

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
Y ARTES DE CHIAPAS**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

T E S I S

ARTETERAPIA COMO HERRAMIENTA

TERAPÉUTICA EN CRISIS DE TIPO

EMOCIONAL Y MENTAL EN LA INFANCIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

SERGIO DE JESÚS CALVO ALFARO

DIRECTOR DE TESIS

DR. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ

GORDILLO

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

SEPTIEMBRE 2019





Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
Dirección de Servicios Escolares
Departamento de Certificación Escolar
Autorización de impresión



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
15 de agosto del 2019

C. Sergio de Jesús Calvo Alfaro
Pasante del Programa Educativo de Psicología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado "Arteterapia como herramienta terapéutica en crisis de tipo emocional y mental en la infancia" en la modalidad de tesis.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtro. René de Jesús Muñoz Coutiño

Lic. Angélica Cruz Becerril

Lic. Jaime Pérez Alfaro

Firmas:

C.c.p. Expediente

AGRADECIMIENTOS

Antes que nada, deseo expresar mi más sincero agradecimiento al director de la presente investigación, el Dr. José Luis Hernández Gordillo, por el apoyo brindado durante la presente investigación, por la comprensión a las situaciones que se presentaron, por su fiel compañía ante las dificultades que también acompañaron a este arduo trabajo, pero sobre todo por respetar mis ideas y confiar en mí como estudiante desde los primeros semestres de la carrera universitaria.

Asimismo, agradezco enormemente a mis revisores: el Mtro. René de Jesús Muñoz Coutiño, la Lic. Angélica Cruz Becerril y el Lic. Jaime Pérez Alfaro, por la paciencia, el tiempo y el apoyo brindado; las virtudes de cada uno de ustedes me han hecho crecer, tanto personal como profesionalmente.

Pero un trabajo de investigación es también fruto del reconocimiento y del apoyo vital que nos ofrecen las personas que nos estiman, quienes nos brindan las fuerzas, el entusiasmo y la pasión para seguir creciendo cada día. Por tanto agradezco a toda mi familia, por todo el apoyo brindado, especialmente a mis padres que sin ellos no estaría donde estoy y que siempre han confiado en mí, apoyándome incondicionalmente.

Gracias a mis amigos, que siempre me han tendido la mano en momentos difíciles, en los cuales siempre podré confiar y me animaron durante cada día de mi investigación hasta llegar al final.

Gracias a cada persona que me acompañó en este viaje de cuatro años y medio de estudios, muchos de ellos tal vez ya no se encuentran conmigo pero sin duda sin ellos y sus aprendizajes no sería la persona en la que me he convertido hoy en día.

ÍNDICE

Planteamiento del problema

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Objetivo específico

CAPÍTULO 1. ARTETERAPIA COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

1.1 Arteterapia y la relación con la psicología	13
1.2. Influencia de la Arteterapia en el infante	32
1.3. Las emociones y la Arteterapia	38
1.4. La comunicación en la Arteterapia	44
1.5. Resiliencia en la Arteterapia	50

CAPÍTULO 2. LA ARTETERAPIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO Y TERAPÉUTICO

2.1. Empleo del arte terapéutico	56
2.2 Bagaje conceptual y metodológico del arteterapeuta	61
2.3 Arteterapia y las pruebas proyectivas	66
2.4 La subjetividad y creatividad en la Arteterapia	72

Capítulo 3. Metodología cualitativa

3.1. Tipo de estudio	78
3.2. Sujetos de investigación	81
3.3. Técnicas e instrumentos	82
3.3.1. Pruebas proyectivas	83

3.4 Procedimiento	84
--------------------------	-----------

Capítulo 4. Resultados

4.1. Análisis de resultados	86
------------------------------------	-----------

4.1.1 Estados de ánimo al ingreso del hospital	88
-------------------------------------------------------	-----------

4.1.2 Problemáticas comunes detectadas en los familiares	92
-----------------------------------------------------------------	-----------

4.1.3. Actitudes en base a la enfermedad	94
-------------------------------------------------	-----------

4.1.4 Emociones al egresar del hospital	96
------------------------------------------------	-----------

Conclusiones

Referencias

Planteamiento del problema

A partir de que el sujeto empieza a dibujar no esperará a tener papel y lápiz, sino que dibujará en cualquier superficie y con cualquier instrumento, incluido su dedo. Es una de las primeras técnicas de expresión, en este caso sin que sea necesario el uso de palabras, está descubriendo un mundo totalmente nuevo; por lo que hay que dejarle total libertad y tiempo para que experimente nuevas sensaciones. A lo largo de los años hemos visto la evolución del arte y la psicoterapia, las cuales anteriormente se veían por completo separadas, uno basado en la belleza, apreciación y estética de acordes musicales, mientras que la otra se dedicaba exclusivamente en la salud del paciente para tratar un malestar humano de carácter psíquico o físico. En los últimos años se puede encontrar que estos dos conceptos se han unido para formar una nueva clase de terapia, las cuales tienen un grado de éxito bastante notorio. Así pues, la Arteterapia se ha enfocado en diversas problemáticas a tratar, diferentes trastornos o incluso malestares físicos pero durante toda esta evolución, podemos encontrar pasajes muy acertados, mientras que otros, a la perspectiva de muchos parecen estar muy alejados de lo que se quiere lograr o interpretar.

Diversos autores han dado sus definiciones para expresar los ideales respecto a esta terapia y retomando lo que se señalaba, algunos parecen encontrarse alejados de lo que puede llegar a ser esta herramienta o simplemente se quedan a medias y parecen no estar completas, caso es el de Selma Ciornai (2008) que nos brinda la siguiente definición:

“El Arteterapia es una disciplina que conjuga el arte y la psicología para facilitar la expresión y la transformación de contenidos internos que emergen durante el proceso creativo. La intervención que se realiza está mediada a través de la obra que produce el participante, quién no necesita contar con conocimientos técnicos previos, tampoco con aptitudes especiales para el manejo de los materiales artísticos, pues la atención no se centra en elaborar juicios estéticos sobre el resultado, sino en la experiencia y por lo tanto en el sentido que el participante construye a partir del proceso”.

Podemos notar que Selma se centra en la esencia de la técnica al identificar sentimientos y emociones en tanto se manifiestan los tintes de la acción artística, a mi parecer la mayoría de las problemáticas están en cualquier momento acompañando al paciente, son emociones que están dentro de él y tiene que vivir con ellas, al pedirle que realice una obra

estas pueden mostrarse detalladamente o disimuladamente pero desde otra perspectiva es mucho más que eso. Lo anterior significa que los juicios estéticos pasan a segundo plano sobre la expresividad del paciente, ya que el participante construye sentidos durante el proceso de la psicoterapia. El psicoterapeuta sirve como guía, el cual encamina al paciente a cierta meta o lo motiva para poder manifestar lo necesario y realizar una buena interpretación de sus conflictos.

López, M. (2009) nos dice: La Arteterapia es un tipo de terapia artística que consiste en la utilización del arte como vía terapéutica para sanar trastornos psicológicos, tratar miedos, bloqueos personales, traumas del pasado y otros trastornos. Pero, aparte de los fines meramente terapéuticos, la Arteterapia es una técnica de desarrollo personal, de autoconocimiento y de expresión emocional. Por tanto no es necesario poseer ningún trastorno psicológico, sino simplemente sentir la necesidad de explorarnos a través del arte. El Arteterapia utiliza una técnica de libre expresión, la cual enfatiza el proceso creativo que da paso a la proyección subjetiva personal. Este proceso permite tener catarsis sobre las situaciones que afectan la posibilidad de crecimiento personal y generan consecuencias negativas en la vida de las personas. Esta proyección se puede realizar desde una perspectiva tanto consciente como inconsciente. El proyecto creativo permite que la persona entre en un proceso de exploración, proyección que simbolice el conflicto lo cual permite adquirir nuevos conocimientos y asociaciones que son integradas a la experiencia vital de la persona.

Se advierte a la Arteterapia como un proceso de enseñanza y autoexploración, en la cual no es necesario tener necesariamente un trastorno sino que en ocasiones nos podemos sentir perdidos o simplemente queremos conocernos más, aventurarnos en buscar nuestras fortalezas y debilidades o por otro lado, solucionar los conflictos internos y externos, uno puede entender en este párrafo que en esta psicoterapia trata de abarcar distintas situaciones con tal de que el sujeto se sienta en paz y sin problemáticas en todas las áreas posibles.

Es importante abarcar en el tema de los tratamientos convencionales que nos brinda esta psicoterapia, las cuales servirán como apreciación y valoración de las técnicas, lo interesante de la Arteterapia es la extensa área que abarca, ya sea desde niños, adultos, ancianos o desde trastornos como depresión, hasta la demencia, entonces esta terapia nos enriquece con distintas técnicas que podemos utilizar para tratar a distintos pacientes, de las cuales se hablarán a continuación.

A través de diferentes manifestaciones artísticas: pintura, teatro, modelado, collage, danza, escritura, música, etc. expresamos lo que guardamos en nuestro interior. Nuestros conflictos, miedos, angustias, necesidades, frustraciones, anhelos, sueños... afloran cuando nos dejamos llevar por la obra que estemos representando. En Arteterapia Gestalt nadie más que el autor interpreta la obra. El terapeuta ofrece una serie de instrucciones o consignas y ejercicios a realizar, pero es la persona la que sabe lo que su trabajo significa, independientemente de que luego se compartan los resultados con el terapeuta o con el grupo. Por ello es importante que el trabajo se desarrolle sin hablar, que no se produzcan interrupciones externas que puedan sacar al “artista” de la conexión con su tarea. Es mediante la actividad creativa como la persona llega a la realización consciente del ejercicio, en el cual se manifiesta la parte más inconsciente. Además, no se requiere de unas brillantes dotes artísticas, ni que el resultado de la obra tenga un gran valor artístico. Sin ser necesarias grandes habilidades ni conocimientos plásticos, la obra es siempre valiosa porque nace de la autenticidad del creador. Para lo cual se hace fundamental que el trabajo se haga con la suficiente espontaneidad, responsabilidad, conciencia y sinceridad. El mayor valor es lo que la persona rescata de su interior, lo que descubre y los cambios que se producen dentro de él. Una vez adquirida conciencia, es necesaria una buena dosis de autorresponsabilidad: que la persona se comprometa consigo misma para llevar a cabo ciertas correcciones en su manera de actuar. Pero es, observando la creación y reflexionando sobre la misma como el terapeuta y el paciente ven reflejado el mundo interno y establecen dónde se encuentra el desequilibrio. Los elementos artísticos son la base para tomar conciencia y sobre la cual posteriormente se empezaran a efectuar cambios que se trasladaran al día a día. Por tanto requiere de un compromiso por parte del paciente, dado que es él quién se ha de responsabilizar en su proceso sanador.

Al emplear técnicas de la Arteterapia nos brindan muchas ventajas o bondades que nos permiten desarrollar hasta algunas habilidades, ya se sabe que esta técnica va con el fin de conocerse o expresar algo reprimido o “estancado” pero mientras se realiza, desarrollas o mejoras algunas cualidades como el movimiento, a medida que avanza la edad se pierde cierto tipo de habilidades, como la psicomotricidad, relaciones sociales, tiempo y espacio. Por ello, para que la motricidad gruesa se mantenga en funcionamiento, el sujeto puede realizar técnicas como el baile, al bailar ejecutará movimientos leves y además socializa con otras personas, adentrándonos dentro de esta técnica, podemos encontrar que este tipo de terapia es

ocupacional, porque no solo le ayuda en su estado emocional, sino que también le relaja en situaciones de estrés y tensión.

Cuando alguien realiza una terapia con pintura ayuda en la motricidad fina, debido a que al pintar la persona debe realizar movimientos con precisión, también beneficia a la memoria, al hacer una escultura no solo ejecuta la motricidad fina, sino que también puede crear representaciones mentales, misma que le ayuda con los recuerdos. Habilidades. Las personas que emplean técnicas artísticas aprenden nuevas habilidades que antes no había desarrollado, por ejemplo, aquellas que padecen de reumatismo tienen dificultad con la motricidad fina y al aprender nuevas habilidades como trabajar con porcelana fría o pintar en tela, se sienten útiles, además esto les ayuda emocionalmente.

Hasta este punto, se ha hablado de la definición de esta terapia, las técnicas, los beneficios que brinda pero, ¿qué se puede esperar u obtener de todo esto? Al realizar la Arteterapia se puede llegar a interpretar una mejor apreciación de cada malestar, debido a que se enfrenta a conflictos internos que viene cargando consigo y no ha podido manifestar mediante el habla, si se realizan estas técnicas que se han mencionado, se puede ir un poco más allá, ya que es posible que se establezca algún vínculo como individuo y así se puede trabajar de una mejor manera, existe un entendimiento personal, se simpatiza y se comienza con el tratamiento para que trate de manifestar sus conflictos, uno puede esperar de todo esto una mejoría significativa pero evidentemente todo estará en como quiera trabajar cada paciente y es ahí donde entra la importancia de la relación de trabajo que se cree entre terapeuta y paciente, en el cual realizan un camino donde ambos aprenden.

La Arteterapia por supuesto que no se enseña, lo más cercano a este tipo de terapia son las clases de artes visuales o música en las escuelas, dentro de lo institucional esto es lo más cercano que uno se puede encontrar y muchos pueden llegar a relacionarlo pero existe una gran diferencia entre esto y las materias establecidas en el medio académico, si bien es cierto que en las escuelas enseñan distintos enfoques artísticos, esto queda tan solo como un medio de apreciación sobre lo que exponen. En la Arteterapia, se trata de crear consciencia sobre lo que se está evocando, que trate de plasmar todo su sentir en lo que crea y así, una vez manifestado, este pueda notar lo que siente, para así comenzar a trabajar con lo que está emitiendo. Mientras que la primera tiene objetivos pedagógicos, la segunda tiene objetivos

terapéuticas. En la primera tenemos un proceso cerrado e instructivo que está basado en un currículo, los contenidos se dividen en temas que quedan descritos dentro de los currículos mencionados, en musicoterapia, el proceso es abierto, experimental, interactivo y evolutivo, los contenidos que se manejan son dinámicos y se van creando a lo largo del proceso. En la educación la relación se establece entre profesor y alumnado, donde el maestro se convierte en un suministrador de los contenidos o motiva la experiencia del aprendizaje. En musicoterapia, la relación se establece entre musicoterapeuta y cliente, creando una alianza terapéutica de ayuda, es decir, los contenidos residen en el propio cliente pero más que nada, nos sirve para crear un buen vínculo de confianza y así trabajar de manera más adecuada.

