima. Pongo la atención en lo que más me cuesta, en la dificultad, y no llego a darle un sentido.

Repetimos la experiencia desde el sentimiento de facilidad. Trabajamos con la idea de que mi mente ya tiene cogido el ritmo de la estrofa y con la certeza de que mi vocabulario me va a permitir encontrar una palabra que rime con facilidad y centramos nuestra atención en lo que estamos construyendo, tratando de darle sentido y belleza.

Funciona. Ahora ponemos la atención en la escucha real de las compañeras, en la memoria para recordarlo, y en la creatividad. Sale una estrofa con sentido y mucha más belleza. Hemos eliminado las limitaciones mentales que teníamos al principio de no saber hacer un poema reglado.

Les pido que prueben a usar esta técnica con cualquier cosa física que piensen que es difícil, pero que les apetezca hacer. Lo que se le ocurre hacer a mi cuerpo es porque sabe que lo puede hacer, sino no se le ocurre.

La atención.

Hacemos una breve introducción teórica sobre los dos tipos de atención: voluntaria y automática. Ya hemos visto con los primeros ejercicios de la sesión como aumentar nuestra concentración y atención voluntaria en algo, pero ¿Qué capta nuestra atención automática? ¿Cómo usarlo en nuestro favor?

EJERCICIO: Atención voluntaria en la comunicación.

Tratamos de hablar y transmitir vocalizando mucho. Hablamos muy despacio. Mi atención está en gestionar la vocalización, de forma que no puedo estar en otro sitio y me centro en lo que estoy comunicando. Además, no puedo estar nervioso a esa velocidad, así que me sirve para gestionar el control emocional en momentos complicados. Es fácil, además, que los alumnos perciban mi tranquilidad y la imiten.

EJERCICIO: La atención automática

¿Qué recursos tengo para captar la atención automática de mis alumnos y reiniciar su atención voluntaria cuando la estoy perdiendo?

Todas tenemos una serie de herramientas, conscientes o no, que aplicamos en clase. Tratamos de tomar consciencia de ellas y ponerlas en común para compartir entre todas el conocimiento adquirido.

Hacemos una lluvia de ideas. Entre otras, salen los siguientes recursos y vemos como aplicarlos:

- alterar el tono de voz.
- utilizar el humor.

- Bajar a la realidad, atiende a algo que está ocurriendo en ese momento en clase, llamar la atención sobre ello y luego proseguir donde lo dejamos, pero con la atención renovada.
- Contar un cuento, una historia, una anécdota.
- Hacer preguntas constantes a los alumnos para que tengan que mantener la atención. Ej. ¿qué te parece a ti? ¿tú cómo lo ves?
- Todo lo que apele a los sentidos ayuda a captar la atención, porque lo convierte en algo vivencial.
- Hacer aparecer de repente algo que no tiene nada que ver (cualquier objeto, imagen, sonido u acción que rompa el ritmo)
- Moverse entre los alumnos, así el profe va cambiando de posición y los alumnos se concentran en seguirle.
- Escribir el nombre del alumno en la pizarra.

Segunda sesión:

EJERCICIO: Técnica de Visualización y Traslación:

¿Qué te apasiona como persona? Busca algún contenido poco motivador para los alumnos y explícalo asociándolo con alguna de tus pasiones.

Los participantes van pasando de uno en uno. De esta forma les damos un recurso personal que utilizar en su día a día, y al resto le sirve también para coger ideas de las compañeras. Algunos de los ejemplos que salieron fueron:

- si te gusta contar cuentos, explica el tema elegido como si fuera un cuento
- si te gusta leer y escribir, explica desde el punto de vista de los personajes de la historia (La conjura de los necios);
- BIBLIOTECA DE PERSONAJES (Pedir a los alumnos que expongan un tema imitando como das la clase para ser consciente de como se te percibe desde fuera)
- Si te gusta la música, explica a Freud y su yo, superyo, etc. como si fueran distintos bailes...para hacer asociaciones sencillas y entretenidas.
- Si quieres dar polinomios, quizá una forma de motivar es mediante gamificación, contando una historia de los componentes de un polinomio.
- Con los más pequeños, plantear como un juego que respetar el turno de palabra utilizando lo físico (ponerlos en fila).

EJERCICIO: StoryTelling.

Ponemos en práctica las técnicas de atención. Un participante comienza a contar una historia y el siguiente la va continuando hasta que todos han pasado al menos dos veces. Vemos la importancia de la atención y la escucha para poder seguir el hilo. Analizamos las cosas que se han perdido por el camino y

por qué. De este modo, nos hacemos conscientes de qué es lo que más retengo, qué cosas hacen que pierda la atención y otras dinámicas de escucha.

La Memoria.

Breve introducción teórica sobre los distintos tipos de memoria y como trabajarlos en conjunto y por separado.

