



# Apreciodrama: un encuentro cara a cara entre el psicodrama y las intervenciones agradables psicosociales y educativas

Apreciodrama: a face-to-face encounter between psychodrama and pleasant psychosocial and educational interventions

Recibido marzo 2022  
Arbitrado marzo 2022  
Aceptado abril 2022  
Publicado mayo 2022

**Elías González Mendoza**  
eagonzalezmendoza@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-8874-1919>  
Universidad Yacambú, Barquisimeto, Venezuela

## Resumen

El siguiente trabajo intenta construir un encuentro del psicodrama con métodos y técnicas de bienestar, como lo son la psicología positiva, el play of life y el enfoque o investigación apreciativa, revisando sus técnicas, teóricos y elementos que pueden ser comunes en la praxis psicosociales y educativas, por lo cual, se presenta una propuesta novedosas de instrumentos o herramientas para reflexionar y re-accionar sobre el sentipensar que se genera desde un Apiciodrama o un Psicodrama Estratégico Positivo, entendiéndose este como un dispositivo de involucramiento psicosocial y educativo alternativo, que integra teorías y técnicas de las intervenciones de bienestar más efectiva de la actualidad y que se orienta en movilizar las fortalezas que ya existen en el individuo, además de construir otras que sean necesarias para sostener el bienestar de la persona promovándole tranquilidad, agrado y a su vez la salud en general.

## Abstract

The following work tries to build an encounter of psychodrama with well-being methods and techniques, such as positive psychology, play of life and the appreciative approach or research, reviewing its techniques, theorists and elements that may be common in psychosocial praxis and educational, for which, a novel proposal of instruments or tools is presented to reflect and re-act on the feeling-thinking that is generated from an Appreciation or a Positive Strategic Psychodrama, understanding this as an alternative psychosocial and educational involvement device, which integrates theories and techniques of the most effective welfare interventions of today and that is oriented towards mobilizing the strengths that already exist in the individual, in addition to building others that are necessary to sustain the well-being of the person, promoting tranquility, pleasure and in turn the general health.



## DESARROLLO

### Caldeamiento

El Dr. Jacob Levy Moreno se conoce en el mundo de la psicoterapia por crear un método para explorar la verdad del alma a través de la acción, el cual llamó Psicodrama. Esta creación es la conjunción entre psicología, educación, filosofía, sociología, arte entre otras; generando un sentido terapéutico desde la escena a nivel clínico grupal, pero donde su trabajo deslumbra es en campo de lo social, siendo sorprendentes sus aportes; de ello Paz (2012) comenta, que en esta metodología se encuentra una verdad subjetiva al individuo llamada verdad psicodramática o poética, la cual lleva a la construcción de una realidad suplementaria; y esta realidad es, por tanto, por sí sola, una disposición creativa de la vida, del libre tránsito de la imaginación y desde allí es donde existe la posibilidad de transformarse en un individuo espontáneo y creativo frente a las situaciones de conflicto psicosocial.

Moreno fue a su vez padre de la Psicoterapia de Grupo, el Axiodrama, y la Sociometría y hoy es reconocido como el protagonista de la tercera revolución de la psiquiatría. El mismo Moreno (1987) refiere sobre ello:

la liberación de los enfermos mentales de sus cadenas (Pinel) simboliza la primera revolución psiquiátrica. El desarrollo del psicoanálisis (Freud) y la creación de la psicoterapia como una parte integral de la medicina simbolizan la segunda revolución psiquiátrica. La tercera esta simbolizada por el desarrollo de la psicoterapia de grupo, el psicodrama, la sociometría y la sociatría. (s.n.)

Otra revolución, desde la salud mental sucedió al final de los años 90, esta vez el protagonista fue el Dr. Martin Seligman, que nombrado presidente de la American Psychological Association (APA), propuso como misión darle un giro a la psicología del siglo XXI para que ésta incluyera también el estudio del bienestar psicológico. Este episodio, fue tomado por la historia para nombrar

el nacimiento de la Psicología Positiva (PP). Peterson (2006), reflexiona sobre estos orígenes y detalla que la psicología positiva tiene una historia muy corta, pero un pasado muy largo; eso refleja que antes de Seligman, ya otros teóricos se interesaban en explorar lo positivo o lo mejor del ser humano como Moreno, Roger, Maslow, Frank y otros los psicólogos humanista y existencialista.

Por otra parte, para los años 90 también, el psiquiatra Carlos Raimundo crea el Play of Life (la vida en escena) como un Método de Simulación Tridimensional pensado desde el modelo de “Mapas de Relaciones Estratégicas” (Sociometría de Moreno, Rojas-Bermúdez), además de fundamentos psiquiátricos, educativos, de desarrollo organizacional, entre otros. The Play of Life es una herramienta práctica de evaluación aplicada a través de una metodología orientada a la solución (Raimundo, 2014).

Esta técnica utiliza pequeñas figuras de Play Mobil, títeres, muñequitos o Cartas OH, es por lo que esta herramienta propone, que la persona que necesita la ayuda pueda presentar asuntos, preocupaciones, sentimientos, sueños o metas, tridimensionalmente y el terapeuta pueda devolverle soluciones desde su propio accionar mediante técnicas de externalización y psicodrama. Para su creador Raimundo (2014) la vida en escena o el juego de la vida, es una herramienta práctica para determinar las relaciones correctas que enriquecen nuestras vidas. Utiliza el mapeo de relaciones para facilitar una comprensión rápida de las situaciones más allá de las palabras, descubriendo alternativas saludables para tratar los problemas y lograr los resultados deseados. Es importante decir que este método recibió el premio New York Innovators Award de la Asociación Americana de Psicodrama y Grupo de Psicoterapia en 2004.

Desde una óptica similar a la antes planteada, encontramos el enfoque apreciativo o investigación apreciativa que para Cooperrider, Whitney (2008) busca “lo que está bien” en cada sistema, es decir que “ha sido descrito como una metodología que toma la idea de la construcción social de la realidad, mirando hacia el lugar más positivo del sistema, haciendo énfasis en las metáforas, las narrativas, el lenguaje y sobre todo del potencial

como una forma de teoría generativa”.

Es necesario decir que cuando se habla de enfoque apreciativo se debe tener mucho cuidado con no confundirlo con el pensamiento positivo de la autoayuda comercial y mercantilista, ya que esta mirada apreciativa como técnica, se concentra en puntos más relevantes que ver solamente de forma optimista el mundo, negando muchas veces las realidades, por ello, lo que sí es cierto es que el enfoque apreciativo promueve miradas creativas que ayudan en promover cambios desde formas diferentes de ver, ser y estar en lo cotidiano lo que pudiera decirse una forma nueva de optimismo inteligente u optimalismo.