Analizando detalladamente esta técnica, realmente es de llamar la atención por los ideales que nos brindan, El Arteterapia es una disciplina que persigue, a través de la práctica artística, la curación y la socialización de personas en situaciones vitales problemáticas. Esta materia se centra en la propia persona con discapacidad, en su realidad, necesidades y posibilidades y analiza, a su vez, los diferentes lenguajes de las artes, sus posibilidades expresivas y comunicativas que le serán útiles en la aplicación de esta disciplina. Será el proceso creativo el capítulo más importante del Arteterapia, así como los estímulos previos que se propician para que la persona entre una experiencia de vivencia. Estímulos que se procuran a través de talleres y actividades como las artes plásticas, música, danza, teatro y en un marco lúdico que le haga explorar sus posibilidades individuales y de relación con los demás. El resultado muestra cómo el arte se convierte en un medio de comunicación de lo interno y propio con lo externo y conlleva un desarrollo personal, como manifestación de sentimientos y creatividad y no como imitación. Se han mencionado técnicas interesantes dentro del arte, la música, como terapia, ya sea para ayudar a manifestar problemas o para prevenirlos; manifestarlos cuando dibujan acontecimientos que no les es posible decirlos y prevenirlos cuando alguna persona tiene pensamientos agresivos o suicidas, estas las manifiesta mediante trazos o versos, ya sea porque no entiende la gravedad de esas ideas y al manifestarlas mediante este medio, se puede comenzar a trabajar desde ahí. Todas estas situaciones pueden llegar a condicionar la vida de un individuo.

Al final, es innegable decir que la música no afecta en las personas, si se indaga en los procedimientos que se han realizado, hay muchas pruebas científicas de los beneficios que se han obtenido en los desequilibrios emocionales, mentales y sociales, hay mucho sustento en las

bases de este tema, así que se puede considerar como un elemento más que hace posible el pleno desarrollo de los seres humanos. La música o el arte ayudan a concentrarse y activarse, imaginar o crear, ser consciente y relajarse. Se puede notar que con esta terapia, favorece el sentido del habla, la confianza, seguridad, a fin de cuentas, las pinturas y melodías no son más que expresiones mezcladas con tus ideales. Es de considerar que puede ser muy beneficioso si se aplica a personas con síntomas depresivos o ansiedad, donde tienen la capacidad de expresar con facilidad pensamientos y emociones que les cueste reconocer en ese momento. Por tanto la interrogante a abordar consiste en ¿Cuáles son las técnicas aportadas por la Arteterapia para la resolución de problemas psicológicos en el ámbito social y educativo?

Objetivo General

Analizar los efectos terapéuticos de la Arteterapia para así demostrar los beneficios que posee el arte sobre el ser humano, cuando es utilizada como un medio terapéutico.

Objetivos específicos

- Aplicar el uso del arte y sus derivados como aplicaciones terapéuticas que ayudan a manifestar mejor el estado de salud en el hospital pediátrico e introducirnos en los conceptos de la Arteterapia desde la infancia.
- Investigar la forma en que se aplica la terapia en diversos sentidos artísticos, y los resultados que con ella se obtienen.
- Evidenciar la Arteterapia como una alternativa ante situaciones de crisis de tipo emocional y mental, con todos los diversos aspectos que participan en ella, como métodos y técnicas, instrumentos, psicoterapeutas, etc.

Capítulo 1

1.1. Arteterapia y la relación con la psicología

Todas las personas son un misterio, la mente de cada uno está llena de enigmas, problemas y sorpresas, es complicado poder controlar los pensamientos o el rumbo que tomará cada idea, por eso, en algún momento todos necesitamos ayuda, un espacio en el cual queremos ser escuchados, donde alguien pueda encaminarnos o simplemente para escuchar unas palabras de aliento. La terapia, es aquella herramienta que da la oportunidad de tratar diversas enfermedades y afrontar algún tratamiento en sí mismo pero también existe la terapia que permite poder indagar en la mente del ser humano para tratar de entender un poco lo que está sucediendo. ¿Es acaso necesario en algún punto de la vida asistir a terapia? Tal vez no pero es muy recomendable, a veces uno necesita otro punto de vista para hacer mejor las cosas, por eso es necesario adentrarnos en el concepto de terapia para entender las ideas que se plantearan en este ensayo: ¿La terapia es la solución ante todos los problemas?, ¿existe diferentes tipos de terapia para cada situación?

En el siguiente trabajo se tratará de responder estas preguntas por el cual, es necesario abarcar la definición de terapia y sus orígenes. Antes de entrar de lleno a definir la palabra terapia es necesario el proceder a establecer el origen etimológico de la misma. Este se halla en el griego y más concretamente en la unión de dos términos: por un lado, está psico (*psyche*) que podría traducirse como “alma” y por otro lado está terapia (terapia) que vendría a significar “tratamiento”. La terapia como tal, está asociada a la rama de medicina enfocada a enseñar a tratar diversas enfermedades y a afrontar el tratamiento en sí mismo, se puede notar que esto es algo un tanto fisiológico, en el cual, es encaminar al sujeto en un proceso de recuperación, sin embargo, la psicoterapia va un poco más allá, el psicoterapeuta intenta conseguir en el paciente una mejora o cambios positivos en lo que respecta a su comportamiento, a su salud psíquica y física, a la adaptación al entorno o a su identidad psicológica, por esto se mencionaba que en situaciones donde se tiene problemas de comportamiento, tristeza, pautas de alimentación inadecuada, conflictos de pareja, consumo de drogas, fracaso escolar o incluso insatisfacción sexual, se acuda a este tratamiento, en el cual se establece algún tipo de vínculo o lazo comunicativo con el psicoterapeuta para tratar este tipo de problemáticas, situaciones que actualmente comienza a ser normal entre la sociedad. Antes de adentrarse en el proceso de

terapia, es necesario adentrarse en los orígenes para percatarse también de las diversas psicoterapias que existen.

Las raíces de la psicoterapia se remontan hasta diferentes tipos de saberes desarrollados en las culturas occidentales y procedentes de la magia, medicina, filosofía y la religión. Todas estas actividades se refieren al hecho de que la vida humana es inherentemente problemática. El hombre se ve enfrentado a vivir consigo mismo y con los demás. Esta convivencia subjetiva y relacional genera problemas que suele ser clasificados como conducta anormal o desviada socialmente. Este elemento convivencial junto con el de la anormalidad ha sido abordado de diferente manera a lo largo de la historia. En las sociedades primitivas las explicaciones sobre las causas de la anormalidad están conectadas a las metáforas sobrenaturales y místicas. La enfermedad se debe a un fenómeno de posesión, un alma extraña ocupa el lugar del alma del paciente. En el mundo antiguo de Grecia donde surge el origen de la psicoterapia actual, comienzan a ser derivados de la tradición filosófica y médica, comienza la mentalidad racional. Aristóteles se refiere a los distintos usos de la palabra, que se usaba en Grecia para fines curativos. Platón habla de cómo el discurso bello produce un estado de armonía en todas las partes del alma que facilita la acción de los productos químicos. Incluso algunos historiadores mencionan que han visto en la obra de Platón observaciones sobre las pasiones, sueños e inconscientes que anteceden al pensamiento de Freud. Durante la edad media y el renacimiento, la iglesia consideraba los trastornos mentales como producto de una voluntad sobrenatural, del diablo. El pecado se constituye en la raíz de todo mal y la confesión en el procedimiento terapéutico para evitarlo. Fue hasta el siglo XVIII y comienzo del XIX que Franz Joseph Gall, estaba convencido que determinadas funciones corporales y emocionales estaban controladas por determinadas áreas del cerebro. Por ese entonces, Francia era el centro de los avances médicos de Europa, que es cuando dentro del contexto de la neurología resurge el interés por la hipnosis, Charcot la practicaba sugiriendo a sus pacientes que le miraran fijamente a los ojos, le decía que se iban adormeciendo gradualmente. Una vez conseguido el estado de somnolencia le indicaba la desaparición de los síntomas. Posteriormente Berheim prescindió de la hipnosis se basó en la sugestión directa del enfermo, llamando a esta práctica psicoterapia.

Podemos observar la gran transformación que ha tenido este concepto a lo largo de los años y básicamente el desenlace viene siendo el mismo que al principio, es el hecho de

erradicar el problema mediante la palabra, ¿Cómo es posible que al hablar sobre el problema uno pueda solucionar sus problemas? No es tan sencillo como parece, la mente es muy poderosa, cuando decide tomar una decisión, cuando existe un bloqueo o trauma, se crean limitantes en el cuerpo, de tal manera que aunque se pueda creer que es físico, viene siendo psicológico. Así pues, la psicoterapia es un tratamiento a través del dialogo, en el cual debe existir un contacto directo y personal, en la cual a través del dialogo, la calidad de relajación mediante el desahogo, ayude a lograr un cambio en el paciente. Entonces, respondiendo a la primera problemática: ¿La psicoterapia es la solución ante todos los problemas? Mientras no sea fisiológico, sí, porque todo problema psicológico tiene una solución mediante la palabra, durante la psicoterapia, se aprende acerca de la condición del paciente, sus estados de ánimo, sentimientos, pensamientos y comportamientos. La psicoterapia ayuda a aprender como tomar control de su vida y de responder a las situaciones difíciles con las habilidades de afrontamiento saludable.

Muchas personas viven por vivir y aunque la vida de cada una de ellas estén llenas de problemas, no se detienen un momento a analizar su situación y pensar en el origen de sus problemas, es aquí donde se tratará de responder la segunda problemática: ¿existen diferentes tipos de psicoterapia para cada situación? Existen muchos tipos de psicoterapia, en la cual cada una trata de solucionar la mayoría de los conflictos del ser humano, entre las más destacables están: Los modelos psicodinámicos, modelos humanísticos-existenciales, modelos conductuales, modelos sistémicos y modelos cognitivos. En el primer tipo de terapia, hace referencia a aquellos modelos en los que el conflicto intrapsíquicos tiene un papel central. El modelo con mayor relevancia, sin duda es el psicoanalítico. El psicoanálisis fue creado por Freud que mantenía una idea asociacionista de la conciencia, que incluía un nivel consciente y otro preconscious. Se basa más que nada en el análisis de los conflictos sexuales inconscientes que se originan en la niñez, la doctrina psicoanalítica sostiene que los impulsos instintivos que son reprimidos por la conciencia permanecen en el inconsciente y afectan al sujeto. El psicoanalista es quien debe volver accesibles dichos conflictos inconscientes a través de la interpretación de los sueños, actos fallidos y la asociación libre.

Otra postura interesante, sin duda es la corriente humanista, la cual desde sus principios abarcan concepciones fenomenológicas, humanistas y existencialistas desarrolladas en el campo psicoterapéutico. La ideología se destaca en como la existencia procede a la

esencia, es decir que el ser humano no viene con un ser a desarrollar sino que tiene que encontrarlo por sí mismo, este pensar lo entiendo como que nada está escrito y cada uno mediante su desarrollo va aprendiendo y mediante los conocimientos que se generan, se va creando una imagen o representación de uno mismo. En su método terapéutico, parte de la idea de que su cliente tiene una tendencia actualizante y un valor único y personal que está bloqueado o distorsionado por determinados criterios de aceptación externa. Y en su proceso de aplicación tiene tres estrategias o técnicas fundamentales. La empatía, que se refiere al esfuerzo continuo del terapeuta por apreciar y comunicar a su cliente una comprensión de los sentimientos y significados expresar por este. La consideración positiva incondicional brinda la oportunidad mediante el terapeuta, expresar sus sentimientos generalmente inhibidos para facilitar la auto aceptación. Por último la congruencia se refiere a la autenticidad del terapeuta ante su cliente particular. Para que este pueda mostrarse empático ha de ser congruente con sus propios sentimientos generados, sea verbal o no verbal.

Otro modelo importante es el conductista, comienza durante la segunda guerra mundial, los psicólogos comienzan a ejercer sus funciones como seleccionadores de personal y ayuda a los psiquiatras. Sus aportadores más importantes son Joseph Wolpe y Skinner, de forma general se crean dos corrientes en la terapia de la conducta, aquellos que rechazan los términos mentalistas y el tratamiento de los problemas psicológicos. La terapia se basa en el aquí y ahora, se presta menos atención a los sucesos históricos, además se asume que la conducta anormal es adquirida en gran parte a través del aprendizaje. En su método terapéutico, comienza mediante un proceso de diagnóstico denominado análisis funcional, consiste en traducir el problema presentado a categorías conductuales operativas o también llamadas manifiestas. Entre las técnicas más importantes están las de exposición y la desensibilización sistemática que consisten en enseñar al sujeto a enfrentarse más o menos gradualmente a las fuentes estimulantes de su ansiedad, miedos y otras emociones de modo que dejen de responder con ansiedad antes las mismas. Como se puede notar, a diferencia de las corrientes mencionadas, esta sin duda es más objetiva, se basa en todo lo observable y no está mal su ideal, muchas personas no deciden arriesgarse y se van a lo seguro pero el conductismo ayuda más que nada a las fobias, conductas de manera rápida y precisa, importa solucionar el problema actual cuanto antes, no tratan de buscar el origen así que aquí se

comienza a ver los distintos tipos de terapia que existen y se van acomodando a las necesidades que el paciente solicite.

La siguiente corriente es el de modelos sistemáticos, dentro de su historia va unida la evolución de la terapia familiar, ya que a inicios de 1950 algunos terapeutas comenzaron a incluir a la familia en el tratamiento. Su propósito no era modificar el funcionamiento familiar sino aumentar la comprensión del paciente para mejorar su tratamiento aunque actualmente se centran más en los modelos epistemológicos y cognitivos. El tratamiento se centra en el tipo de secuencia problema-solución intentada. Este proceso diagnóstico suele conllevar entrevistas con toda la familia. La siguiente fase consiste en introducir un cambio en la estructura y funcionamiento familiar, que se supone aumentara la capacidad del sistema para manejar la nueva situación.

Y por último, entre distintos enfoques psicológicos más importantes se encuentran los modelos cognitivos y este enfoque se origina en la filosofía estoica y el budismo. Existe una frase que suele identificar muy bien su ideal y es de Epicteto “Los hombres no se perturban por las cosas sino por la opinión que tienen de estas”. Pero se les otorga a Albert Ellis y Aaron Beck como fundadores modernos de esta psicoterapia, la cual conlleva hacer consciente esquemas y manejar aspectos disfuncionales en los sujetos, ya que para Adler menciona que el niño adquiere “esquemas aperceptivos” en su etapa infantil preverbal, esquemas que guían la dirección de su conducta en su vida posterior de modo inconscientes. Ambos se formaron en el psicoanálisis y abandonaron esta escuela al observar que tanto la investigación de determinados procesos psicológicos como la práctica psicoterapéutica no se correspondían a los postulados de aquel modelo. Dentro de sus conceptos fundamentales está el esquema cognitivos, el cual constituye una abstracción o fruto de la experiencia previa. Son organizaciones de significados personales referentes al sí mismo, los eventos, las personas y las cosas. En líneas generales están organizados en la llamada memoria a largo plazo. Los esquemas son el núcleo de los trastornos cognitivos y contiene las creencias y supuestos personales. Su método terapéutico consiste en que el terapeuta desarrolla su trabajo recorriendo un camino que va desde la conceptualización a la intervención en el caso concreto. La conceptualización supone iniciar el proceso diagnóstico, primero general, utilizando la historia clínica y el análisis funcional, posteriormente, de manera más individual, se generan

hipótesis sobre la estructura cognitiva que subyace a la presentación sintomática o patrón conductual problemático.