EJERCICIO: Memoria a corto plazo.

La memoria es un músculo y, como tal, se entrena. Este es un ejercicio que nos ayuda a entrenarla. Una persona dice una palabra. La siguiente debe repetirla y añadir a la lista otra que no tenga ninguna asociación con la anterior. Y así sucesivamente. Cada participante debe repetir toda la lista de palabras ya dichas en el mismo orden y añadir una nueva a la lista.

Vemos que no logramos recordar demasiadas.

EJERCICIO: Memoria a largo plazo: asociación.

Ahora creamos una nueva lista, pero sin repetir lo dicho por las compañeras. Esta vez, sin pensar mucho, tengo que decir una sola palabra que para mi esté asociada a la palabra que ha dicho la compañera anterior. Damos 3 vueltas sin repetir ni una sola vez. Luego vemos que, aún así somos perfectamente capaces de reconstruir rápidamente la lista. La asociación nos ayuda a que la memoria se fije y permanezca a largo plazo.

EJERCICIO: Como usar la memoria asociativa

Repetimos de nuevo el ejercicio 3 pero esta vez cada una trata de ir componiendo una frase con las palabras que van saliendo, de forma que llegamos mucho más lejos recordando las palabras de la lista. Al tener que elaborar una frase, la atención se multiplica, mejorando la memoria y la asociación nos ayuda a retenerlas.

EJERCICIO: Memoria física

Hablamos sobre otro tipo de memorias que apoyan la memoria a largo plazo: memoria visual, memoria física.

Hacemos un ejercicio parecido al anterior de encadenar palabras, pero encadenando gestos que repetimos.

Después asociamos palabras a los gestos y vemos que eso nos ayuda a la retención.

Tercera sesión:

El control inhibitorio.

¿Cómo controlar las emociones? Todo control se lleva a cabo imponiendo restricciones que cumplir, ya sean sociales, mentales o emocionales. Vemos herramientas para vivir esta restricción más como una oportunidad que como una limitación. Si enfoco la restricción como un juego, fomentará mi creatividad para encontrar formas y enfoques diferentes a los habituales para abordar la situación.

EJERCICIO: Poema sin verbos.

Planteamos un ejercicio práctico para trabajar el control inhibitorio. La inhibición implica seguir reglas, así que les pido que escriban un poema con dos restricciones:

- "NO UTILIZAR VERBOS"
- El tema del poema debe ser: "ME DEFINO A MÍ, o a MI DOCENCIA".
- Sólo tienen 10 minutos para hacerlo.

No hay más restricciones. No son necesarias rima ni métrica.

Al analizar los resultados, vemos a qué nuevos recursos han tenido que recurrir para expresarse, desde donde lo han enfocado y qué les ha provocado.

Vemos que, a pesar de tener las mismas restricciones, no hay dos enfoques iguales de la solución. Al enfocar la restricción como un juego, hemos conseguido convertirla en un reto, una oportunidad de crecimiento en lugar de cómo una limitación. La convertimos en una aliada de la iniciativa.

VARIANTE: Se pueden imponer diferentes tipos de restricciones para distintas actividades: físicas, verbales...

Una forma de aplicarlo al entorno docente: Si a mis alumnos siempre se les ocurre la resolución de una forma determinada, conseguir que lo resuelvan de otra utilizando la forma más frecuente como restricción,

RUEDA DE EMOCIONES: Control emocional.

Sandford Meisner como parte de su técnica de interpretación teatral, afirma que las emociones son algo efímero. Si las dejamos salir en lugar de retenerlas mentalmente, una dará paso a otra en menos de 3 minutos.

Ciclo: Ira-tristeza-alegría.

Si utilizamos herramientas que nos conecten al momento presente que vivimos, ninguna emoción durará lo suficiente como para sobrepasarnos.

ENFOQUE DEL CONFLICTO:

Hay un principio tolteca que dice: "No te tomes el mundo de forma personal". Si consigo centrarme en el otro, y no en lo que a mi me provoca su actitud, podré ver el fondo del problema y abordarlo desde ahí, en lugar de dejar que mi reacción emocional lo empañe todo.

A menudo, los problemas que otra persona nos plantea, aunque sea mediante un ataque o una falta de atención, no tienen que ver directamente conmigo, sino con su propio estado emocional. Si en lugar de tomármelo como algo personal trato de averiguar qué le está ocurriendo, conseguiré controlar mis propias emociones y estaré más cerca de resolver el conflicto. Poniendo el foco en él en lugar de en nosotros, conseguimos desactivar el ataque.

Nota: <https://psicologiymente.com/social/principios-toltecas-relaciones>

Otro tema interesante es la elección. En general tendemos a dar a los niños demasiadas opciones de elección (Dime qué quieres hacer) o ninguna (Damos órdenes en imperativo y les decimos exactamente lo que tienen que hacer).