Es entonces, que este trabajo intenta construir un encuentro del psicodrama con métodos y técnicas de bienestar como la psicología positiva, el play of life y el enfoque o investigación apreciativa, revisando sus técnicas, teóricos y elementos que pueden ser comunes en la praxis sociales y escolares; donde se presenta una propuesta de novedosos instrumentos o herramientas para el reflexionar sobre sentimientos que se genera desde un Apriodrama o un Psicodrama Estratégico Positivo; que tiene como locus nacendis el Sur latinoamericano específicamente Venezuela, que con sus confrontaciones económicas sociales, sus emociones, sus escenas y desigualdades ideológicas, plantea un horizonte de resultados para el quehacer psicosocial y educativo desde otra mirada. Por ello pensado desde los directores del Instituto de Estudios Aplicados del Psicodrama Positivo (IDEA PdP+), el Dr. Elías González Mendoza y el Artista escénico Isaac Carlos, proponen herramientas para el bienestar psíquico desde una nueva y espontánea manera de pensar el bienestar, en un encuentro genuino que está enmarcado en “Devolverle la alegría y la risa al Psicodrama”.

### **Jacob Levy Moreno: primer psiquiatra apreciativo**

Resulta interesante examinar al Dr. Moreno desde la óptica Positiva, sobre ello podemos comenzar citando a uno de los investigadores más consecuente de su obra, como lo es el psicodramatista Adam Blatner, que desde su opinión como

conocedor de la historia del psicodrama dice: “La psicología positiva también es profunda y trasciende la psicoterapia. Moreno podría considerarse en parte como un psicólogo positivo” (Blatner, 2018). El autor refiere a su vez que el verdadero fundador de la PP es Seligman sin duda alguna, pero que Moreno debe ser considerado como pionero.

Al mismo tiempo, es prudente advertir, que la psicología positiva se considera a sí misma como un enfoque novedoso de vieja data, donde sus actuales autores reconocen entre los antecedentes de la misma, los trabajos de Rogers, Maslow, Jahoda, Erikson, Vaillant, Deci, Ryan, Ryff, Singer, entre otros (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005), y es por ello que resulta extraño, que no mencionan directamente el Dr. Jacob Levy, que sin duda es el primero en promover factores en la psicoterapia de grupo y en sus trabajos iniciales, que actualmente son objetos de estudios de la PP, como lo son el optimismo, la creatividad, el genio interno, las fortalezas y virtudes, entre otras.

No es primera vez, que algunos científicos sociales, psicólogos, psiquiatras, filósofos y sociólogos en diversos momentos de la historia ignoren con y sin intención el trabajo de Moreno o peor aún, tomen técnicas y teorías, haciéndola pasar por suyas o en muchos casos sin dar crédito directo de su obra. Es posible enumerar varios de los casos, pero nos desviaría de la idea central, por lo cual solo se comentará el ejemplo del famoso instituto Esalen, que según Guimarães (2016) fue fundado en 1962 como “un centro de estudios híbrido” para filósofos y científicos sociales y es Lazar (2012), quien nos comenta que el plan de estudios del instituto estaba estructurado en torno a la obra de Fritz Perls y William Schutz, y que “ambos se habían apropiado de los principios de la práctica del psicodrama de Moreno”.

Sobre ello, Zerka Moreno (2006) refiere que existen ideas de Jacob Levy “originadas, iniciadas y diseminadas mucho antes del nacimiento de la generación actual”, observa que “los psicólogos no están totalmente inconscientes de estas raíces” y citando una carta enviada por el Dr. Abraham Maslow a los editores de la revista Life, publicada en la edición del 2 de agosto de 1968.

En la Carta, el Dr. Maslow comenta: “excelente” un material de la periodista Jane Howard “sobre Esalen”, pero señala: “Muchas de las técnicas enunciadas en el artículo fueron inventadas originalmente por el Dr. Jacob Moreno, que sigue trabajando con vigor y probablemente todavía inventando nuevas técnicas e ideas” (Life Magazine, 2016).

Ya explicada las razones anteriores, es importante regresar a la visión positiva del Dr. Moreno, por ello es necesario señalar la relación con la tradición jasídica, la cual es un inicio para contactar las ideas positivas que no se conocen de Jacob Levy; en Guimarães (2016) se presenta una respuesta de una carta de Moreno al Profesor Ramón Sarró de la Universidad de Barcelona donde se le pregunta si su obra tiene orígenes jasídica, a lo que el Doctor responde “Baalschem fue una influencia” (comunicación personal, 28 de mayo, 1969). Es importante resaltar que con este aporte se puede explicar la influencia directa de este Rabino Judío en la de vida y teoría Moreniana, entendiendo a su vez que esta filosofía se centra en factores positivos como el agradecimiento, la alegría y la espontaneidad, de esto Sacks (2016), nos dice que, en el judaísmo la alegría es la emoción religiosa suprema.

Alrededor de lo antes dicho, Guimarães (2016) nos informa “Justamente sobre ese énfasis en la alegría permanente observada en la tradición jasídica, es importante señalar que no se trató solamente de una tendencia pasajera en la vida del joven Jacob Levy”. Añádase a esta idea lo que Cerca Moreno, la segunda esposa del Doctor y quien lo acompañó hasta el día de su muerte nos refiere sobre lo manifestado por su esposo “antes de morir” a él le gustaría ser recordado como “el hombre que trajo la alegría y la risa a la psiquiatría” (Moreno, Blomkvist y Rützel, 2000).

De esta forma como lo señala Guimarães (2016), el Dr. Moreno es recordado en el cementerio principal de la ciudad de Viena por iniciativa de la Sociedad Literaria de ese país desde 1993 como se lo había manifestado a su esposa; en el libro *To Dream Again [Soñar de nuevo]* de Zerka Moreno, donde nos cuenta que la tumba del doctor tiene en alemán el siguiente epitafio “Der Mann, der Freude und Lachen / in die Psychiatrie brachte.” J.L.M.

[El hombre que trajo la alegría y la risa a la psiquiatría. J.L.M.] (Moreno, 2012).

Dentro del mismo contexto, indicamos que el Dr. Moreno, mantuvo en su obra una intención de impregnarla de alegrías y emociones positivas, de ello podemos apreciar que en Moreno (1993), explicando sobre la acción del psicodrama nos dice; "... Toda verdadera segunda vez es la liberación de la primera...la primera vez, produce risa la segunda vez", y de igual forma en otro momento "la vida y el psicodrama se compensan mutuamente y se hunden en la risa". Esta revisión, que puede parecer tan somera pretende ir conociendo al doctor moreno como un psiquiatra positivo y donde su obra se relaciona con el trabajo de emociones positivas y el enfoque apreciativo. Comenzando desde la vida y las propias palabras del creador del psicodrama, donde la alegría y risa juegan un rol protagónico y como se verá más adelante es una condición importante para el manejo del bienestar.