Como se advierte existen diferentes tipos de corrientes psicológicas, al menos las más importantes actualmente o incluso dentro de la psicología, algunos podrán optar más por uno que por otro, todas tienen sus virtudes y defectos pero a fin de cuentas, lo que importa al final es tratar de solucionar los conflictos de los pacientes o simplemente comprender tan solo un poco el funcionamiento del ser humano.

Particularmente el psicoanálisis intenta ir hasta el origen del problema, ir tratando esa problemática y enlazarlo con el presente, me parece de lo más completo y es gracias a este ideal que se origina otra corriente, que viene siendo el tema a tratar en este trabajo. Es la Arteterapia, la cual tiene como inspiración el psicoanálisis y hace una combinación con el arte, su origen consiste en que las propiedades terapéuticas se han utilizado en todas las culturas de manera incluso intuitiva para significar experiencias, expresar anhelos, canalizar miedos y elaborar vivencias. Esta corriente como profesión tiene sus inicios a finales del siglo XIX de la mano de artistas, pedagogos y psicoterapeutas. Fueron tres los factores principales que propiciaron la aparición y desarrollo del Arteterapia como disciplina profesional: El auge del psicoanálisis, las teorías de Freud dieron un nuevo valor a lo onírico, simbólico e intuitivo. La exploración y representación del mundo interno comenzó a considerarse como una meta artística respetable.

Las vanguardias artísticas fueron especialmente influyentes por el expresionismo y el surrealismo. En 1916 André Bretón, precursor surrealista, conoció las teorías psicoanalíticas y se nutrió de ellas. El surrealismo propone trasladar el arte, las imágenes del inconsciente y los sueños por medio de una asociación mental libre de la censura del consciente. El expresionismo es un movimiento surgido en Alemania de carácter expresivo y emocional. Opuesto al impresionismo, el expresionismo plasma el deseo de dar al espectador una visión de los sentimientos del artista.

En segunda guerra mundial muchos artistas y psicoanalistas se vieron obligados a emigrar a Inglaterra y Estados Unidos. Allí aparecieron los primeros profesionales que utilizaron el arte como herramienta terapéutica. En Inglaterra, y con el objetivo de que los soldados volvieran a la guerra lo antes posible, se potenciaron las terapias a través del arte en

los servicios de asistencia psicológica creados en los hospitales donde se recuperaban los soldados heridos.

Dentro de lo complicado de las terapias, es que en muchas ocasiones el sujeto le cuesta hablar o expresarse, a veces a muchas personas no encuentras palabras para transmitir lo que sienten, los prisioneros de las cárceles o personas con trastornos en psiquiátricos, muestran dificultades al emitir sus pensamientos, es aquí donde puede verse ventajosa esta arte, que transmite los sentimientos e ideales mediante algunas tareas artísticas. Si bien inicialmente comenzó a usarse la Arteterapia con fines meramente terapéuticos, actualmente ha ampliado su ámbito de actuación, sirviendo igualmente para procesos de cambio, como vía de autoconocimiento y para desarrollar ciertas habilidades como la creatividad, percepción, intuición, etc. A través de diferentes manifestaciones artísticas: pintura, teatro, danza, escritura, música, etc. expresamos lo que guardamos en nuestro interior. Nuestros conflictos, miedos, angustias, necesidades, frustraciones, anhelos, sueños afloran cuando nos dejamos llevar por la obra que estemos representando. El terapeuta ofrece una serie de instrucciones o consignas y ejercicios a realizar, pero es la persona la que sabe lo que su trabajo significa, independientemente de que luego se compartan los resultados con el terapeuta o con el grupo. Por ello es importante que el trabajo se desarrolle sin hablar, que no se produzcan interrupciones externas que puedan sacar al “artista” de la conexión con su tarea. Es mediante la actividad creativa como la persona llega a la realización consciente del ejercicio, en el cual ayuda a la persona a manifestar conflictos internos, esto haría un trabajo más completo pero no necesariamente deben ser grandes obras de artes, ya que cada pequeño trazo dará alguna idea de lo que pasa con el paciente internamente.

Siempre estaremos rodeados de música y pinturas, siempre se tendrá a la disposición este medio de comunicación que nos puede servir en momentos difíciles o puede ser ese lugar al cual se puede acudir si no queremos hablar. Finalmente, aquí se menciona un poco sobre el origen y el camino de la Arteterapia, una herramienta llamativa y completa que se puede utilizar como alternativa en diversas situaciones, porque a pesar de que las palabras son poderosas, durante algún acto artístico ayudará a manifestar lo que está sintiendo.

Ahora que entendemos mejor el concepto de Arteterapia, se tiene que mencionar las bases y la relación que tiene la psicología con esto pero más que nada, los enlaces que se

pueden encontrar con otras corrientes psicológicas, ya que se dice que la Arteterapia se considera como el uso del arte en un contexto terapéutico, siendo lo más importante la persona y el proceso, donde el arte se utilizaría como un medio de comunicación no verbal, pero, ¿qué es la comunicación? Si la vemos desde su etimología, la palabra deriva del latín *communicare*, que significa “compartir algo, poner en común”. Por lo tanto, la comunicación es un fenómeno relacionado a que los seres vivos mantienen cuando se encuentran en grupo. A través de la comunicación, las personas o animales obtienen información respecto a su entorno y pueden compartirla con el resto. Es desde aquí donde comienza esta teoría, mediante una comunicación no verbal, acudiendo al arte como método de comunicación, pero ya se ha mencionado el origen de esta, sin embargo, es importante mencionar con que otra psicoterapia está relacionada porque todo debe tener un sustento o una relación con otra corriente psicológica, como por ejemplo el psicoanálisis que se mencionaba anteriormente.

Se ha mencionado que la Arteterapia está relacionada con la expresión de los sentimientos del paciente, sobre evocar toda emoción, ideales, etc. Y sin duda, el humanismo es una corriente psicológica que está relacionada con estos principios, ya que toma en cuenta lo que siente la persona y se centran en el potencial individual de cada uno y hacen hincapié en la auto-realización personal, además que se centra en la creatividad o naturaleza de cada ser humano. La Psicología Humanista (humanismo) se basa en la creencia de que la gente es buena por naturaleza. Este tipo de psicología sostiene que la moral, los valores éticos y las buenas intenciones son las fuerzas impulsoras de la conducta, mientras que las experiencias sociales o psicológicas adversos pueden atribuirse a desviaciones de las tendencias naturales. Mencionando un poco el desarrollo de esta teoría, nos remontamos al origen de esta, ya que surgió a finales de la década de 1950 como una “tercera fuerza” de la psicología, en respuesta a las limitaciones que consideraban que poseían las escuelas del pensamiento del conductismo y el psicoanálisis. El conductismo a menudo era criticado por no tener en cuenta la influencia de la conciencia humana y la personalidad, además de ser demasiado determinista, mecanicista y depender excesivamente de los estudios con animales. El psicoanálisis por su lado era rechazado por su fuerte énfasis en las fuerzas inconscientes e instintivas y por ser determinista, también. En 1957 y 1958, Abraham Maslow y Clark Moustakas se reunieron con otros psicólogos que compartían sus ideas para establecer una asociación profesional que hacía hincapié en un enfoque más positivo y humanista de la psicología. Los principios básicos de

este nuevo enfoque de la psicología eran: La auto-realización, la creatividad, la salud, la individualidad, la naturaleza intrínseca y el significado de la vida.

Existen ideas fundamentales de la psicología humanista, que conllevan a una unión importante con la Arteterapia, más que nada con sus ideales, ya que se mencionan las siguientes (Dalley1987) :

- La verdadera comprensión de la conducta humana no se puede lograr mediante el estudio de los animales.
- Existe la libre voluntad, y los individuos deben asumir la responsabilidad personal de su auto-crecimiento y realización. El comportamiento no está predeterminado.
- La experiencia subjetiva del individuo es el principal indicador de su conducta.
- La auto-realización (necesidad de alcanzar el máximo potencial personal) es algo natural.
- Las personas son fundamentalmente buenas y experimentarán un crecimiento si se les proporcionan las condiciones adecuadas, especialmente durante la infancia.
- Cada persona y cada experiencia es única, por lo que los psicólogos deben tratar cada caso de forma individual, en lugar de confiar en los promedios de los estudios de grupo.

Desde cierto punto de vista, el humanismo cree en la autosuficiencia de la persona, lo cual se puede notar con los talleres que realiza la Arteterapia, se refiere a que las personas que están en psiquiátricos, cárceles, realizan pinturas, cerámica, esculturas para tratar de manifestar sus malestares o calmar su ira y todo esto para que puedan expresarse, ya que a muchos les es difícil mencionar lo que sienten, también se puede ver en estos ideales la voluntad, lo cual es fundamental, si uno se niega por completo a colaborar con la expresión mediante un arte, no se podrá llegar a nada, por eso es importante la responsabilidad personal del crecimiento que se menciona antes.

Es importante señalar los principios de la psicología humanista, base en la Arteterapia para generar sus teorías e ir desarrollando el tratamiento que se genera a cada paciente, los cuales son:

- El ser humano es una totalidad. Éste es un enfoque holista, cuyo objetivo consiste en estudiar al ser humano en su totalidad y no fragmentadamente.
- El ser humano posee un núcleo central estructurado. Dicho núcleo es su «yo», su «yo mismo» (self) que es la génesis y la estructura de todos sus procesos psicológicos.
- El ser humano tiende naturalmente a su autorrealización formativa. Puesto frente a situaciones negativas, debe trascenderlas; y si el medio se define como propicio, genuino y empático, amén de no amenazante, verá favorecidas sus potencialidades.
- El ser humano es un ser inserto en un contexto humano, y vive en relación con otras personas.
- El ser humano es consciente de sí mismo y de su existencia. Se conduce de acuerdo con lo que fue en el pasado y preparándose para el futuro.
- El ser humano está provisto con facultades de decisión, libertad y conciencia para elegir y tomar sus propias decisiones. Estas facultades lo convierten en un ser activo, constructor de su propia vida.
- El ser humano es intencional. Esto significa que sus actos volitivos o intencionales se reflejan en sus propias decisiones o elecciones.

Dentro de los principios de esta corriente psicológica, se mencionan términos que son necesarios abordar, para entender la postura del humanismo, por ejemplo el “yo” y el self. Y para eso, es necesario comentar a Carl Rogers, sin duda un teórico importante para esta corriente, según Rogers todos tenemos la tendencia hacia el crecimiento personal como se mencionaba anteriormente y establece los siguientes postulados: 1) Visión holística y optimista del ser humano, lo cual nos dice que cada persona percibe a su manera, según su desarrollo y creencias. 2) Comprender y mejorar la personalidad es el objetivo de la psicología humanista, se nota una creencia al ser humano para emprender y crecer en su entorno. 3) El fin de toda

persona es desarrollar sus capacidades positivas, a pesar de todo lo negativo o conflictos del sujeto, se brinda una oportunidad para mejorar y ver el lado positivo de las cosas para componer el camino. 4) El eje vertebral del comportamiento son los procesos motivacionales, a pesar de todas las herramientas que se puedan brindar, siempre se requerirá de un empujón o motivación ante cualquier situación para salir adelante, parecido a la resiliencia. Así es como el humanismo aporta a la Arteterapia, que al juntarse realizan un buen contacto con la persona, ayudándolo a sentirse cómodo y darse cuenta que la clave está, en querer salir adelante.

Comenzando a responder la segunda pregunta, se debe de tomar en cuenta las propuestas de Carl Rogers, en el humanismo, ya que se toma en cuenta como teoría para el método terapéutico de la Arteterapia, Rogers consideraba que las personas altamente funcionales se caracterizan por estar en un proceso constante de auto-actualización, es decir, búsqueda de un ajuste casi perfecto con los objetivos y las metas vitales, entonces se van forjando poco a poco y durante el proceso terapéutico, se le otorga un enorme peso, es así que se genera la psicoterapia centrada en el cliente. Básicamente se trata de que el cliente es el que lleva el peso de la terapia, no el terapeuta. Sin embargo, el terapeuta tiene que ofrecer al cliente una relación que se define por tres condiciones necesarias y suficientes para lograr el éxito de la misma. Estas características o condiciones relacionales son llamadas actitudes de base.

Las tres condiciones relacionales o actitudes base son:

- La aceptación y consideración incondicionalmente positiva de la persona en búsqueda de ayuda. Se acepta sin condición de alguna la manera en que ella está dispuesta a revelarse y demostrarse en la relación frente al terapeuta.
- La empatía centrada en la persona sufriente. Es la capacidad del terapeuta de entrar en el mundo del cliente y de comprender con exactitud sus vivencias como si el terapeuta fuese el otro. Esta comprensión empática facilita la concientización, favorece el acompañamiento terapéutico y promueve el desarrollo personal.
- La autenticidad del terapeuta permite a menudo un dialogo sincero y constructivo directo entre el terapeuta y el cliente. El terapeuta sigue siendo un experto, pero él se comunica también como ser humano al servicio del cliente sufriente.

Tal vez a simple vista no se percibe una semejanza o algo en común con la Arteterapia, pero todos los principios y teorías que se han mencionado, tiene que ver con la actitud del paciente y el pensamiento que se tiene al ejercer alguna técnica de Arteterapia, los terapeutas centrados en la persona consideran al ser humano como una persona que, durante su vida entera, vive en una interdependencia entre sus necesidades de autonomía y sus necesidades de estar relacionado con los demás y con la sociedad. Las dos necesidades son existenciales. Uno de los objetivos de la terapia centrada en la persona es ayudar al paciente a encontrar su equilibrio en esta interdependencia y de desarrollar en ella su pleno funcionamiento social y psíquico.

Es aquí donde uno se percata que ambas técnicas psicológicas le otorgan un gran valor al cliente y las ideologías se asemejan para trabajar correctamente. Hinz (2009) refiere que el componente artístico de este enfoque da paso a la utilización de diferentes técnicas artísticas que facilitan la autoexploración. Por tanto, el Arteterapia es una forma de realizar actividades de rehabilitación y de expresión emocional. También menciona que los materiales de arte se dividen en dos grandes grupos: fluidos y restrictivos. Los restrictivos comprenden técnicas con mayor estructura, como el collage, el ensamblaje de objetos, la utilización de lápices y de arcilla firme con un objetivo previamente discutido. El grupo de los fluidos se encuentran fácilmente y son menos controlables para las personas. Los materiales fluidos provocan respuestas más afectivas, mientras que los materiales restrictivos se orientan hacia el trabajo más cognitivo. Cada material artístico que sea menciona crea toda una experiencia perceptiva que ofrece diversos resultados, por eso es importante destacar que la experiencia es subjetiva de cada persona y esto modifica la forma en que se responde ante el material, lo cual puede generar variaciones de persona a persona.

Para ir concluyendo estos temas, se mencionaran los procesos artísticos que han tenido un rol importante en el ámbito de la Arteterapia para que se pueda notar ahora, el toque humanista que estas conllevan y el propósito que tienen diferentes técnicas. La Escultura Familiar se trata de poner al cliente a trabajar con cerámica o plastilina para que cree figuras que representen cada miembro de su familia, mamá, papá, hermanos, y cualquier otro familiar cercano o que tenga influencia sobre el paciente. El objetivo no es realizar figuras realistas de cada familiar, sino reflejar, de manera abstracta, la personalidad de esa persona y su rol en la familia. Cuando

todas las figuras están completas, el cliente las ordena y forma una escena dependiendo de la relación e interacción entre ellos en la vida real.