En la etapa de educación obligatoria, los alumnos no eligen estudiar. Si toman algún tipo de decisión, conseguiremos que se impliquen más y lo sientan como algo voluntario, pero no podemos dar un abanico tan amplio que les bloquee. Una buena táctica es darles a elegir entre dos opciones.

Discutimos en grupo como enfocar estas propuestas y vemos casos de éxito de las participantes.

EJERCICIO: Role-playing

Planteamos un ejercicio práctico de control inhibitorio. Una persona cuenta una historia (adquiere el rol de la profesora). Dividimos al resto de participantes en 2 grupos:

- Un grupo se dedica a molestar e interrumpir a la profesora. Pero no lo hacen sin más. Les pido que cada una tenga una motivación, circunstancia o problema concreto por el que no quieren o pueden prestar atención.
- El otro grupo, debe enterarse de la historia con todos los detalles. Preguntarán cuando no se enteren, lo que puede ocasionar también ruido para la profesora.

La clave es que todos ellos deben tener flexibilidad para reaccionar a lo que está sucediendo. Si ocurre algo que desactive mis ganas de molestar, lo hago. Puedo cambiar de grupo si lo siento así. La profesora deberá activar todos sus recursos para controlar esta clase ficticia.

Recursos que salen del Roleplay:

- Integrar las molestias en la historia.
- Lenguaje corporal y comunicación no verbal para captar la atención de los alumnos.

- Refuerzo positivo ante una molestia, "pues eso es lo que decía yo... que las vacas no comen camisas". Desactivar una molestia validando el comentario disruptivo e integrándolo en la historia,
- Refuerzo positivo a los que aportan ideas que apoyen. A veces, alabar la atención hace que sea contagiosa siempre que no se ponga como ejemplo, en cuyo caso genera una distancia.

EJERCICIO: Flexibilidad cognitiva

Trabajamos la capacidad de adaptación y la flexibilidad para la escucha y el cambio. Metemos conflicto y emoción y trabajamos con improvisaciones encadenadas.

Se plantea una improvisación entre dos asistentes, tras un par de minutos, se van cambiando las personas manteniendo el conflicto y manteniendo los personajes, solo cambian los actores. Esto me obliga a trabajar la memoria y la atención. Respecto al ejercicio del storytelling, vemos que el resultado es mucho mejor porque al involucrar emociones y sentimientos, me es mucho más fácil conservar la atención y que las cosas se fijen en la memoria. Esto es porque conecta con mi propia dimensión emocional y desde ahí me interesa de una manera orgánica. Vemos como podemos aplicar las cosas que han salido en nuestras clases diarias.

Hacemos un análisis de lo sucedido. ¿Qué recordamos más? ¿Qué nos conecta? ¿Por qué?

Recursos:

- Uso de TÁCTICAS. Cambio de táctica. Si algo no está funcionando, ser capaz de detectarlo y cambiar de táctica. Algo que está funcionando `puede agotarse. Tengo que ser capaz de adaptarme y asumir que la misma táctica no siempre funciona igual.
- Darles un personaje a los alumnos, unas circunstancias emocionales y un CONFLICTO, así se facilita que entren.
- Una posibilidad es trabajar desde una escena de una serie que ellos vean y que ellos propongan.

CAPACIDAD de ADAPTACIÓN.

¿Cómo controlo yo lo que me está pasando a mí? ¿Dónde estoy yo?

¿Qué hago yo cuando no tengo ganas de hacer nada en clase? ¿Cómo me puedo reconectar?

Armamos un debate participativo para ver cómo afrontar las situaciones más complejas que se me presentan.

Recursos:

- ponérmelo fácil; empezar con algo que a mí me conecte.

- recurso físico para calmarme, etc... Trabajo con la vocalización hablando muy despacio.
- si estoy muy afectada y me apetece llorar.... entonces trabajaremos desde el cuerpo.

EJERCICIO: Juego de los EXPERTOS.

Terminamos la formación con un ejercicio divertido que nos ayuda a poner en práctica todo lo trabajado: Escucha, atención, memoria, improvisación, gestión de conflictos, seguridad en la comunicación, control emocional, capacidad de adaptación y concentración.

Se trata de una improvisación por parejas en la que el resto de participantes intervienen como público. Una persona es presentadora de un programa televisivo y la otra es la entrevistada. La presentadora introduce el programa (a su elección) y decide en qué es experta la entrevistada en el momento de presentarla (cuanto más absurdo sea el tema, mejor funcionará). La entrevistada entra tras ser presentada y asume su rol de experta en algo que no conoce.

El resto es el Público. Al final, es el público el que pregunta algo a la experta, tratando de ponerla en dificultades de las que tendrá que salir.

Vemos todos los recursos que han salido en el ejercicio y discutimos formas e ideas de utilización en las clases.