Por otra parte, si revisamos con detenimiento en los primeros trabajos del Dr. Moreno, seguiremos observando cómo su teoría está en resonancia, a factores de estudios de la alegría y el bienestar, podremos comenzar con el joven Moreno que cuenta cuentos a los niños en los parques, Sobre este tema Zerka Moreno refiere:

Como un hombre muy joven, la obra de Moreno con los niños en los jardines de Viena resultó ser un semillero del que se desarrollaron sus métodos terapéuticos. Él escribió acerca de estos juegos de historias en *Das Königreich der Kinder* [El Reino de los Niños] en 1908. No sin orgullo, describió como, dadas las oportunidades que proporcionó, un niño tras otro reveló su verdadero talento dramático. Algunos siguieron adelante en la vida más tarde, con distinguidas carreras en el teatro. De ellos, quizás la más talentosa y más ampliamente aclamada fue la actriz Elisabeth Bergner. (Moreno, 1979).

Elizaberth Bergner que es nombrada por Zerka en la cita anterior, describiría en una autobiografía publicada luego de la muerte de Moreno: "Era alto y delgado... Lo más fascinante era su sonrisa...Era afectuoso y divertido" (Bergner, 1978); de esta forma

es recordado Jacob Levy por uno de los niños que lo escucharon y jugaron con él en el jardín de los niños. Sobre la actividad que Moreno realiza en los Jardines de Viena nos comenta Guimarães (2016) “Entre los juegos que el joven propone a los niños figuran “la elección de los nombres” y “la elección de los padres”, que el propio Moreno describe en su autobiografía, extraídos de una novela publicada anónimamente en alemán en 1923” y luego agrega “En el primer juego, la imaginación del joven lo lleva a sugerir a los niños que vayan juntos... Luego, a la pregunta ¿Cuál es tu nombre? hecha a cada uno, se seguía ¿Quién les dio esos nombres?”

Lo citado es, por decir de una forma, la primera relación concreta entre la Psicología Positiva y el Psicodrama, ya que en las investigaciones se puede encontrar que entre las tres de las primeras intervenciones positivas informadas por Seligman y sus colegas (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005) involucraron el uso de narraciones autobiográficas y como dato curioso es necesario decir que los inicios de la psicología positiva, también se vio influenciada por la narración de historias ya que fue una de las técnicas utilizada principalmente en la enseñanza de los primeros cursos donde Seligman y Chris Peterson le solicitaba a los estudiante presentaciones donde cada persona cuenta una historia acerca de ser su mejor yo.

Otro antecedente importante mencionar es sobre el teatro para la espontaneidad sobre ello Moreno (1993) refiere “Hay un cuarto punto de origen. Después del juego de Dios, de la Revolución en los Jardines y de la Komoedien Haus, vino el Teatro de la Espontaneidad, en la Maysedergasse, de la ópera de Viena, que en una noche fugaz se convirtió, de teatro para la espontaneidad, en un teatro terapéutico” este segundo período de origen del psicodrama que está ubicado entre los años 1922 y 1925, estuvo principalmente ligado a la prevención desde un arte dramático y espontáneo. Moreno (1974) lo refiere como un teatro espontáneo para adultos, que siempre tuvo que ver con la higiene mental y con el valor educacional del aprendizaje de la espontaneidad.



En este Teatro espontáneo Moreno en su búsqueda desde el sentido de la acción espontánea, descubre que desde el sentido de la actuación conecta con la liberación, de esto nos refiere:

Liberación es una denominación idealizante, puesto que la repetición íntegra vuelve risible a su objeto. Uno gana para su propia vida, para todo lo que ha hecho y hace, el aspecto del creador, el sentimiento de la verdadera libertad, la libertad de su naturaleza. La primera vez provoca risa por medio de la segunda vez. En apariencia, la segunda vez también se dice, se come, se bebe, se engendra, se duerme, se vela, se escribe, se debate, se lucha, se conquista, se pierde, se muere. Sin embargo, ese mismo dolor ya no opera como dolor sobre los actores y espectadores. (...) Cada configuración a partir del ser es abolida por sí misma en la apariencia, y ser y apariencia se derrumban en una misma risa (Moreno, 1974).

En marco de este mismo teatro espontáneo, sucede un caso famoso que es nombrado como pionero del psicodrama, conocido como el caso Bárbara este era el pseudónimo de Anna Höllering, actriz del teatro espontáneo y con la cual Moreno (1987) refiere que encontró el teatro terapéutico y apreció en Bárbara “una catarsis surgida del humor y la risa.” el caso Bárbara consistió en que la actriz, siempre representaba roles inocentes y desde la visión de heroína, es así que un día se casa con George, que le encantaban ver las representaciones de Bárbara, luego del matrimonio un día preocupado George le cuenta a Moreno, que su esposa en la vida real no es tan dulce y en momento de rabia se transforma en alguien ofensiva.

Moreno encuentra en ese caso de Bárbara, una oportunidad para experimentar desde la acción, invitándole a realizar otros roles donde muestre lo oscuro y lo cruel que ella pudiera mostrar, esos personajes los interpreta perfectamente, y es de allí que sucede un cambio muy notorio, que inmediatamente George se lo reporta a J.L. Moreno. Confiesa entonces que los ataques de rabia los nota con menor frecuencia e intensidad, que pudo notar que ella reía, al recordar que lo sucedido lo había dramatizado en escenas del teatro, y que el comportamiento de Bárbara es mucho

más amable. Por ello entonces, se considera a este caso la cuna del psicodrama, pues con ellos Moreno estudia cómo la pareja logra un encuentro, ya que según manifestaron, reían juntos se entendían mejor y eran más cariñosos, debido a que la acción dramática le sirvió de espejo para sanarse como pareja (Moreno, 1987).

Conocidos estos antecedentes, podemos revelar que el génesis psicodramático, fue manejado por Moreno como se dijo anteriormente, desde los aspectos más positivos de los seres humanos y es fundamental entonces en este punto relacionarnos con el concepto de Sociatría, sobre esto Moreno (1972) dice, "Sociatría trata los síndromes patológicos de la sociedad normal, de los individuos relacionados entre sí y de los grupos relacionados entre sí." De acá que se toma como base e idea fundamental para proponer como método el apriodrama, donde es necesario decir sobre esta ciencia de la Sociatría, que Moreno se interesó sobre todo en la curación de la normalidad de la sociedad.