“Creando juntos” es una técnica utilizada para la terapia en grupo. Los individuos se juntan en el mismo espacio para crear arte individual o colectivamente, los clientes pueden realizar su propia obra de arte o pueden trabajar hacia un objetivo común a través de una pintura grupal, un mural, o cualquier otro esfuerzo colectivo. Los integrantes del grupo deben comunicarse, negociar, colaborar y comprometerse para llegar a consensos, con ayuda del terapeuta, para crear algo junto. Cuando los participantes comparten entre ellos sus retos, pérdidas, discapacidades, enfermedades o traumas a través del arte es una intervención profunda. Esto les permite ver que todos somos más similares que diferentes y sentirse valorados por otros, y más que nada, trascender para sentir que pertenecen a algo.

Por último, se tiene que mencionar una técnica muy importante, que más que eso, viene siendo la esencia de lo que hace de un arte terapeuta diferente a cualquier otro profesional de la salud mental que utilice el arte como herramienta. Es el hecho de poder tener la creatividad para utilizar las diferentes técnicas de Arteterapia “intuitivamente” para casos específicos: se llama “La tercera mano del arte terapeuta”. Es la mezcla de la empatía, la intuición, la creatividad y la sintonización con el cliente. Es saber cuándo intervenir, sin imponer un estilo o valor artístico, es simplemente la habilidad de hacer placentero el uso del arte como un medio terapéutico. “La tercera mano del arte terapeuta” se puede también definir como la habilidad de percibir la comunicación y el ritmo no-verbal de los demás. En otras palabras, es percibir no solamente lo que el cliente dice, sino también prestar atención a los signos visuales, gestos faciales, tonos de voz, hasta el ritmo respiratorio; y en Arteterapia también significa prestar atención al contenido de las imágenes y el proceso creativo. Es así como todo se engloba y se toma en cuenta cualquier particularidad del cliente para crear aquello que sea complicado expresar.

Al conocer más sobre estas corrientes psicológicas, se puede notar como una en particular tiene más relación con el tema a tratar y esta también, le aporta un enorme peso al tema de las emociones, ya que las emociones son fundamentales para el desarrollo de las habilidades sociales, mucho se ha hablado de la expresión en el medio artístico como un desahogo o como comunicación ante los demás para manifestar los sentimientos e ideas, ahora bien, es necesario mencionar ciertos conceptos en el ámbito psicológico que se utilizan y están

relacionadas con la Arteterapia. También es fundamental hablar sobre otra corriente psicológica que se puede relacionar sin problema con este arte, por eso nos adentraremos con esta información con el fin de contestar las siguientes problemáticas. ¿Existen grandes semejanzas entre la Gestalt y la Arteterapia?, ¿la sublimación es necesaria en la evocación de los sentimientos?, ¿en qué otras circunstancias se puede realizar la Arteterapia? Para ir respondiendo estas cuestiones, se comenzará a hablar sobre la Gestalt, importante corriente psicológica que se abordará desde sus orígenes.

Cuando se estableció la Psicología como ciencia en Alemania, de 1870 a 1880, se consideró que su tarea principal consistía en el análisis de la mente en sus elementos básicos. La Psicología de la Gestalt, fundada por Wertheimer, Kohler y Koffka poco antes de la Primera Guerra Mundial, representó una reacción contra aquel punto de vista tradicional de la Psicología antigua. Los gestaltistas en vez de buscar elementos mentales prefirieron estudiar las configuraciones y patrones naturales que aparecen en la experiencia directa. Así mismo, los gestaltistas se opusieron al behaviorismo de Watson, que analiza la conducta partiendo de la dualidad estímulo-respuesta. En sus inicios gran parte de la Psicología de la Gestalt centró su interés en investigaciones sobre la percepción; más tarde lo extiende a otros campos como el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento. Un aspecto fundamental de la Psicología Gestalt consiste en que resulta estéril tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de los elementos que la constituyen. La palabra Gestalt se refiere a una entidad específica concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida. Gestalt significa cómo se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria. La Psicología de la Gestalt es también conocida como Teoría de Campo, debido a que la Gestalt considera que la conducta tiene lugar en un medio ambiente que consiste en un organizado sistema de tensiones y esfuerzos (fuerzas), análogos a los que se dan en un campo gravitacional o en un campo electromagnético. Un concepto básico de la Psicología Gestalt es el campo psicofísico que se compone del 'yo' y el medio ambiente conductual. El campo psicofísico determina la conducta, lo que por naturaleza es tanto psicológico como físico. Dentro del campo psicofísico se encuentran los determinantes de las conductas que constituyen el yo y los determinantes externos compuestos del medio ambiente conductual; del yo forma parte mi ropa, mi familia, mi país. El medio ambiente conductual refiere a todo lo que es experiencia o conocimientos conscientes; se determina por la distribución de fuerzas en el medio físico o geográfico. Estas

fuerzas o estímulos sensoriales actúan sobre los órganos sensoriales; éstos a su vez sobre el sistema nervioso, y de ahí van a la mente.

Como se puede observar, la Gestalt toma en cuenta todo lo que tiene a su alrededor y se puede decir que tiene una idea subjetiva y holística, cada persona tiene una percepción diferente de todo lo que le rodea y si decide hacer algo con su entorno, crea ciertos modelos para adaptarlos y así es como genera un aprendizaje pero lo importante aquí, es como percibe las cosas. Para seguir hablando de este tema, es necesario abordar ciertos términos y conceptos que se han mencionado anteriormente, antes que nada debemos hablar sobre el “yo”. Podemos notar que el enfoque Gestalt hace principalmente énfasis en la propia visión que, la persona, tiene de sí misma como un ser creativo, como un individuo capaz de guiar su comportamiento de manera consciente a la vez que se encuentra siempre en constante crecimiento. Por tal motivo, el yo se convierte en una parte fundamental en cualquier Terapia Gestalt, sobre todo si comprendemos su funcionamiento y descubrimos un poco más acerca de su sentido tan importante. El yo tiende a representar nuestra forma de ser, nuestra esencia. Se convierte en una potencialidad, que siempre se encuentra en continuo cambio. Los Psicoterapeutas expertos en Gestalt afirman que, cuando el yo se encuentra en su forma activa, se caracteriza por su propia forma, por su estructura, y sobre todo por su decisión. Es capaz de establecer el contacto funcional eligiendo aquello que formará parte de su propia experiencia, siempre sobre la base de las diferentes necesidades que pueda tener nuestro organismo. Pero cuando el yo no actúa de manera adecuada es cuando predomina el pseudoyo. En esos momentos, todo aquello que vayamos a hacer se nos torna muy difícil o complicado, nos sentimos hostiles y sin fuerzas, y sobretodo tendemos a retirarnos, no fluyendo como en realidad deberíamos.

Ahora bien, otro concepto que es necesario abordar, es el término de “psicofísico”, el cual es una disciplina de la psicología que se encarga de analizar el vínculo existente entre la magnitud de los estímulos de tipo físico y la intensidad de la percepción para la persona. A la medición objetiva de aquello que es subjetivo se la conoce como psicometría. Existen diversos modelos que se utilizan para describir la relación entre el estímulo físico y aquello que genera a nivel sensorial en los individuos. Lo habitual es que trabajen con umbrales que revelan cuáles son los estímulos mínimos que se necesitan para provocar la sensación. Más allá de estas definiciones, la noción de psicofísico suele asociarse a una clase de evaluación que se desarrolla

en ciertos contextos y que consiste en examinar tanto las aptitudes psicológicas como las condiciones físicas de la persona. Entonces se puede entender en esta definición, que lo psicofísico es esa delgada línea que separa nuestro entorno y nuestra percepción, además se puede notar que existe un vínculo entre lo físico y lo cognitivo, enlace que podemos ver en la Arteterapia y más que nada en la evocación de emociones o sentimientos al mundo externo.

Perls describe cómo utiliza en su enfoque la premisa básica de la Psicología de la Gestalt: El cual nos dice que es la organización de los hechos, percepciones, conductas, fenómenos y no los elementos individuales de los cuales se componen, lo que los define y les da su significado específico y particular. La Terapia Gestalt toma en cuenta el campo bio-psico-social en su totalidad, incluyendo como parte básica la interacción organismo-ambiente, de esta forma esta Terapia utiliza variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales. Ninguna dimensión relevante se excluye de la teoría básica del enfoque gestáltico.

La clase de conocimiento que la Terapia Gestalt enseña se refiere a cómo una persona distrae su atención del mundo sensorial de la experiencia inmediata. El mecanismo con el cual el individuo sustituye el activo aquí y ahora en una situación emocional es un objeto de estudio particular en la experimentación en Terapia Gestalt. Volviendo a darse cuenta de este mecanismo, previamente fuera de la conciencia, la persona sometida a Terapia Gestalt puede llegar a analizar el proceso que sirve de soporte o apoyo a su conducta insatisfecha o inconclusa, de esta forma adquiere la capacidad de incrementar su toma de conciencia en el futuro". La Terapia Gestalt considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir, como el eje primario del proceso terapéutico. La Terapia Gestalt es un enfoque experimental en el sentido exacto del término: experi-mental, experimentar en uno mismo, o intentar captar una vivencia del momento actual de la vida por medio de un hecho o hechos.

Ahora que se entiende el origen de la Gestalt y todos los conceptos que maneja, queda marcar la relación que existe entre esta corriente psicológica y la Arteterapia, se pudo observar anteriormente como algunas técnicas y conceptos se asemejan pero donde se puede encontrar mayor parentesco es en las leyes de percepción, las cuales hablan de que el cerebro humano organiza las percepciones como totalidades. Estas leyes enuncian principios generales, presentes en cada acto perceptivo demostrando que el cerebro hace la mejor organización posible de los elementos que percibe, y asimismo, explican cómo se configura esa "mejor

organización posible" que es a través de varios principios a los que llamaron Las leyes de la percepción. "El todo es diferente de la suma de las partes" sintetiza lo sostenido por los experimentalistas acerca de que percibimos totalidades y que cada parte pierde el valor que tiene en el contexto y posiblemente sus cualidades al ser retirada del mismo.

Este es el punto al que se quería llegar, la Gestalt tiene un gran interés en el concepto de percepción, las artes están completamente vinculadas con esto, debido a que la percepción es eso que mediante los sentidos, se tiene la capacidad para recibir imágenes, sonidos, esto generalmente ocasiona impresiones, comprensión pero más que nada, conocer algo, el mundo externo. Es esta la relación principal que se puede encontrar entre estas dos técnicas de psicología, en el cual se puede decodificar y transmitir lo que interpretamos para así poder manifestarlo.

En escritos anteriores se ha mencionado que la Arteterapia funciona para personas que están en psiquiatría o sujetos que se encuentran en prisión, estas personas en algún momento de su vida, sea cual sea el motivo tendrán pensamientos negativos y ante esta terapia trataran de expresar esas emociones, ya que si pudieran manifestar sus verdaderos ideales o sentimientos, seguramente serian acciones agresivas o resentidas hacia el mundo, es por eso que con esta técnica permiten expresar lo que siente sin dañar a terceros, al hablar sobre esto, existe un concepto muy interesante que generalmente se da al realizar esta terapia del arte y es la sublimación, este término se utiliza como un mecanismo de defensa, el yo dirige de forma inconsciente e involuntaria la energía psíquica asociada a un deseo o representación inaceptable hacía actividades no censurables por su conciencia moral. Para Freud, en muchas ocasiones las actividades socialmente muy bien valoradas como la ciencia, el arte y la religión, son consecuencia de la sublimación de intereses y pasiones bajos y poco aceptables. Es así que respondiendo a la problemática en un principio de este ensayo si es necesaria la sublimación al expresar los sentimientos la respuesta es, la mayoría de las veces y esto es así porque las personas se retienen en diversas ocasiones, ya que normalmente la sociedad frena los verdaderos impulsos de las personas, es así que la sublimación es fundamental para ellos, ya que a pesar de que tengan sentimientos agresivos, las manifiestan pintando o realizando una labor que sea de buen ver socialmente hablando.

Para ir finalizando, se tocarán distintas áreas donde la Arteterapia se ha realizado y ha servido como una técnica más para la psicología, esto para evidenciar los distintos campos en los que se puede utilizar. Los profesionales que trabajan con este tipo de terapia, están capacitados para utilizar el arte y llevar a cabo un buen trabajo terapéutico, ya que han recibido formación completa acerca de este campo. Son profesionales que están bien informados sobre temas como el desarrollo humano, teorías propias de la psicología y conocimientos en práctica clínica. También tienen en cuenta la cultura de cada persona y el potencial curativo que puede llegar a tener el arte. No sólo utilizan el arte como tratamiento, sino que también lo emplean a la hora de evaluar a la persona e incluso como recogida de datos destinadas a estudios de investigación de este campo. Pueden trabajar con personas de todas las edades, ya que la creatividad y la expresión emocional son cualidades que están presentes en todas las etapas de la vida de una persona. El terapeuta puede trabajar tanto de forma individual como con parejas, familias, grupos así como comunidades que soliciten sus servicios. El trabajo que realizan está basado en recoger y reconocer aquellos símbolos no verbales y aquellas metáforas que se expresan de forma sencilla a través de un proceso artístico y creativo.

La musicoterapia es una terapia no farmacológica recomendada para personas con demencia, por mencionar un ejemplo porque hay diversos trastornos que son beneficiadas por el arte por el método de realización, las cuales ya se irán comentando más adelante. Desde el área cognitiva nos dice que la musicoterapia estimula capacidades cognitivas como la atención, la orientación, el lenguaje o la memoria. Esta terapia mejora el funcionamiento cognitivo de las personas con demencia, ya que una melodía familiar puede evocar de forma inmediata una emoción, una sensación o un recuerdo del pasado, devolviendo a la persona con demencia el sentimiento de identidad, seguridad y familiaridad. Se ha demostrado que la música favorece la memoria autobiográfica en personas con este trastorno, hallando además una reducción significativa de ansiedad. Otro tema a tratar en el cual se puede trabajar con la Arteterapia es el suicidio, suceso que ha causado gran impacto últimamente y sin duda ha incrementado de forma alarmante. Se han realizado diversos talleres con el objetivo de propiciar la reflexión sobre este y las estrategias de afrontamiento, ya que el arte puede emplearse como una herramienta que permite diversificar las soluciones y encarar esta problemática ante situaciones estresantes de la vida cotidiana, disminuyendo así el riesgo de recurrir un acto suicidas. Además, el realizar estas actividades relacionadas con el arte y con la creatividad ofrece a la

persona una experiencia en la que tanto el nivel de estrés como el de ansiedad se reducen. Las personas que realizan este tipo de terapia encuentran dichas actividades relajantes además al focalizar la atención en lo que estamos realizando en ese momento las preocupaciones cotidianas disminuyen. Trabaja la inteligencia emocional, ya que la finalidad total es conocer las emociones y expresarlas de una forma saludable. Tomando en cuenta la Gestalt en el arte, nos permite ver una perspectiva global de nuestro entorno o pequeñas partes, como cualquiera lo quiera presenciar, todo con tal de poder sentirse mejor o entender su situación que como estaba antes de llegar. Ahora bien, al tratar de enlazar todos estos temas, es interesante mencionar cómo influye todo esto en el ser humano, ya que desde el nacimiento, se despiertan estímulos auditivos y desde ahí se asocian distintos sonidos que marcarán de por vida.