De lo anterior, la idea central de Moreno es entonces, la psicoprofilaxis grupal cultural o de la sociedad, es decir llevar a la sociedad, juntarla en encuentros para confrontarla en sus emociones por encima de la individualidad, para prevenir, para lograr hacer diferentes acciones que permitan el reconocimiento de virtudes o fortalezas, buscando mejorar las capacidades humanas o el bienestar, sobre esto Moreno (1972) indica que el ideal secreto de la sociatría como el de todas las ciencias, es ayudar a la humanidad en la realización de sus metas y, al final, dejar de ser necesaria y perecer.

De lo anteriormente expuesto, la Sociatría y los trabajos de juventud, que se mostraron, intentaron la búsqueda de estar libre de sufrimiento, y sentirse bien, lo que pudiera decirse una salud mental "normal", que no fue estudiada por la psiquiatría ni la psicología que le interesó la patología y la corrección, basándose que estar libre de sufrimiento en "normalidad" era entendido como un estado temporal y transitorio demasiado fugaz para ser investigado y comprendido.

De esa manera, las emociones positivas como se conocen

hoy por la llegada de la Psicología Positiva, al amor, la gratitud o la esperanza, se consideraron demasiado difíciles de estudiar, por doctores y psiquiatras. Solo algunos pocos se atrevieron de forma creativa y espontánea a proponer nuevas ideas para generar el desarrollo del potencial humano sobre el dominio de la patología. Algunos como los psicólogos del humanismo y la Sociatría Moreniana desde siglos pasados colocaron bases para la psicología positiva.

### **Accionar: Encuentros del Psicodrama e Intervenciones de Bienestar**

En primer lugar, es importante aclarar, que para hablar de un encuentro propiamente dicho, es preciso mencionar que el psicodrama se ha integrado con mucha de las teorías que sirven como base a la Psicología Positiva (PP), de igual forma, el enfoque apreciativo y la psicología positiva desde sus inicios comparten en técnicas e investigaciones muchos de sus adelantos; por otra parte, el Play of Life (PoL) sin duda está inspirado en el psicodrama, de ello, que se le refiere como un minidrama o psicodrama de mesa. Son estos múltiples puntos de intersección los que interesa aclarar en este trabajo, por lo tanto, esta sección revisa conceptos fundamentales de estos dispositivos y sus interacciones, como se cruzan, superponen y fusionan en metodologías, buscando intervenciones de bienestar basada en la evidencia científica.

Durante los últimos 20 años, la PP se encargó de impulsar el estudio del bienestar positivo desde un enfoque científico, los temas investigados por esta rama es el optimismo, las emociones positivas, la gratitud, la sabiduría, el envejecer bien, la resiliencia, entre otros temas que muestran las ventajas del buen vivir. Seligman (2016) Se centró en la búsqueda de algunos elementos principales del Bienestar Humano y los resumió con el acrónimo PERMA, que son las iniciales en inglés de: Positive emotion (emociones positivas), Engagement (compromiso), Relationship (relaciones positivas), Meaning (significado) y Accomplishment (logro).

Profundizando, en los hallazgos del doctor Seligman, nos muestra Castro Solano (2010) que muchos psicólogos sin saberlos hacían esta psicología positiva, mucho antes de ser fundada, ya que trabajaron con conductas prosociales, valores humanos, creatividad entre otros de los temas que hoy son de gran interés para la PP. De esta forma, para aquellos que conocen el Psicodrama de Moreno, es fácil relacionar que muchas intervenciones psicodramáticas son directamente intervenciones positivas según como la define Seligman (2002). Una psicoterapia positiva debe centrar su mirada a mejorar rasgos positivos, fortalezas, virtudes y promover cambios de conductas positivos, ya que muchas psicoterapias solo se enfocan en corregir disfunciones.

Es necesario decir en este punto, que el fundamento teórico del psicodrama de Moreno a la psicología de la salugénicas e centra en la espontaneidad y la creatividad. Para Moreno todo niño al nacer es un genio en potencia, a quien muchas veces la sociedad, y con más fuerza su grupo familiar, limita luego su desarrollo. Por otra parte, este autor explica que el ser humano frecuentemente se encuentra en dinamismo entre automatismo y reflexión, reproducir o crear, acto creativo o conserva cultural, de allí entonces la concepción moreniana que un ser humano espontáneo y creativo es un individuo sano (Bello, 2004).

### **Espontaneidad y Estado de Flow**

Se considera relevante, mencionar que la teoría de psicodrama de Moreno sobre la Espontaneidad es una clara contribución a la PP y al desarrollo de sus constructos centrales como el Flujo, del psicólogo e investigador Csikszentmihalyi, sobre esto Tomasulo (2019) nos refiere:

En la conferencia de Moscú mencionada anteriormente (EPPC 26 de junio de 2012), tuve la oportunidad de hablar personalmente con Csikszentmihalyi sobre cuán cercanas estaban su teoría del flujo y la teoría de la espontaneidad de Moreno, y si estaba familiarizado con ella, Csikszentmihalyi no solo explicó que estaba

familiarizado, sino que también ofreció un detalle intrigante: que David Kipper, un amigo y colega suyo en Chicago, había leído y ayudado con el manuscrito. En ese momento, David era el principal investigador y erudito en psicodrama y espontaneidad del grupo. (s.n.)

De esta información personal, podemos entonces tomar como punto de partida la Espontaneidad de Moreno (1993) que nos dice: “la espontaneidad actúa en el presente, aquí y ahora, y estimula al individuo hacia respuestas adecuadas en situaciones nuevas y a respuestas nuevas en situaciones conocidas [...]” de igual forma nos refiere que cuando la persona se encuentra en un estado de espontaneidad, se siente vitalizada y llena de energía; una energía que para que sea integradora, debe ser dirigida hacia la creatividad, la transformación de la realidad personal y social, rompiendo esquemas cristalizados y limitantes.

Es claro para Moreno (1962) relacionar espontaneidad y ansiedad: “la ansiedad es una función de la espontaneidad” la ansiedad disminuye o desaparece si hay adecuada espontaneidad en la situación presentada o por otra parte la ansiedad aumenta si la espontaneidad disminuye. De forma muy similar, es lo planteado por Csikszentmihalyi (2011) cuando en su teoría nos muestra que con altos niveles de ansiedad no se logra el estado de flow, de allí la importancia de seguir investigando con mayor rigor la relación de ambas teorías.

### **Creatividad y PERMA**

Para Boria (2001) la creatividad puede ser tomada como el acto mismo, y define entonces la espontaneidad como la preparación para lo creativo, lo que se puede interpretar entonces que una persona es espontánea mientras planifica y busca comportamientos nuevos y adecuados, y es creativa cuando lo encuentra. La definición desde la postura sistemática de Csikszentmihalyi (2011) propone a la creatividad desde un acto ideal que permite la transformación de un campo existente en uno nuevo o simplemente lo cambia, otra relación muy cercana al pensamiento Moreniano.

Desde la óptica de la PP, existe una teoría central muy importante conocida por Seligman (2016), como PERMA que como se explicó anteriormente es el acrónimo de los elementos del bienestar humano, es relevante entonces en la búsqueda del encuentro entre estas visiones, establecer relaciones con algunos de estos elementos con el pensar de Moreno desde el psicodrama, por ello es que cuando se habla de positive emotion (emociones positivas) y la relación con el psicodrama es necesario señalar lo que Fredrickson (2001) analiza sobre las funciones de las emociones positivas; menciona que para realizar apertura mental se debería situarse en aquí y ahora. Esta idea de tiempo que propone la autora para dicha apertura mental coincide con un tema central psicodramático que es la categoría del momento, de la cual moreno fue fiel creyente y centró su trabajo.

Por otra parte, lo anterior expuesto por Fredrickson, pertenece a la teoría de ampliación y construcción, donde demostró, con firme evidencia empírica, que, si las personas incrementan su emocionalidad positiva, van a tener más recursos y podrán resolver mejor los problemas y además aumentará la creatividad (efecto ampliación). Si entendemos entonces a la creatividad como pilar fundamental y filosófico del psicodrama, toda amplitud creativa se conecta psicodramáticamente hablando a los efectos emocionales positivos expuestos por la PP, que dan lugar a rendimientos cognitivos mejorados y que nos enfocan para resoluciones de problemas desde ángulos más creativos y con ello la toma de decisión de forma más eficiente y así desde una mirada moreniana a la catarsis de integración.

Por otra parte, desde el pensar de Moreno, se debe comprender y entender su visión de la religión del encuentro o del vínculo con la otredad, lo que llamaría finalmente encuentro, allí según el autor en la interacción, se experimentan procesos creativos que permiten a los participantes sentirse implicados. En la psicología positiva nos encontramos con un concepto relativo y es Engagement (compromiso), que es otro elemento principal de los pilares del florecimiento planteado por Seligman (2016),

entendiendo que los rituales o religiones brindan a las personas la oportunidad de buscar ese compromiso o fluir con los otros, de esto se destaca que no está alejada las miradas de encuentro y compromiso donde ambos constructos se refieren a experiencias que despliegan habilidades y fortalezas para compartir con otros.

### **Pilares de la vida**

El Play of Life plantea entre sus técnicas principales los pilares de la vida, el doctor Raimundo enseña desde la metáfora de esta técnica como lograr un poco de bienestar, ya que cuando se está mal, para este autor es como caminar en “arenas movedizas” es decir no se tiene base firme y lo que hace esta técnica es acercarnos a un recuerdo que nos pueda apoyar o darnos firmeza para ayudarnos a aliviar la angustia para comenzar a cambiar, es entonces que podemos encontrar similitudes teóricas de esta técnica con el compromiso o Flow de la psicología positiva, que igualmente utiliza las actividades placenteras, los recuerdos y experiencias positivas y fortalezas para focalizarnos en lo que brinda gozo y alegría al corazón y la mente.

De igual forma, este acompañamiento de movilizar a una base firme utilizando recuerdos, es también base fundamental del enfoque apreciativo, ya que se necesita despertar recuerdos que dejaron huella desde emociones agradable o generaron experiencias que nos permitieron seguir adelante, o lo que para la indagación apreciativa es el núcleo positivo que permite recordar lo que nos mueve y transforma.

### **Saborear y Cultivar Bienestar**

Castro Solano (2010) señala que podemos alcanzar tanto del pasado, presente o futuro momentos gratos y de bienestar; reporta que con técnicas como el saboreo (savoring) podemos en momentos presentes deleitarnos con los sentidos y así cultivar emociones placenteras. Esta técnica de las intervenciones de la psicología positiva la encontramos también, desde las bases del enfoque apreciativo que propone la idea de que la mente rescata imágenes de lo posible, en lugar de escenas de caos, de allí

que encontramos una vía más rápida a descubrir lo generativo sobre las imágenes destructivas, Bohm (1997) plantea de la idea anterior que no debemos desconocer lo desagradable de la vida, si no que se debe centrar la atención en lo agradable, lo creativo y así poder arreglar situaciones que no son satisfactorias.

Según uno de los pioneros del enfoque apreciativo Cooperrider & Srivastva (1987) las imágenes positivas que podemos hacernos van en sentido de construir acciones positivas al reconocer que tiene posibilidades de reconstruir su realidad, es decir de moverse de lugares desagradables a lugares más agradables. Sobre ello Packman (1996) refiere que la visualización de los sueños agradables de esperanza, permite creer en la belleza de la humanidad y con ello crear posibilidades fascinantes.

### **Proyección Futura y Visión del mejor Yo Futuro Posible**

El psicodrama comparte con muchas intervenciones positivas el “como si” de la dramatización, es decir que podemos movernos o viajar desde el pasado al presente o avanzar al futuro, siempre desde el “aquí y ahora”. Sobre un ejemplo concreto de lo planteado está la técnica de la psicología positiva “visión del mejor yo futuro posible”, sin duda esta técnica ampliamente utilizada en psicoterapias positivas, consiste en solicitar que se imaginen en el futuro, como ejercicio de entrenamiento para probar un nuevo comportamiento, es allí que sin duda esta técnica está ligada a las teorías de los roles estudiada por Moreno en el psicodrama y a la técnica de proyección de futuro donde el protagonista acciona y avanza físicamente a escenas futuras desde la protección y apoyo de su grupo terapéutico.

En líneas generales, se puede seguir encontrando relaciones entre las técnicas y teorías desde estas intervenciones agradables y el psicodrama, especialmente en las cuestiones relativas a la resolución de problemáticas de forma más creativas y satisfactoria, estos puntos de encuentro permiten desarrollar novedosas técnicas desde la acción psicodramática que apunten a desarrollar los aspectos sanos del ser humano y a florecer. Es tarea de los psicodramatistas seguir investigando en desarrollar



técnicas que aporten la acción del psicodrama a los hallazgos científicos de las intervenciones positivas.