1.2. Influencia de la Arteterapia en el infante

La terapia del arte es un tipo de psicoterapia que utiliza medios artísticos para ayudar a la gente a explorar sus pensamientos y emociones de una manera única. Se puede tomar como herramientas las pinturas y la música, la idea es utilizar el arte como medio principal de comunicación, algo que puede ser útil para aquellos que tienen dificultades para verbalizar sus sentimientos, emociones o ideas. A veces los sonidos o pinceladas en un papel blanco permiten transmitir lo que uno no puede expresar con palabras, a fin de cuentas este es otro medio en el cual las personas se sientan conectadas con el mundo que los rodea. Una nueva herramienta terapéutica para el tratamiento psicopedagógico con los niños es la Arteterapia, ya que es altamente beneficioso el trabajo de Arteterapia con niños y adolescentes con problemas educativos, como se hace ya en algunos países en que la figura del arteterapeuta está incluida en la escuela (Gran Bretaña, EEUU,...). Para los niños, el arte es la forma de expresión más natural y una forma no verbal de comunicarse con los demás niños y con los adultos. Mediante el arte y el juego, ellos escenifican y simbolizan su mundo interno y esto es precisamente aquello que les hace evolucionar y desarrollarse. La acción que todo ser humano acomete al crear o al interpretar una ficción, es aquella que los niños realizan cuando juegan, y nos permite evolucionar de una manera sana ya que sublimamos fuerzas interiores, conflictos, preocupaciones, las plasmamos en un papel y de esa forma las sacamos afuera y las podemos visualizar. Que esto sea algo natural para los niños demuestra que el acto de hacer arte, de crear, de crear ficción, es algo inherentemente humano.

Wadeson (2010), menciona que la expresión artística permite la expresión del *self* a través de canales menos racionales los cuales dan acceso a los sentimientos y emociones que son albergados en la persona, logrando emerger de forma espontánea y dar paso al *insight*, así como al surgimiento de soluciones creativas ante las adversidades del día a día.

¿Por qué las personas dicen “identificarse” con una canción?, ¿Por qué se suele mencionar que al ver una pintura, sienten una profunda tristeza o alegría? Se cree al igual que Wadeson, que estos medios artísticos permiten transmitir o exhibir los sentimientos del otro, una canción tiene el poder de cambiar tu estado de ánimo, el tocar un instrumento permite desahogarte, al igual que realizar una pintura, considero que la Arteterapia es otra herramienta

terapéutica que debería tomarse más en consideración, dentro de un desequilibrio emocional, mental y social permite aliviar ciertas dolencias psicológicas en el ser humano.

Pero para entender más sobre este tema, es necesario abordar en los inicios del arte y la terapia, para después observar esta combinación que se realiza. Las bases del proceso artístico en la terapia inician durante la década de los veinte, a través de la utilización de los dibujos como una técnica que permite conocer el material interior o inconsciente del sujeto y la proyección de los conflictos internos. Por esta razón, los psicoanalistas fueron los primeros precursores. En 1958, sobresale el nombre de Margaret Naumburg quien empieza a utilizar el dibujo como expresión terapéutica. Sin embargo, existen diferencias entre la utilización del arte como proceso evaluativo y el Arteterapia. La clave de esta diferencia radica en que el Arteterapia no sigue procesos psicométricos, sino que su fin es meramente terapéutico (Malchiodi, 2012).

Se puede observar como la ideología de esta terapia es meramente subjetiva, en el cual no trata de definir o etiquetar a personas por sus trastornos o estados de salud como lo hacen los procesos psicométricos, trata de ir más allá e indagar dentro de lo inconsciente para adentrarse en los conflictos internos de las personas que tratan de no recordar algunas situaciones. Es importante destacar como las personas se van a conectar con su comunicación primitiva porque los clientes que acuden a esta terapia, no necesitan tener experiencias artísticas o ciertas habilidades, a fin de cuentas no se trata solo de algo estético sino de darle un valor diagnóstico a la imagen mental del cliente. A fin de cuentas, cada persona es un mundo, el hecho de tener la oportunidad de crear y expresar tus pensamientos, genera un enriquecimiento al mundo entero que al final, es beneficiario para el sujeto y hacia los demás.

Desde los inicios de la humanidad existen textos que evidencian la forma en que se le atribuían propiedades terapéuticas a los dibujos, las esculturas, las pinturas, los ritos, cantos y danzas. Dichas características se manifiesta en diferentes culturas antiguas, tales como la egipcia y la grecolatina, en donde se utiliza la música, danza y pintura para sanar la “locura”. La Música se ha utilizado como una fuerza de curación durante siglos, Apolo es el Dios de la música y de la medicina. De Esculapio se dice que curaba las enfermedades de la mente mediante el uso de la canción y de la música. La musicoterapia se utilizaba también en templos egipcios. Platón decía que la música afecta las emociones y podría influir en el carácter de un

individuo. Aristóteles enseñó que la música afecta el alma y describe la música como una fuerza que purifica las emociones. Aulo Cornelio Celso abogó por el sonido de los címbalos y agua corriente para el tratamiento de los trastornos mentales.

Aristóteles fue el primero en teorizar sobre la gran influencia de la música y el arte en los seres humanos. A él se debe la teoría del Ethos, una palabra griega que puede ser traducida como la música que provoca los diferentes estados de ánimo. Estas teorías se basaban en que el ser humano y la música estaban íntimamente relacionados, así que esta relación posibilita que la música pueda influir no solo en los estados de ánimo, sino también en el carácter, por ello cada melodía era compuesta para crear un estado de ánimo a Ethos diferentes. Para la musicoterapia por ejemplo es fundamental la llamada teoría del Ethos o teoría de los modos griegos. Esta teoría considera que los elementos de la música, como la melodía, la armonía o el ritmo ejercían unos efectos sobre la parte fisiológica emocional, espiritual y sobre la fuerza de voluntad del hombre, por ello se estableció un determinado Ethos a cada modo o escala, armonía o ritmo.

Es complicado imaginar que la música pueda ser capaz de relacionarse con lo fisiológico pero, está de más decir que en más de una ocasión se ha escuchado decir que ciertas canciones las relajan, es increíble pensar cómo puede llegar a influir tanto una canción en los seres humanos, para que al llegar a ese grado de estrés, tensión o ansiedad, pueda ser calmado ante una melodía, relajarse y poder discutir sobre la problemática encontrando alguna solución o simplemente un desahogo.

La utilización del arte comienza a ser común durante el siglo XIX. En esta época se reconocen los aportes que realizó el Marqués de Sade a través de la organización de funciones teatrales. Además, plasma de manera más estructurada la relación positiva entre las temáticas del arte y la locura, dando paso a la utilización del arte dentro de la psicoterapia, los psiquiatras reconocerían esta técnica como una forma de rehabilitación, la cual permite acceder al simbolismo del mundo intrapsíquicos de los pacientes. La musicoterapia como la conocemos, comenzó después de las guerras mundiales I y II. Músicos viajarían a los hospitales, sobre todo en el Reino Unido, y tocar música para los soldados que sufren de guerra relacionados con el trauma emocional y físico.

Está bien demostrado que al realizar una obra de teatro o un concierto, va plasmada una idea, historia o sentimiento, eso suele hacer la diferencia en las personas, al acudir a un evento artístico sales con otra perspectiva de la vida o con un nuevo conocimiento, todo esto es gracias a los sentimientos que se depositan en lo realizado.

El Arteterapia utiliza una técnica de libre expresión, la cual enfatiza el proceso creativo que da paso a la proyección subjetiva personal. Este proceso permite realizar el proceso de catarsis sobre las situaciones que afectan la posibilidad de crecimiento personal y generar consecuencias negativas en la vida de las personas. Esta proyección se puede realizar desde una perspectiva tanto consciente como inconsciente. El proyecto creativo permite que la persona entre en un proceso de exploración, proyección que simbolice el conflicto lo cual permite adquirir nuevos conocimientos y asociaciones que son integradas a la experiencia vital de la persona (López, 2009).

Tomando en cuenta lo que menciona López, se puede notar que esta terapia ayuda a las personas logrando distintos objetivos, como revivir escenas inconclusas en la vida, en muchas ocasiones ocurren escenas traumáticas o sucesos que la mente bloquea pero de alguna forma las expresamos sin darnos cuenta, ya sea comportarse de manera agresiva en ciertos momentos sin razón aparente o distintos cambios de ánimo al escuchar un sonido peculiar, entonces esta técnica brinda la oportunidad de construir un desenlace o permitir sanar el malestar. Al tener la oportunidad de adentrarse en el ser de cada persona, se genera la ocasión de verse, para así aceptar o asumir aspectos menos tolerables de uno mismo, revelar deseos o miedos que radican en el interior. Existen muchos factores que originan problemas que esta terapia podría solucionar, como el abuso de sustancias, enfermedades o infecciones e incluso algunas afecciones genéticas desde el punto de vista biológico, uno puede toparse con distintos problemas institucionales que originan estas dolencias como las exigencias excesivas o el bullying y la discriminación y por último, algo muy importante, el entorno familiar, gran del desequilibrio en la persona se origina por la sobreprotección, el maltrato ya sea como abuso físico o de autoridad, influyen mucho los problemas económicos o los distintos tipos de cultura.

Como se señala anteriormente, los inicios del Arteterapia se basan en algunos conceptos del psicoanálisis, más que nada en los fundamentos teóricos propuestos por Freud.

Este enfoque permite empezar a utilizar la palabra para explicar el contenido simbólico que se plasma en la obra artística. Las teorías humanistas también son esenciales, ya que permiten plasmar optimismo dentro del proceso de expresión emocional a través del arte, lo cual facilita un proceso de crecimiento personal. Las teorías cognitivas-conductuales también han incluido el Arteterapia, ésta permite adaptar este método en términos más concretos que facilitan el trabajo con patologías del desarrollo y discapacidad. Finalmente, la terapia de familia, específicamente el modelo narrativo, permite el empoderamiento del cliente y la capacidad de solución de problemas.

Muchos opinan que el Arteterapia se inspira en el juego simbólico de los niños como estrategia para fomentar el proceso creativo. El juego permite que la persona entre en contacto y reviva los roles, reglas y normas en los que se ve envuelto día a día. Sin embargo, la perspectiva lúdica facilita la consecución de una actitud más creativa y flexible hacia las demandas tanto internas como externas, logrando entrar en contacto con la situación problemática a través de otros canales que facilitan el proceso de cambio y crecimiento personal. Así, el Arteterapia permite realizar un espacio lúdico en el cual la persona simula y pone a prueba diferentes estrategias de afrontamiento y toma distancia de la situación problemática. Esto permite que emerjan las emociones y que cuente con un recurso externo, el terapeuta, tiene la función de modular el impacto que tienen estas sobre sí mismo.

Se puede considerar que es necesario abordar en los problemas que se puedan llegar a generar en dicha terapia, al emerger sentimientos negativos o recuerdos traumáticos, la respuesta del cliente puede ser complicada de manejar, esto es a lo que se refiere Jones cuando menciona modular el impacto, es necesario tener paciencia con esta técnica porque no es sencillo enfrentar los problemas. El tomarlo como un juego, permite que se faciliten algunas expresiones y no se vea forzado u obligado a contar todos los problemas que se lleva, también desde este punto hace que se pueda relacionar de mejor manera con sus pares o en su entorno social. Es fundamental mencionar este entorno porque las personas se quedan con el hecho de que la música son tan solo sonidos, este igual se ha hecho paso al estar como una materia en las escuelas desde hace varios años, esto da paso a una mejor expresión en el entorno. Dentro de los desequilibrios emocionales y sociales que se han mencionado, están las adicciones o patologías humanas, aquí el Arteterapia es fundamental, ya que las personas que están tratando

de superar estos malestares, intentan integrarlos en la sociedad, realizando pinturas, dibujando o realizando otras artes para expresar toda emoción y superar sus conflictos.

Las instituciones no han tomado tanto en cuenta las materias de arte, más que nada abordan asignaturas musicales, lo cual podría favorecer a la musicoterapia en el tema de la expresión, sin embargo, se debe de aclarar las diferencias entre educación musical y musicoterapia. Como primera diferencia es que en lo musical se usa como un fin en sí mismo, se enseña a tocar un instrumento pero en la musicoterapia, la música se usa como un medio para producir cambios. Se puede decir, casi de manera intuitiva, que son sus propias denominaciones las que delimitan los campos diferenciales entre estas. Mientras que la primera tiene objetivos pedagógicos, la segunda tiene objetivos terapéuticos.

Para finalizar es innegable decir que la música no afecta en las personas, si se indaga en los procedimientos que se han realizado, hay muchas pruebas científicas de los beneficios que se han obtenido en los desequilibrios emocionales, mentales y sociales, siento que hay mucho sustento en las bases de este tema, así que se puede considerar como un elemento más que hace posible el pleno desarrollo de los seres humanos. La música o el arte ayudan a concentrarse y activarse, imaginar o crear, ser consciente y relajarse. Puedo notar que con esta terapia, favorece el sentido del habla, la confianza, seguridad, a fin de cuentas, las pinturas y melodías no son más que expresiones mezcladas con tus ideales. Considero que puede ser muy beneficioso si se aplica a niños con síntomas depresivos o ansiedad, donde tienen la capacidad de expresar con facilidad pensamientos y emociones que les cueste reconocer en ese momento. Así que el Arteterapia puede ser una herramienta fundamental como terapia en diversas situaciones. Pero para entender más sobre este juego de emociones que se hablan, es necesario comprender de donde se originan y que juego conllevan en el ser humano porque desde pequeños se trata de que el niño asocie estos conceptos para así, pueda expresarlos de mejor manera.

1.3. Las emociones y la Arteterapia

El aprendizaje y el desarrollo humano son procesos personales y emocionales. Están cargados de historia y expectativas en gran parte inconscientes. Las emociones son nuestra forma de comunicación primaria, son más importantes que las palabras. Si las palabras no van acompañadas por emociones apropiadas, difícilmente se creen. Normalmente cuando expresamos algo con emoción, utilizamos gestos, imágenes, metáforas verbales y tonos de voz para comunicarnos mejor con otras personas. Nos ayudan a entender y expresar mucho más que las palabras solas, cuando las emociones son congruentes con estas palabras. Las artes, como toda expresión no verbal, favorecen la exploración, expresión y comunicación de aspectos de los que no somos conscientes. El trabajo con las emociones a través del Arteterapia mejora la calidad de las relaciones humanas porque se centra en el factor emocional, esencial en todo ser humano, ayudándonos a ser más conscientes de aspectos oscuros, y facilitando, de este modo, el desarrollo de la persona. Pero para poder continuar debemos responder la pregunta más importante, ¿Qué son las emociones? A partir de esta pregunta debemos partir para entender su significado y analizar la relación que tiene con la Arteterapia que viene siendo la conexión más importante entre este concepto con la psicoterapia.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales: a. Funciones adaptativas b. Funciones sociales c. Funciones motivacionales.

Funciones adaptativas.

Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. De esta manera será más fácil operativizar este proceso y poder aplicar convenientemente el método experimental para la investigación en la emoción.

Funciones sociales.

Puesto que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta pro social. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira pueden generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás. La propia represión de las emociones también tiene una evidente función social. Cuando hablamos de emociones y sus manifestaciones no podemos referirnos a que existen límites, ya que puede manifestarse en cualquier área, inclusive en unas más que otras, si comparamos las adaptativas y las sociales, a mi parecer tienen algunas semejanzas, como el hecho de que sean ambientales y que estas se manifiestan en base a su entorno la mayoría de las ocasiones, sólo que la primera se va desarrollando poco a poco a lo largo de los años, se va construyendo y adaptando a las demandas del sujeto para hacerse uno, de hecho, el autor lo plasma como un proceso, el cual se hablará a continuación.

En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social. No obstante, en algunos casos, la expresión de las emociones puede inducir el los demás altruismo y conducta pro social, mientras que la inhibición de otras puede producir malos entendidos y reacciones indeseables que no se hubieran producido en el caso de que los demás hubieran conocido el estado emocional en el que se encontraba (Pennebaker, 1993). Por último, si bien en muchos casos la revelación de las experiencias emocionales es saludable y beneficiosa, tanto porque reduce el trabajo fisiológico que supone la inhibición (Pennebaker, Colder y Sharp, 1990) como por el hecho de que favorece la creación de una red de apoyo social ante la persona afectada (House, Landis y Umberson, 1988), los efectos sobre los demás pueden llegar a ser perjudiciales, hecho éste que está

constatado por la evidencia de que aquéllos que proveen apoyo social al afligido sufren con mayor frecuencia trastornos físicos y mentales.

Funciones motivacionales

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de mejor manera. Como hemos comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc. Por otro, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características alguedónicas de la emoción. La función motivacional de la emoción sería congruente con lo que hemos comentado anteriormente, de la existencia de las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva. La relación entre motivación y emoción no se limitan al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.

Emociones básicas

Una de las cuestiones teóricas actuales más relevantes, al mismo tiempo que más controvertidas, en el estudio de la emoción es la existencia, o no, de emociones básicas, universales, de las que se derivarían el resto de reacciones afectivas. La asunción de la existencia de tales emociones básicas deriva directamente de los planteamientos de Darwin y significaría que se trata de reacciones afectivas innatas, distintas entre ellas, presentes en todos los seres humanos y que se expresan de forma característica (Tomkins, 1962, 1963; Ekman, 1984; Izard, 1977). La diferencia entre las mismas no podría establecerse en términos de gradación en una determinada dimensión, sino que serían cualitativamente diferentes. Según Izard (1991), los requisitos que debe cumplir cualquier emoción para ser considerada como

básica son los siguientes: -Tener un sustrato neural específico y distintivo. -Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva. -Poseer sentimientos específicos y distintivos. -Derivar de procesos biológicos evolutivos. -Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas. Según este mismo autor, las emociones que cumplirían estos requisitos son: placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio. Considera como una misma emoción culpa y vergüenza, dado que no pueden distinguirse entre sí por su expresión facial. Por su parte, Ekman, otro de los autores relevantes en el estudio de la emoción, considera que son seis las emociones básicas (ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo), a las que añadiría posteriormente el desprecio. A mí parecer y a diferencia de Ortony y Turner que se mencionará posteriormente, si existen emociones básicas, ya que encuentro una relación con la idea de las emociones adaptativas, las cuales desde el nacimiento, se van formando en base a las experiencias del individuo y la observación, el niño aprende desde pequeño que ante un gesto o el tono de voz manifiesta una emoción hacia los otros y ante esto, da a entender su estado de ánimo y como se encuentra, con esto va formando su carácter y temperamento para así adoptar una identidad como persona.

En general, quienes defienden la existencia de emociones básicas asumen que se trata de procesos directamente relacionados con la adaptación y la evolución, que tienen un sustrato neural innato, universal y un estado afectivo asociado único. Para Izard (1977), así como para Plutchik (1980), las emociones son fenómenos neuropsicológicos específicos fruto de la selección natural, que organizan y motivan comportamientos fisiológicos y cognitivos que facilitan la adaptación. Como hemos comentado, la cuestión de la existencia de emociones básicas es un tema controvertido, sobre el que no existe todavía el suficiente consenso entre los investigadores. Ortony y Turner (1990) señalan que no existen tales emociones básicas a partir de las cuales puedan construirse todas las demás, ya que cada autor propone un número y unas emociones determinadas que no suelen coincidir con las que proponen otros investigadores. Si realmente existieran emociones básicas claramente distintivas no debería existir tal desconcierto. Para Ortony y Turner (1990) existen dos corrientes principales que abordan las emociones básicas. Una biológica, que defiende que las emociones básicas han permitido la adaptación al medio, se encuentran en diferentes culturas y debe haber un sustrato neurofisiológico común entre las emociones básicas de los mamíferos, e incluso de los

vertebrados. La otra corriente, psicológica, defiende que todas las emociones se pueden explicar en función de emociones irreducibles. Ambas concepciones están muy relacionadas y su distinción es fundamentalmente didáctica.

Ekman (1992) sale al paso de las críticas de Ortony y Turner para defender la existencia de emociones básicas a nivel fisiológico corroborado por la existencia de una serie de universales en la expresión emocional demostrados transculturalmente, así como por un patrón fisiológico que caracterizaría a cada una de ellas. Las diferentes manifestaciones de actividad del sistema nervioso autónomo estarían a la base de las conductas motoras apropiadas para las distintas emociones, tales como miedo, ira o aversión. Tales emociones estarían directamente relacionadas con la adaptación del organismo, y por lo tanto es consecuente que tengan un patrón de actividad autonómica específica, no así otras emociones tales como felicidad o desprecio. No obstante, los resultados en este particular no son concluyentes, y la existencia de patrones fisiológicos de respuesta característicos de cada reacción afectiva es más un ideal que una realidad. El argumento que se ha esgrimido con mayor vehemencia para demostrar la existencia de emociones básicas es el hecho de que tanto la expresión como el reconocimiento sea un proceso innato y universal. Este argumento darwinista fue expuesto inicialmente por Tomkins (1962) y ha sido desarrollado especialmente por Ekman e Izard (Ekman, 1994; Izard, 1994). No obstante, tampoco sobre esta cuestión existe consenso, más bien al contrario aparecen estudios experimentales que no corroboran la hipótesis de la universalidad en la expresión y reconocimiento de la expresión facial de las emociones y que ponen de manifiesto que se trata de una conclusión producto de importantes sesgos metodológicos.

Para ir finalizando, ¿cómo funcionan las emociones ante la técnica de la Arteterapia? El trabajo con las artes ayuda al desarrollo personal y emocional. Hemos visto que el inconsciente funciona más con símbolos que con palabras razonadas. Por eso, el uso de las artes facilita el proceso de reflexión y su desarrollo. Se puede comunicar mucho más a través de las artes, sobre todo inconscientemente, ya que las imágenes transmiten más que las palabras y ofrecen un medio seguro para explorar temas difíciles. A menudo se piensa que el trabajo artístico consiste en crear una obra reconocible y bonita, pero aquí utilizamos cualquier expresión que pueda ‘contener’ más información que lo inmediatamente aparente. Puesto que el origen de las artes se encuentra en el cúmulo de información que llega al cerebro desde el cuerpo, el movimiento, las hormonas, las necesidades,... cualquier símbolo expresado contiene valor

porque aporta un significado en el proceso de búsqueda de satisfacción personal. Las artes aquí se refieren a todas las formas de creatividad y simbolización, a imágenes que nos ayudan a comunicarnos y a entender nuestra experiencia del mundo, e incluyen: dramatización, movimiento, gesto, voz, sueños, imaginación, tacto, juego, olores, música y sonidos, sabores, colores, formas, texturas, trabajo con materiales (arena, barro, ..), poesía,.... Usamos todos estos mecanismos de expresión a través del lenguaje corporal, el tono de voz, y los tipos de metáforas que usamos para describir nuestra experiencia del día a día. Por la naturaleza del cuerpo-mente, la historia y las expectativas humanas, la gran parte de lo que influye el comportamiento queda en el inconsciente. Claramente el uso de las artes será de interés en el trabajo terapéutico tanto para encontrar lo que ocurre a nivel inconsciente como para crear la posibilidad de mejora. El trabajo terapéutico siempre requiere observación y escucha profunda y continúa de las dinámicas en las vidas de los involucrados incluyendo las del facilitador. Las artes favorecen esta observación, la recogida de datos apropiados y su análisis adecuado. Uno de nuestras herramientas clave en la Arteterapia es la 'Proyección'. Es un mecanismo esencial donde un gesto o comportamiento (expresión) supone un 'contenedor' de información o emoción inconsciente e importante... Cargamos (proyectando) la mayor parte de nuestras actividades del día a día con expectativas o emociones que no tienen otra salida. De esta forma, los aspectos de una expresión simple constituyen metáforas o símbolos de nuestra necesidad inconsciente de comunicar lo que nos pasa. El proceso terapéutico es particular para cada persona o grupo. Puede producirse a un nivel más consciente, más inconsciente o en consistir en hacer consciente aspectos del inconsciente. Un trabajo de Arteterapia con las emociones debe acompañar y apoyar a cada persona para iniciar un viaje de autoconocimiento. Los participantes se introducirán en sus propios mitos, metáforas y símbolos explorando así las emociones que encuentran a su paso. Y a medida que se dan los pasos en la vida, se va entrando en contacto con otros, acción que se va aprendiendo a lo largo de los años, la comunicación servirá para manifestar con eficiencia emociones y pensamientos pero en el caso de la Arteterapia poder trabajar con eficacia la manifestación de problemáticas, por eso se tocara el siguiente tema para comprender bien, este proceso que nos transforma en sociedad.

Cap.1.4. La comunicación en la Arteterapia

La comunicación, acción sin duda que nos distingue de otras seres vivos, ya que implica un lenguaje estructurado que se basa en señas, sonidos, letras o palabras, a pesar de que los animales también pueden hacerlo, no será tan desarrollado como el de las personas que habitamos en esta sociedad. El concepto es tremendamente amplio, uno está rodeado de comunicaciones por todas partes y casi continuamente. El ser humano es un ser social porque se relaciona con otros miembros de su especie, con quienes comparte su existencia. La convivencia en sociedad solo es posible gracias a este proceso de miembros que lo componen. Como se mencionaba anteriormente, la comunicación se puede dar de diferentes maneras, el efecto de este concepto a fin de cuentas está basado en dar un mensaje o intercambiar ideales, acto que ha ido evolucionando a lo largo de los años, “la comunicación humana” de Paul Watzlawick nos brinda una teoría acerca de este concepto muy interesante que sin duda, nos proporcionará un punto de vista muy bueno con el cual, se relacionará con la Arteterapia para entender mejor la relación con la técnica.

Antes que nada, debemos proporcionar la definición que Watzlawick maneja acerca de la comunicación para entender sus ideales, el cual nos dice que es un “conjunto de elementos en interacción en donde toda modificación de uno de ellos afecta las relaciones entre los otros elementos y que la comunicación es la matriz en la que se encajan todas las actividades humanas”. Analizando esta definición podemos notar que nos acerca al concepto sistemático que manejaba Paul, el cual cuyo funcionamiento se sustenta a partir de la existencia de dos elementos y entre estos existen muchos factores que combinan el sentido del mensaje, ya sea la fuerza, las técnicas, las tensiones o emociones que puedan surgir en ese momento, de alguna forma le da un gran sentido y poder a la palabra, la relación que pueda existir entre dos individuos es sin duda todo un gran proceso, el cual permite un desarrollo, una regulación y un equilibrio al sistema que conocemos como sociedad.

La teoría de la comunicación humana de Watzlawick plantea que los problemas de comunicación entre las personas se deben a que no siempre tenemos el mismo punto de vista que nuestros interlocutores. La falta de cumplimiento de determinadas reglas comunicativas provoca fallos en la comprensión mutua y patrones de interacción patológicos. Se conoce que tradicionalmente para realizar el proceso de la comunicación se necesita un emisor, un receptor

y un mensaje, Watzlawick viene a romper con todo eso porque con las ideas que nos plantea, parece darle un peso más holístico a esta dinámica, ya que viene siendo toda una experiencia el hecho de entablar una conversación con el alguien, en el cual si se comparte un ideal y el otro tiene otro punto de vista, se puede entrar en conflicto con las ideas que se llevan consigo, tambalearlas, cambiarlas o modificarlas, es aquí donde puede surgir un aprendizaje porque al relacionarte siempre con otras personas llevarás a conocer algo nuevo o mejorar los pensamientos que tanto se pueden tener arraigados. Existe una pregunta que se plantea en este texto bastante interesante que habla incluso de los comportamientos corporales que suelen limitar algunas expresiones en la comunicación, este tipo de lenguaje resulta muy interesante ya que habla mucho de la persona, siendo un lenguaje no verbal, pero la pregunta planteada es la siguiente: ¿Cuáles son, entre los millares de comportamientos corporalmente posibles, los que retiene la cultura para constituir conjuntos significativos? Para hallar respuestas a esta interrogante, los investigadores del Colegio Invisible partieron, en un primer momento, de tres consideraciones básicas: 1) La esencia de la comunicación reside en procesos de relación e interacción; 2) Todo comportamiento humano tiene un valor comunicativo; y 3) Los trastornos psíquicos reflejan perturbaciones de la comunicación.

La principal aportación de esta corriente de pensamiento es que el concepto de comunicación incluye todos los procesos a través de los cuales la gente se influye mutuamente. La comunicación fue estudiada, por tanto, como un proceso permanente y de carácter holístico, como un todo integrado, incomprendible sin el contexto en el que tiene lugar. La comunicación es la matriz en la que se encajan todas las actividades humanas. De ahí que este enfoque inaugure una forma de comprender la comunicación mucho más amplia, superando el enfoque anterior y ubicando la reflexión sobre la comunicación en un marco holístico, como fundamento de toda actividad humana.