Es necesario decir, que el estudio de los encuentros mencionados, sirvieron de ideas fundante para comenzar a trabajar desde un psicodrama estratégico positivo o agradable en Venezuela, que se presentaría desde un enfoque salugénico y fue en el 1er Congreso de Psicodrama en Venezuela, donde el Dr. Elías González Mendoza expuso un trabajo desde lo que denominó en un primer momento "Risodrama", que se puede tomar como un inicio, desde viñetas y escenas cortas de una intervención positiva con psicodrama, que se centró en el bienestar y la emociones positivas asumiendo un encuentro de estas metodologías estudiadas. Esta idea se fue desarrollando, trabajándola en Venezuela en grupos psicoterapéuticos, escuelas, universidades y comunidades. Además de otros lugares de Latinoamérica para ir sumando experiencia a lo que hasta ahora se denomina APRECIODRAMA.

## **APRECIODRAMA**

***En la punta de los dedos de tus pies***

***Levántate más alto para que puedas contactarme***

***Vuela, vuela...***

### *Las palabras del Padre*

La mayoría de los desarrollos teóricos utilizados en la praxis de la psicología y la psicoterapia a lo largo muchos años, se ve centrado o abocado en la enfermedad, las debilidades humanas, las emociones incómodas o la psicopatología, de todo esto Seligman & Csikszentmihalyi (2000) reportan que antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología tenía tres misiones distintas a la que se le conoce ahora, las cuales eran: curar la enfermedad mental, hacer la vida de las personas más productivas y plenas, e identificar y fomentar los más altos talentos.

De esta manera, la aplicación de la psicología intentando dar respuesta a las necesidades sociales ocasionadas por la guerra y el surgimiento de la psicología como profesión, posiblemente favorecieron a que la misma se convirtiera en una disciplina de la

curación basada en el modelo de la enfermedad (illnessideology) (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006); olvidando drásticamente la idea de aumentar los recursos personales más que en reducir lo negativo.

Es entonces que aparece el Apresiasi, como una especie de psicodrama estratégico positivo que se orienta desde involucramientos que puedan movilizar las fortalezas que ya existen en el individuo, y construir además otras nuevas que sean necesarias para sostener el bienestar de la persona promoviendo a su vez la salud. Es pensada por el Dr. Elías González como un encuentro de enfoques flexibles que permiten una relación positiva con un arsenal de instrumentos o herramientas de acción para construir y mantener una salud mental completa más que solamente una nueva psicoterapia. Esta nueva forma de acción terapéutica o educativa está inspirada en el pensamiento de filósofo Epicuro y en un término poco usado en psicología, que es Eunoia, que fue usado por Aristóteles para referir los sentimientos benévolos y significando como término médico un estado de salud agradable desde un “pensamiento hermoso”. De acá, en resumen, que el Apresiasi se interesa por estudiar y accionar en lo funcional y saludable de la psiquis y como esto aporta al bienestar individual, colectivo y el funcionamiento óptimo humano.

En el Apresiasi, se muestran escenas desde una actuación emocional agradable que intenta generar la elevación que para Haidt (2003) es definida como una emoción causada por presenciar actos virtuosos de bondad humana. Es entonces, que el Apresiasi teniendo en cuenta que desde los juegos de roles se pueden provocar respuestas emocionales agradables como la elevación, tan solo con ver escenas de agradecimientos, perdón, amor entre otras emociones agradables, se busca amplificar desde esta nueva mirada de los roles sociales e individuales y comprendiendo principalmente desde las teorías morenianas que lo que ocurre en escena les afecta directamente a todos los presentes, desde este dispositivo se aprovecha los beneficios naturales de las emociones agradables para generar salud mental colectiva y aprendizajes.

### **Compartir: ¿En qué se centra el apreciodrama?**

En el Apreciodrama (Adr) se plantea un término diferente a los conocidos anteriormente por la psicoterapia (consultantes, pacientes, clientes, protagonista, etc.), el término que se hace referencia es *haciente*, el cual busca enfatizar un valor semántico distinto, ya que bajo esta mirada un *haciente* se define como un agente de acción y se plantea un dinamismo, libertad y responsabilidad que son condiciones necesarias desde este dispositivo apreciativo para lograr el funcionamiento óptimo o bienestar.

Así mismo, desde esta forma de acción se promueve la resiliencia ante la adversidad, la meditación o pensamiento bondadoso, la gratitud, la espontaneidad, el potencial humano, entre otras herramientas del desarrollo, con la finalidad de centrarnos en lo agradable de la vida, en la búsqueda de la exaltación de la condición humana y su dignidad. Es entonces relevante acotar, que el Adr se centra en ensayar desde dramatizaciones las fortalezas humanas para crear factores de protección ante la adversidad y así poder crear respuestas apreciativas, afectuosas, lúdicas que nos generen sentidos y significados desde el vivir bien y el florecimiento personal.

Desde el Adr se reconoce la acción festiva como el rol apreciativo generado luego de superar el duelo que resulta de la reedición o reestructuración de alguna creencia, miedo, sentido etc.; que estuvo estructurado en la psiquis produciendo malestar, de acá, que esta acción festiva se percibe como el triunfo de una especie de liberación catártica que se acompaña de alegrías, risas, juegos, libertad, amor, entre otras emociones agradables. Se intenta, desde este dispositivo que el *haciente* pueda conectar mayormente en su cotidianidad con escenas agradables y positivas, entendiendo que estas escenas no sean imaginativas, sino actitudes internas, con el fin de ir repasando fortalezas valores, celebraciones, fiestas y situaciones resilientes que sirven para salir de momentos o situaciones desagradables.

## **Recorridos Psicosociales y Escolares del Apreciodrama**

Durante el recorrido vivencial del Apreciodrama, es necesario recordar sus primeras escenas que fueron realizadas desde un dispositivo grupal lúdico-afectivo llamado risodrama, que por 3 años estuvo presente en parques, plazas, escuelas y lugares abiertos que sirvió para que los participantes pudieran identificar y expresar los componentes de la alegría y el bienestar, siempre con la intención de dramatizar un mejor yo, y un mejor yo-con-otros posibles.

En el transcurso de esta experiencia se vivenciaron cambios importantes en el país, que llevaron a reflexionar algunas actualizaciones a este dispositivo, a pesar de ya ser presentado en congresos nacionales de psicodrama y que mostraba algunos resultados y cambios interesantes desde los roles relacionales con la alegría. Estos cambios consistieron principalmente en lograr que los participantes pudieran colocar desde una acción festiva sus narrativas internas a lo que se llamó sacaforas, que luego se definió como una producción simbólica hipotética que representa subjetivamente una realidad interna, por ello que puede ser comprendida como sentidos subjetivos desde una realidad alterativa o periférica; las sacaforas son formas vividas desde una analéctica, que para los pensadores de la filosofía de la liberación significa encontrarse con lo otro, lo raro, lo diferentes. Así fue, que este dispositivo intentaba pensar otras formas de relaciones alegres y críticas.