En el texto podemos encontrar cinco distintos Axiomas que Watzlawick propone para que se pueda realizar un buen y adecuado proceso de comunicación, en caso de que algunos de ellos fallen pueden producirse malentendidos comunicativos y para relacionarlo con el tema de interés, que es la Arteterapia, se relacionaran los ideales que estas tienen para un mejor entendimiento. El planteamiento de estos axiomas rompe con la visión unidireccional o lineal de la comunicación. De alguna manera, los axiomas marcan el inicio para comprender que la comunicación no es sólo cuestión de acciones y reacciones; es algo más complejo, y debe

pensarse desde un enfoque sistémico, a partir del concepto de intercambio. Así entonces, la comunicación en tanto que sistema no debe pues concebirse según el modelo elemental de la acción y la reacción, por muy complejo que sea su enunciado. En tanto que sistema, hay que comprenderla al nivel de un intercambio, las cuales son:

1. Es imposible no comunicar

Cualquier conducta humana tiene una función comunicativa, incluso aunque esto se intente evitar. No sólo comunicamos mediante palabras, sino también con nuestras expresiones faciales, nuestros gestos e incluso cuando guardamos silencio, así como cuando usamos las técnicas de descalificación, entre las que destaca la estrategia del síntoma.

Watzlawick llama “técnicas de descalificación” a los modos de comunicación anómalos mediante los cuales algunas personas invalidan sus propios mensajes o los de otros, por ejemplo dejando las frases sin acabar. La estrategia del síntoma consiste en atribuir la falta de comunicación a estados físicos y mentales, como la embriaguez, el sueño o el dolor de cabeza.

En este primer axioma, podemos notar como toda situación se asocia a la comunicación, lo cual es muy cierto, en muchas ocasiones el silencio puede decir más que las palabras y los gestos, se me hacen un movimiento sumamente natural en el cual se puede encontrar más honestidad o el verdadero estado de ánimo que un sujeto te puede manifestar. Relacionado con la Arteterapia, se relaciona absolutamente con todo porque cualquier técnica que se realiza, ya sea la música, la pintura, la danza, trata de manifestar pensamientos o emociones al mundo exterior, en muchas ocasiones sin mencionar alguna palabra.

2. El aspecto de contenido y el de relación

Esta teoría plantea que la comunicación humana se da en dos niveles: uno de contenido y otro de relación. El aspecto de contenido es aquello que transmitimos verbalmente, es decir, la parte explícita de los mensajes. Este nivel comunicativo se encuentra supeditado a la comunicación no verbal, es decir, al aspecto de relación.

Los aspectos relacionales de los mensajes modifican la interpretación que hace el receptor de su contenido, como sucede con el tono de ironía. La metacomunicación, que consiste en dar información sobre los propios mensajes verbales, depende del nivel relacional y es una condición necesaria para que la comunicación entre el emisor y el receptor tenga éxito.

En este segundo punto, vemos un gran peso entre las personas que se estén comunicando, ya que en ellos está basado la eficiencia del mensaje porque entre estas dos personas, decidirán el tono o la intención con la que se manifiesta dicho mensaje. Ante este punto, podemos relacionar el vínculo que se forja entre paciente y terapeuta, ya que entre estos dos se trata de llegar a un fin, ambos se encaminan para cumplir con el objetivo del paciente, se comunican, expresan cualquier sentir ante cualquier técnica que estén realizando o simplemente con observar el trabajo del paciente, habrá manifestado todo su sentir.

3. La modalidad analógica y la digital

Este principio básico de la teoría de Watzlawick está íntimamente relacionado con el anterior. De forma sintética, este autor plantea que la comunicación tiene una modalidad analógica y otra digital; el primer concepto indica una transmisión cuantitativa de información, mientras que en el nivel digital el mensaje es cualitativo y binario.

Así, mientras que en el aspecto de contenido de la comunicación el envío de información es digital (o se transmite un mensaje o no se transmite), el aspecto relacional se da de modo analógico; esto implica que su interpretación es mucho menos precisa pero potencialmente más rico desde un punto de vista comunicativo.

A pesar que exista una pequeña relación con el anterior punto, aquí percibo un mayor peso a la parte holística y al mensaje, que aunque el emisor y receptor le dan forma a lo que quieren dar a entender, dependerá del otro como interpreta dicho código, aquí entra un poco al entendimiento que tenga de la situación, su percepción, inclusive su posición o estado de ánimo, así que aquí ya vemos un proceso complejo por el cual muchas veces se malinterpreta la comunicación. En la Arteterapia, seguramente existen muchos conflicto así, cuando no se sabe cómo expresar dichas situaciones y pueden surgir diferentes malentendidos, por eso es importante saber la historia del sujeto y la situación en la que se encuentra actualmente.

4. La puntuación otorga significado

Watzlawick opinaba que la comunicación verbal y no verbal tienen un componente estructural que resulta análogo a la puntuación propia del lenguaje escrito. Mediante la secuenciación del contenido del mensaje somos capaces de interpretar relaciones de causalidad entre eventos, así como de compartir información con el interlocutor satisfactoriamente.

Las personas frecuentemente nos focalizamos sólo en nuestro punto de vista, ignorando el de aquellas con quienes hablamos y entendiendo nuestra propia conducta como reacción a la del interlocutor. Esto lleva a la creencia errónea de que existe una única interpretación correcta y lineal de los acontecimientos, cuando en realidad las interacciones son circulares.

Este axioma me parece muy interesante, ya que juega con la percepción y la ideología que tienen las personas, un error que muchas personas cometen, es sin duda creer que tienen la razón ante todo, esto significa que como interpretan las cosas o como entendieron, es como en realidad es y no toma en cuenta lo que están diciendo los demás, esto sin duda es fuente de muchos conflictos y relacionado con la Arteterapia podemos mencionar, que ante cualquier obra creada deba llevar un sentimiento o emoción en específico, cuando no tendría que ser así, cualquier situación artística, la interpretación que tenga cada persona de esta será muy variada, entonces creo que no deberían existir en la comunicación cosas absolutas.

5. Comunicación simétrica y complementaria

La división entre comunicación simétrica y complementaria se refiere a la relación que existe entre dos interlocutores. Cuando ambos tienen un poder equivalente en el intercambio (p. e. conocen la misma información) decimos que la comunicación entre ellos es simétrica.

Por contra, la comunicación complementaria se da cuando los interlocutores tienen un poder informativo distinto. Hay varios tipos de intercambios complementarios: uno de los interlocutores puede intentar neutralizar el intercambio, dominar la interacción o bien facilitar que la otra persona lo haga.

Como último axioma, podemos notar que se refiere al buen entendimiento que se puede generar entre dos personas, cuando se mantiene la misma información, esto es muy cierto porque existe algo equitativo en la información que se está manejando, más allá del poder o estatus que se tenga, al tener los mismos datos, se da un buen entendimiento, sea cual sea la situación y así se llega a mejores acuerdos. En la Arteterapia esto se puede manejar cuando el paciente y terapeuta están en sintonía, cuando existe un buen entendimiento, se trabaja de mejor manera, la confianza es algo que sin duda se tiene que forjar para realizar mejor las técnicas.

En conclusión, Watzlawick nos da muy buenos puntos de vista acerca de la comunicación, sugerencias que se tendrían que tomar en cuenta la mayoría de las ocasiones, para evitar malentendidos y realizar una buena comunicación pero más que nada para emitir un mensaje con el objetivo que en verdad se tiene. En la terapia con artes, es sin duda importante manejar estos axiomas, para que el paciente pueda expresar con exactitud lo que en verdad siente y así el terapeuta sepa con exactitud cómo se siente y lo que quiere lograr. Para completar todas estas ideas, se tiene que tocar el tema de resiliencia, ya que para cumplir con toda terapia y aprovechar todo método, es importante que la persona quiera salir adelante y desee mejorar, por eso este último concepto, nos servirá para motivar a las personas y hacer un buen trabajo terapéutico.

Cap.1.5. Resiliencia en la Arteterapia

En el campo de la Arteterapia existen diversos conceptos muy interesantes que se pueden enlazar con el tema y que por si fuera poco, ayudan a un mejor entendimiento del contenido, durante el proceso de terapia, mientras el sujeto trata de evocar sus emociones mediante procesos artísticos, es fundamental la ayuda del terapeuta pero más allá de los motivos o el objetivo del paciente, es importante el sentido de resiliencia que el individuo tenga para llevar a cabo un buen trabajo, pero a todo esto, ¿Qué es la resiliencia?, ¿Cuáles son sus características y que utilidades tiene? Estas preguntas sin duda nos servirán para entender lo que sucede o tendría que suceder en este proceso terapéutico, además, este concepto se adapta muy bien con la psicología positiva, la cual nos dará un mejor entendimiento de este término y se encontrará la conexión con la Arteterapia.

El término resiliencia procede del latín (Kotliarenko, Cáceres y Fontecilla, 1997), de la palabra resilio, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Los diccionarios (Kotliarenko et al., 1997) entienden por resiliencia la resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe. La fragilidad de un cuerpo decrece al aumentar la resistencia. La capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. Es claramente, un concepto de la física y de la ingeniería civil, que luego fue adaptado a las ciencias sociales. Pero aquellos que han descrito y elaborado el concepto de resiliencia han encontrado que la habilidad para exitosamente afrontar el estrés y los eventos adversos proceden de la interacción de diversos elementos en la vida del niño como (Kumpfer et al., 1998): el temperamento biológico y las características internas, especialmente la inteligencia; el temperamento del niño y el locus de control interno o dominio; la familia y el ambiente de la comunidad en la que el niño vive, especialmente en relación con su crianza y las cualidades de apoyo que están presentes; y, el número, intensidad y duración de circunstancias estresantes o adversas por las que ha pasado el niño, especialmente a temprana edad. Por ello, se ha llegado a considerar que la resiliencia puede llegar a ser funcionalmente equivalente a la invulnerabilidad y la resistencia al estrés o a la adversidad.

Los primeros estudios sobre la resiliencia se realizaron en individuos con esquizofrenia, en personas expuestas al estrés y pobreza extrema, y sobre el funcionamiento de los individuos que experimentaron hechos traumáticos tempranamente en sus vidas. De ellos, un tercio tenía

de adultos un comportamiento normal y competente. Estos habían tenido familias con un funcionamiento adecuado, fuentes de apoyo externo y un temperamento de resistencia, caracterizado por la inteligencia y una personalidad placentera. A pesar de que pasar por esta situación lleva a que sean niños de alto riesgo, y una parte significativa de ellos van a tener problemas, un porcentaje nada despreciable no va desarrollar problemas o, si los desarrollan, no les van a afectar a todas las esferas de la vida.

El origen del estudio de la resiliencia en psicología y psiquiatría procede, por tanto, de los esfuerzos por conocer la etiología y desarrollo de la psicopatología, especialmente de los niños en riesgo de desarrollar psicopatología debido a enfermedades mentales de los padres, problemas perinatales, conflictos interpersonales, pobreza o una combinación de varios de estos factores. Entre los eventos vitales adversos más estudiados están el divorcio de los padres y estresores traumáticos como el abuso o abandono y la guerra. El inicio de la resiliencia resulta ser muy interesante pero analizándolo detalladamente todo lleva a un mismo punto, las personas siempre van a tener conflictos, problemas, dificultades y estas se puede originar por distintos motivos, pueden ser familiares, económicos, sociales pero algo que los va a distinguir es la manera en la que adversen estos tropiezos, es aquí donde entra lo que se menciona anteriormente, lo cual es el temperamento y el carácter que harán del individuo la distinción de otras personas para resolver sus problemáticas.

Por eso estoy de acuerdo con Elisardo Becoña al tener en cuenta estos factores que envuelven la resiliencia pero lo estoy aún más con la definición que tiene de esta. Uno de los problemas con el concepto de resiliencia es su definición, sobre la que no hay un completo acuerdo. Hay sin embargo acuerdo de que cuando nos referimos a este concepto asumimos que implica competencia o un positivo y efectivo afrontamiento en respuesta al riesgo o a la adversidad pero la definición a la que se acude es la siguiente, la cual se define como «la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante».

Ahora, las características que Becoña nos plantea respecto a este tema son muy buenas, ya que nos brinda un concepto más amplio y completo, la resiliencia puede ser definida como un proceso dinámico de adaptación a una situación de riesgo que implica la interacción entre un rango de factores de riesgo y de protección desde el individuo hasta lo social. Y, añaden,

cualquier consideración teórica de la resiliencia que no discrimine entre el proceso y el resultado puede llevar a una complejidad innecesaria. Los primeros esfuerzos del estudio sobre la resiliencia se centraron sobre las cualidades personales del niño resiliente, tales como la autonomía o la alta autoestima. Esto llevó a encontrar que hay tres grupos de factores implicados en el desarrollo de la resiliencia: 1) atributos de los propios niños; 2) aspectos de su familia, y 3) características de su amplio ambiente social. Hoy el interés está en conocer como estos factores pueden contribuir a un resultado positivo. También se ha dejado de utilizar el término que se utilizaba al principio de invulnerabilidad y en vez de él se utiliza el de resiliencia. Otro punto de vista que me ha parecido importante es que se ha sido conceptualizando como un factor que funciona como un mecanismo de protección consistente de factores ambientales y constitucionales. Junto a ello, Beardslee (1989) indicó que la resiliencia es una habilidad para adaptarse y para restaurar el equilibrio y está compuesta de autoconfianza, curiosidad, autodisciplina, autoestima y control sobre el ambiente. Entonces, tomando en cuenta todo esto, podemos notar todo un proceso de la resiliencia, en el cual, lo ambiental refuerza esa capacidad para solucionar esa problemática, este ambiente se puede realizar perfectamente al realizarse técnicas de Arteterapia, en el cual te motivan y te familiarizan con lo negativo para manifestarlo en el arte y así te acompañan los terapeutas como un sistema de apoyo que a fin de cuentas, solo son un soporte o una “ayuda” para poder realizar con excelencia la resiliencia porque no solo basta la disposición de salir adelante sino que uno debe de aprender e identificar las herramientas que se tienen consigo para salir adelante.