La realidad de la Venezuela desde el 2017, a raíz las confrontaciones económicas sociales e ideológicas, plantearon que estos dispositivos reformularan su actuar a entender los sucesos que se vivían en el país y cuáles eran las nuevas percepciones, argumentos y lenguajes que se producían, por ello se revisan los conceptos de personalidad resistente y aquellos relacionados a la salud mental colectiva desde la determinación social de la salud, entendiéndola desde propuestas articuladas a la escuela, el ambiente, la cultura, el trabajo y con ello salir de los espacios de la enfermedad y muerte, para tomar desde las posturas basaglianas, desmanicomializadoras, decoloniales,

desbiologicista y desmercantilista de los modelos hegemónicos biomédico o la educación opresora, a una mirada apreciativa, salugénica, festiva, lúdica, optimalista.

De allí que se reformulan los dispositivos terapéuticos anteriores y germina el Apresiasi que se presenta inicialmente como un acompañamiento terapéutico llamado Acción Psicológica Peripatética, que se entiende como una estrategia psicosocial realizada por profesionales de salud mental, que está sentipensada desde una clínica extramuros, o lo que es lo mismo un „acompañamiento psicoterapéutico en movimiento al aire libre“, este accionar comienza a utilizarse con la finalidad de eliminar la postura desvergonzada del sufrimiento psíquico, desde orientaciones epistémicas y encuadres científicos que no excluyen la ternura, el humor y el amor, elementos fundamentales en esta metodología de cuidado.

Desde la Acción Psicológica Peripatética, surge la necesidad del Apresiasi con sus teorías, técnicas y epistemologías diversas, apreciativas y agradables, la cual representó en los años conflictivos de Venezuela, la forma más creativa para ayudar a activar, las experiencias más espontáneas y saludables de promover respuestas constructivas y activas, donde los participantes fueran capaces de transformar situaciones estresantes, agotadoras, desagradables y de caos en oportunidades de crecimiento y florecimiento humano. En este dispositivo de cuidado psicosocial, se planteó la fusión de acciones resistentes de afrontamiento y acciones festivas, la interacción con los demás en la que se da y se recibe ayuda, y el autocuidado.

De esta manera, en medio de la crisis política, económica y sanitaria por la llegada de la Covid en esta región latinoamericana, se planteó un nuevo reto a la acción social del acompañamiento terapéutico, y su respuesta fue el del involucramiento al aire libre, en plazas, escuelas o espacios públicos donde lo festivo, lúdico, resistente, libre puedas pensar y pensarte con otras personas.

Otra de las áreas de involucramiento del Apresiasi es la escolar-educativa, donde actualmente se estudian las formas de tomar en cuenta las opiniones, sueños, ideas, creencias de los

educandos, sin prejuicios o sin verlas como una falta de respeto o una amenaza a la autoridad, sea en la casa o la escuela; de igual forma se busca involucrar a los educandos en decisiones y aportes frente a problemas de la escuela, la comunidad o la casa. Por ello, junto a pedagogías alternativas se desarrolla el involucramiento de este dispositivo contra el adulto centrismo y la educación colonial y opresora. Los resultados hasta ahora de las pruebas que se hicieron en comunidades de aprendizaje popular nos llevan a reflexionar acerca de la real necesidad de igualar los roles de los facilitadores y educandos, permitiendo en cualquier espacio encontrar las historias alternativas y agradables que surgen de los niños en su experiencia de aprendizaje.

Es importante que desde la escuela se promueva esta visión de recuerdos positivos, creencias agradables, y otras técnicas desde dispositivos de acción como el Apresiasi, ya que la experiencia demuestra que se desarrollan de formas más espontáneas y creativas áreas necesarias para el florecimiento humano y que son poco manejada en la educación tradicional como valores, intereses y compromisos del educando. Desde este enfoque, se podrá reconocer historias internas donde se plantearán voces para reconstruir y reimaginarla escuela soñada; lo que permitirá a los educadores plantearse estrategias individuales, grupales y hasta comunales, escuchando cada historia apreciativa no solo de los niños sino de toda la comunidad. Los resultados que se tienen hasta ahora en 8 escuelas donde se llevaron a cabo las primeras pruebas, permitió el actual estudio sistematizado para la formación a los docentes como promotores de en estrategias y técnicas de Apresiasi Educativo para que estos puedan identificar las capacidades y fortalezas de los educandos, y así ayudarlos a enfrentar problemas cotidianos y estresores de su día a día. Hasta ahora el Apresiasi Educativo, solo trabaja con estrategias dentro del horario de la escuela, pero se plantea algunas técnicas como lo es actualmente la del recreo apreciativo que podrán ser utilizadas en horarios extraescolar.

Actualmente, el Apresiasi se relaciona a lo organizacional donde comienza a mostrar sus primeras apariciones en el

trabajo con fundaciones sin fines de lucros, y organizaciones no gubernamentales, estructurando y organizando los procesos de trabajo de los actores humanitarios, ya que en la mayoría de los casos la mirada de estos actores en las comunidades se centra en buscar e identificar problemas, generando muy bien grandes cantidades de datos y detalles de estas comunidades, pero cometiendo el riesgo de terminar compartiendo la visión de un lugar lleno de problemas y necesidades, proyectando la idea que solo puede resolverse con la ayuda externa y así la población local se separa de esa intervención tan solo esperando la ayuda de otros. Es por lo que, el Apresiasi propone un nuevo posicionamiento de estos actores, como primera técnica social-organizacional, orientados a resolver los problemas desde un enfoque de construcción, donde la solución venga dada por un proceso reflexivo de los logros, fortalezas y capacidad local, desde acciones y dramatizaciones apreciativas que permita el empoderamiento de la comunidad y así emplear técnicas de resiliencias psicosociales festivas.

## CONSIDERACIONES FINALES

**E**l Apresiasi se plantea como un dispositivo de involucramiento psicosocial y educativo alternativo que integra teorías y técnicas de la acción del psicodrama con las intervenciones de bienestar más efectiva en la actualidad como lo son la psicología positiva, play of life y la indagación apreciativa. El Apresiasi nace entonces, con la finalidad de accionar los resultados aportados por los estudios empíricos de las diversas intervenciones agradables con el fin de fortalecer la efectividad de estas como lo muestran Tomasulo (2019) con su intervención clínica positiva, la visita virtual de gratitud (VGV), que generó un primer camino a mirar las intervenciones de psicología positiva desde métodos de acción como el psicodrama.

El Apresiasi viene entonces a ser desde un juego de roles dramático, el explorador activo de los factores agradable personales e interpersonales que a su vez promueve el desarrollo

optimo conductual y social, es decir que es una manera diferente de mirar lo cotidiano, mientras nos está pasando y accionar desde un cambio festivo, agradable, positivo y creativo, con intención de Rematizar y aprender otras formas de hacer y sentir, por ello se plantea con este dispositivo dejar morir la vieja matriz que no es funcional o que está estancada desde conservas culturales para que florezca la nueva matriz, junto a sus nuevos roles cognitivos, emocionales, sensomotor. Si miramos desde esta nueva propuesta apreciativa y de acción dramática en cualquier intercambio de ojos siempre estará presente soluciones agradables que nos conduce a que la vida tenga el valor, el sentido y las ganas de ser vivida.

Finalmente, con la revisión a la teoría Moreniana, se pudo comprender que no es completo el creer sin acción, es una forma de ensoñar desde lo vacío, por ello, se hacen necesario los métodos que promueven la acción, ya que como lo estudiamos con estas técnicas activas podemos soñar de nuevo desde una actuación emocional positiva que nos transforma en mejores personas y nos lleva al florecer humano que nos muestra que la vida tiene sentido vivirla. Así entonces, que, desde lo referente a las nuevas investigaciones positivas y la nueva era del bienestar, el rol de los psicodramatistas es central, ya que amplificando los resultados de las investigaciones desde dispositivos de acción, como en este caso se presenta el Apriodrama, se tendrán en los próximos tiempos muchos otros métodos que ofrecerán mayor bienestar y esperanza, ya que existe un creciente interés en intervenciones agradables basadas en evidencia



## REFERENCIAS

- Bergner, E. (1978). *Bewundert viel und viel gescholten: Elisabeth Bergners unordentl. Erinnerungen*. Bertelsmann. Múnich: Wilhelm Goldmann Verlag
- Bello, M. (2004). *Introducción al Psicodrama, Guía para leer a Moreno (1era Reed)*. México: Editorial Colibrí
- Blaster, A. (2005) *Bases del Psicodrama*. D.F., México: Pax
- Blaster, A. (2018, 23 marzo). *Psychodrama, Positive Psychology, etc.* [Mensaje de Blog en la Web]. Recuperado de [http://: blatner.com/Adam/blog/?p=2854](http://blatner.com/Adam/blog/?p=2854)
- Bohm, D. (1997). *Sobre el diálogo*. Barcelona: Kairós
- Boria, G. (2001). *El psicodrama Clásico: metodología de acción para una existencia creadora*. México: Itaca
- Castro Solano, A. (2010). *Ensayo: Psicología positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología?* [En línea], *Revista de Psicología*, 6(11). Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/ensayo-psicologiapositiva-nueva-forma.pdf>
- Coperrider, D.I. & Srivastva, S. (1987). "Indagación apreciativa en la vida organizacional". *Journal of Applied Behavioral Science*, 31:1. Disponible en [http://www.margiehartley.com/home/wpcontent/uploads/file/APPRECIATIVE\\_INQUIRY\\_IN\\_Orgnizational\\_life.pdf](http://www.margiehartley.com/home/wpcontent/uploads/file/APPRECIATIVE_INQUIRY_IN_Orgnizational_life.pdf)
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2008). "A positive revolution in change: Appreciative inquiry". Disponible en: <http://apprBeciativeinquiry.case.edu/uploads/whatisai.pdf>
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*
- Guimarães, A. S. (2016). *Origen y desarrollo del psicodrama como método de cambio psicosocial (Tesis de Doctorado, Universidad de los Buenos Aires, Argentina)*. Recuperada de <https://www.morenomuseumorg>
- Haidt, J. (2003). *Elevación y la psicología positiva de la moralidad*. En C. L. M. Keyes & Haidt J. (eds.), *florecente: Psicología positiva y la vida bien vivida* (pp. 275-289). Washington DC:

American Psychological Association.

- Lazar, G. H. (2012). *Psychodrama: The World, the Practice, the Project*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University
- Life(2016).Agosto2,1968,p.15.Recuperada de <https://books.google.com.ar/books?id=ST8EAAAAMBAJ&q=Maslow#v=snippet&q=Maslow&f=false>
- Linley, A., Joseph, A., Harrington, S. & Wood, A. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future, *The Journal of Positive Psychology*, 1, (1)
- Moreno, J. L. (1969). *Country Files: Spain 1968-72 - corres with Ramon Sarró* caja 72. Boston: CLM, Harvard University
- Moreno, J. L. (1972). *Fundamentos de Sociometría*. España: Paidós
- Moreno, J. L. (1974). *Autobiography of a genius* Manuscrito inédito. Amherst, MA: Zerka T. Moreno Foundation
- Moreno, J. L. (1987). *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. D.F., México: Fondo de cultura económica
- Moreno, J. L. (1993). *Psicodrama (6ta ed.)* Buenos Aires, Argentina: Ediciones Hormé
- Moreno, Z. T. (1979). *Escape me never*. *Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, volumes
- Moreno, Z. T., Blomkvist, L. D. & Rützel, T. (2000). *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing*. London/ Philadelphia
- Moreno, Z. T. (2006). *The Quintessential Zerka - Writings by Zerka Toeman*
- Moreno on Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy. London/NY: Routledge
- Moreno, Z. T. (2012). *To Dream Again*. Catskill, New York: Mental

## Health Resources

- Packman, M. (1996). "Construcciones de la Experiencia Humana". Vol. 1. Gedisa. Barcelona
- Paz, C. (2012). Psicodrama, arte e inclusión social. La línea tenue de la marginación. *Arteterapia. Papeles De Arte terapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, 6
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Nueva York. Oxford University Press
- Sacks, J. (2016, 3 de septiembre). El profundo poder de la alegría [Mensaje de Blog en la Web]. Recuperada de: <https://bentzis.files.wordpress.com/2016/08/rabino-sacks-ree-5776.pdf>
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara
- Seligman, M. (2016). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Océano exprés
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*
- Seligman, M.; Steen, T.; Park, N. & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions*. *American Psychologist*, 60 (5)
- Raimundo, C. A. (2014). *History of the play of life*. Recuperada de: <http://www.relationship.capital/playof-life/story-of-play-of-life/>
- Tomasulo, D.J. (2019). *The Virtual Gratitude Visit (VGV): Using Psychodrama and Role-Playing as a Positive Intervention*. In: Van Zyl L., Rothmann Sr. S. (eds.) *Positive Psychological Intervention Design and Protocols for Multi-Cultural Contexts*. Springer, Cham