Acompañado de todo este positivismo que anteriormente se ha mencionado, existe una corriente psicológica que tiene como idea principal este tipo de pensamientos, la cual es la psicología positiva, el cual tiene como a máximo referente a Martin Seligman y tiene un punto de vista sobre la psicología bastante peculiar. La psicología, como dice Martín Séligman, es decepcionante hasta el momento, pues se ocupa sólo de lo patológico; hay que esperar en el consultorio que lleguen los enfermos, no se ha hecho casi nada de prevención y promoción, que es lo que debería ocuparse la psicología realmente, pues se supone que es una ciencia de la salud, no de la enfermedad, durante muchos años la psicología se ha centrado exclusivamente en el estudio de la patología y la debilidad del ser humano, llegando a identificar y casi confundir psicología con psicopatología y psicoterapia. Este fenómeno ha dado lugar a un marco teórico de carácter patogénico que ha sesgado ampliamente el estudio de la mente

humana. Así, la focalización exclusiva en lo negativo que ha dominado la psicología durante tanto tiempo, ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado e incluso negado las características positivas del ser humano y que ha contribuido a adoptar una visión pesimista de la naturaleza humana. De esta manera, características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor, la ilusión... han sido ignoradas o explicadas superficialmente

Según palabras de Seligman, creador de la Psicología Positiva, en su libro "La auténtica felicidad". El terapeuta debe intervenir también por encima de cero, es decir, trabajar también con personas que gocen de óptima salud psicológica con el fin de prevenir enfermedades psicológicas; el gozar de buena salud no quiere decir que estemos exentos de enfermarnos. El término "psicología positiva" ha sido desarrollado por Martin Seligman, investigador que, habiendo dedicado gran parte de su carrera al trastorno mental y al desarrollo de conceptos como la indefensión aprendida, ha dado un giro radical en su orientación, elaborando y promoviendo una concepción más positiva de la especie humana. La psicología positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías. La concepción actual focalizada en lo patológico se centra en corregir defectos y reparar aquello que ya se ha roto. Por el contrario, la psicología positiva insiste en la construcción de competencias y en la prevención. Para Seligman, el concepto de psicología positiva no es nuevo en la psicología, ya que antes de la Segunda Guerra Mundial los objetivos principales de la psicología eran tres: curar los trastornos mentales, hacer las vidas de las personas más productivas y plenas e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas. Sin embargo, tras la guerra, diferentes eventos y circunstancias llevaron a la psicología a olvidar dos de esos objetivos y a centrarse exclusivamente en el trastorno mental y el sufrimiento humano

En esta búsqueda de lo mejor del ser humano, de las cosas buenas que hacen que florezca su potencial, la psicología positiva no confía en sueños dorados, utopías, espejismos, fe, ni auto-engaño, sino que adopta el método de la psicología científica, ampliando el campo tradicional de actuación y distanciándose de dudosos métodos de autoayuda o filosofías espirituales que tanto proliferan en nuestros días. En palabras de Martin Seligman, la psicología positiva surge como un intento de superar la resistente barrera del 65% de éxito que todas las psicoterapias han sido incapaces de sobrepasar hasta hoy. Las técnicas que surgen de la

investigación en psicología positiva vienen a apoyar y complementar las ya existentes. Gracias a la investigación teórica en torno a esta área, el abanico de la intervención se verá ampliamente enriquecido. En este sentido, la relación de variables como el optimismo, el humor o las emociones positivas en los estados físicos de salud se alza como uno de los puntos clave de la investigación en psicología positiva.

Estos conceptos que se están mencionando, realizan una gran conexión con lo que se quiere lograr con la Arteterapia, pero desde mi punto de vista lo más importante sin duda son las emociones positivas que se quieren manifestar a lo largo del proceso terapéutico, ya para cambiar de lo negativo a lo positivo o que trate de solucionar todo lo ocurrido, no cabe duda que esta ideología que se está planteando es lo que se quiere lograr en los sujetos para un mejor tratamiento. La importancia de la psicología positiva radica en que es un campo dedicado al mejoramiento de la calidad de vida. Es cierto que el tema del mejoramiento de la calidad de vida ha estado dominado por trabajos insustanciales, basados en pensamientos y opiniones de la gente, en contraste a la rigurosidad científica. Sin embargo, la psicología positiva brinda estudios bien sustentados en el área, que respaldan cambios posibles y reales. El nombre de Psicología Positiva no quiere decir que la otra psicología sea negativa: simplemente se hace énfasis en actitudes y emociones positivas, en potenciar fortalezas y fomentar comportamientos que garanticen una buena calidad de vida. La definición de este término de Psicología Positiva quedará mucho más amplio al ir hablando de sus temáticas y de sus técnicas, que como puede apreciarse, apuntan a una psicología de la prevención y de promoción de comportamientos, emociones y pensamientos positivos.

¿Y qué relación tiene la resiliencia y la psicología positiva? Pues estas se unen a los acontecimientos traumáticos que el sujeto presenta a lo largo de la vida, resiliencia y crecimiento postraumático surgen como conceptos de investigación en la psicología positiva, a través de los cuales se pretende determinar por qué algunas personas consiguen aprender de sus experiencias e incluso encontrar beneficios en ellas. La resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aun habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados.

Para finalizar, parte del proceso de la Arteterapia es la creatividad y unos de los conceptos que se maneja en el positivismo y que incluso es importante, es esta, ya que es la capacidad de crear, de producir cosas nuevas. Es la capacidad que tiene el cerebro humano para llegar a conclusiones e ideas nuevas y resolver problemas de una forma original. En su materialización puede adoptar formas artísticas, literarias, científicas, etc., y también puede desplegarse en el campo de la vida diaria, mejorando la calidad de la misma. Esto último probablemente no deje una huella en la historia de la humanidad, pero en esencia es lo que hace que la vida merezca la pena. La creatividad es, por tanto, considerada como un proceso clave para el desarrollo personal y para el progreso social y por ello se incluye de lleno dentro del campo de interés de la psicología positiva.

2.1 Empleo del arte terapéutico

Después de abordar distintos temas para sustentar el trabajo de la Arteterapia, no queda más que indagar en las estrategias y herramientas que se emplean al momento de realizar las técnicas de arte en los pacientes, será interesante saber también sobre las distintas áreas en las que se puede realizar estos métodos en los cuales se han empleado con éxito o se han notado mejoras sobresalientes.

La Arteterapia es un abordaje relativamente novedoso en el ámbito de las psicoterapias. Algunos autores consideran que puede ser tomada como una psicoterapia específica y otros autores consideran que es una técnica de intervención aplicable en cualquier psicoterapia. Según la British Association of Art Therapists (BAAT) es “el uso de materiales artísticos para la autoexpresión y la reflexión en presencia de un arteterapeuta entrenado” (p. 2), siendo el objetivo principal del profesional facilitar el cambio y el crecimiento del paciente, promoviendo un ambiente seguro y facilitador. Para Paín y Jarreau (2006) el término de arteterapia hace referencia, generalmente, a “todo tipo de tratamiento psicoterapéutico que utilice como mediador la expresión artística -danza, teatro, música, entre otros-.” (p. 11). Sin embargo, las autoras prefieren reservar el término de arteterapia para referirse sólo a aquellas intervenciones que impliquen la utilización de artes visuales o plásticas -pintura, grabado, modelado, diseño, máscaras, títeres-, identificando las demás expresiones artísticas con sus respectivas modalidades terapéuticas: musicoterapia, expresión corporal o danza movimiento terapia, escritura terapéutica, entre otras.

Antes de continuar, es necesario destacar la posición que se tiene en este trabajo sobre estas definiciones, me parece que lo importante es utilizar cualquier tipo de método artístico que tenga un significado para el sujeto que asiste a la terapia y pueda expresar aquello que no suele manifestar fácilmente con sus palabras, que destaque sobre toda las cosas la parte subjetiva del paciente.

La arteterapia es considerada entonces, como una modalidad de intervención que se ubica dentro del grupo de las psicoterapias de apoyo. La terapia de apoyo es una “terapia dirigida a largo plazo, para potenciar al máximo las fortalezas del paciente; restaurando su equilibrio psicológico y reconociéndolo, pero tratando de minimizar la dependencia hacia el terapeuta” (Hafelin, 2008, p.38). Este tipo de terapia tiene como objetivo ayudar al paciente a adaptarse a

factores de vida estresantes, evitando el insight de deseos y defensas inconcientes. Asimismo, es utilizada con frecuencia para tratar pacientes con serias debilidades yoicas.

El rol del arteterapeuta consiste en poder facilitar el proceso de creación del paciente o consultante, proceso mediante el cual podrá simbolizar y elaborar los conflictos o problemas que presente. Es necesario aclarar que la función del arteterapeuta dependerá también de las inquietudes o problemáticas que el consultante traiga al espacio de trabajo. Para realizar su trabajo, el arteterapeuta deberá contar con disposiciones y conocimientos específicos que corresponden a tres áreas: a) técnicas de las actividades plásticas; b) psicología de la representación y de la expresión y del arte y, c) significado e historial (Paín y Jarreau, 2006). Esto no significa que el arteterapeuta deba ser un especialista en cada uno de los aspectos mencionados sino que debe contar, al menos, con cierto entrenamiento y ejercicio de los mismos. Esto será necesario para poder conocer las particularidades de cada una de las técnicas empleadas y sus efectos sobre el proceso de creación de cada consultante. Aunque cada profesional puede tener sus preferencias respecto de algunas técnicas plásticas, es necesario tener un conocimiento amplio para poder dirigir un taller pluridisciplinario y motivar a los pacientes para que sean capaces de explorar y utilizar todos los materiales.

Desde el punto de vista de la psicología, debe tener una formación teórica suficiente que le permita evaluar el comportamiento de los participantes tanto desde un punto de vista funcional como evolutivo. Esto con el objetivo de detectar y distinguir entre los posibles obstáculos en el trabajo esperables debido al momento evolutivo que atraviesa la persona y las dificultades referidas a distintos cuadros psicopatológicos o problemáticas vitales. En relación al tipo de intervenciones que puede realizar el arteterapeuta, éstas dependerán de las condiciones del tratamiento y de la formación teórica de cada profesional. Así, algunos arte terapeutas prefieren evitar las interpretaciones de raigambre psicoanalítica mientras que otros optan por realizarlas si las condiciones de trabajos son las adecuadas. Paín y Jarreau (2006) señalan a este respecto que cuando los horarios de trabajo son cambiantes, los grupos abiertos y la asiduidad y continuidad del trabajo no está garantizada es preferible evitar las interpretaciones y, en cambio, sí realizar señalamientos de apoyo dirigidos a acompañar a los sujetos en su trabajo, promoviendo así una relación positiva entre arteterapeuta y consultante. En contraposición, cuando se cuenta con un ambiente seguro o un marco controlado desde donde poder intervenir, el arteterapeuta puede realizar interpretaciones más agudas acerca del

material y fomentar una relación profunda con el paciente. Una de las características principales del trabajo por medio de las artes visuales y plásticas es su flexibilidad para ser adaptadas y utilizadas tanto en contextos terapéuticos tradicionales (ej. hospitales, geriátricos, consultorios privados), sean individuales o grupales, así como también en intervenciones comunitarias (ej. escuelas, universidades, barrios). Al ser utilizada en contextos grupales, la arteterapia brinda la posibilidad de poder intercambiar, compartir y construir experiencias de sociabilización con otros, reconociendo la dimensión psico-social-espiritual del hombre. Sin embargo, el número de participantes debe ser limitado para permitir al terapeuta estar atento al proceso creativo de cada uno de los sujetos. Además es necesario tener en cuenta las edades y motivos de consulta de cada participante en la conformación de los grupos. Esto es especialmente importante al trabajar con pacientes con trastornos graves, sean niños o adultos. Según Paín y Jerrau (2006) en general, cuando se trata de niños no es recomendable involucrar más de un niño muy enfermo en un grupo conformado por niños neuróticos o limítrofes. El punto crítico en los psicóticos es que se trate de incluirlos asegurándose previamente que la imagen que les sea devuelta por el grupo les ayude a mejorar la propia y no lo contrario.

Se están mencionando dos puntos bastante importantes, los cuales son las zonas o áreas en las cuales se puede llevar a cabo la terapia y por otro lado, la cantidad de personas que se debe tomar en cuenta para realizar correctamente o con mayor eficacia este método. Es evidente que al tener un espacio adaptado y amplio en el cual se pueda tener a la vista distintas herramientas artísticas pueda generar una mayor motivación o interés en los pacientes al elegir el método con el cual prefiera desarrollarse, así también se mencionan la cantidad de personas con la cual se puede trabajar mejor y este sentido parece ser maleable porque al tener un grupo medianamente extenso puede que exista una mayor cantidad de aporte de información o experiencias a las sesiones, entonces si se realiza un buen orden durante la terapia, sin duda nutriría cada dato que se presente, por otro lado al realizarlo con solo una o dos personas, sin duda habría mucha intimidad y confianza al momento de expresar sus problemáticas.

El arte puede proporcionar a los individuos, las siguientes habilidades: a) conectar la experiencia subjetiva con la realidad externa; b) promover orden, armonía, ritmo y proporción; c) producir catarsis y favorecer la clarificación emocional, permitiendo dar forma e integrando sentimientos contradictorios; d) orientar y dar sentido a la realidad personal y al mundo mediante la utilización de símbolos y metáforas; e) estimular la imaginación y el potencial

creativo (Hafelin, 2008). En la expresión artística se favorece la flexibilidad de pensamiento, la búsqueda de soluciones diferentes a los problemas y la capacidad de tolerar la ambigüedad. Además, debido al establecimiento de un setting terapéutico, fundado principalmente en la constitución de un vínculo de presencia y esperanza, se incluirán otros efectos provenientes directamente de las características de este abordaje. La arteterapia puede contribuir al fortalecimiento de las diversas funciones yóicas, mejorando el sentido de competencia y autoestima, es un espacio que permite contener la ansiedad psicótica y es un vehículo para la interacción. Reyes (2007), subraya la posibilidad de que a través de la arteterapia, los pacientes logren mejorar sus defensas, reemplazándolas por algunas menos primitivas y más maduras. A su vez, esto propicia el desarrollo de un ego más maduro capaz de soportar mejor las demandas del entorno. Por otra parte también se señala que el hacer arte estimula la autoexploración ya que al estar en contacto con colores, líneas y formas se dan movimientos de la vida interna que permiten una mayor conexión del sujeto consigo mismo y con el mundo.

En definitiva, la arteterapia puede fomentar el desarrollo de habilidades y estados psicológicos que pueden inducir a algún cambio psíquico (Hafelin, 2008), pretendiendo como resultado, una manera más saludable de estar en el mundo. El cambio psíquico es un objetivo específico de las psicoterapias expresivas, las cuales se basan en el psicoanálisis clásico y se produce como resultado de un proceso de elaboración por parte del sujeto de una vivencia sentida como conflictiva o traumática. A la elaboración de esta vivencia se llega a través del logro repetitivo de insight. El insight etimológicamente significa ver hacia adentro, y es definido por Etchegoyen y Klimovsky (1986/1993) como una nueva conexión de significado que sirve justamente para aprehender una realidad a la que no se había podido tener acceso hasta ese momento. La psicoterapia de apoyo trata de evitar el insight -que en condiciones adecuadas y de forma repetida llevaría a la elaboración-. Sin embargo, podemos aclarar que la psicoterapia de apoyo y la psicoterapia expresiva -orientada al insight y a la comprensión- no se presentan de forma pura en ninguna psicoterapia. De hecho, la mayoría de las psicoterapias de apoyo constituyen un continuo en el que brindarán por momentos mayor insight y comprensión. La cuestión es saber cómo y cuándo apoyar y cómo y cuándo expresar. Así, según el momento en que se encuentre la terapia se puede hacer énfasis en uno u otro aspecto. En este sentido, Killick (1997) considera que el tratamiento de estos pacientes se divide en dos grandes momentos: a) cuando los objetos del arte funcionan como contenedores de las ansiedades

psicóticas, pudiendo este período durar años; b) cuando el paciente está listo para hablar de aquello que representó a través del arte o actividad artística llevada a cabo. En esta etapa, los elementos son llevados nuevamente a la mente del paciente pero de manera más ordenada, contribuyendo a la integración de su ego. Si consideramos lo anteriormente establecido, en la primer etapa habría que enfatizar los elementos de apoyo y en la segunda etapa elementos expresivos que puedan llevar al insight.

Entonces para ir concluyendo con este primer tema, debemos destacar el tiempo en el cual se irá trabajando porque para muchos será un proceso extenso en el cual se deben llevar a cabo diferentes pasos pero a fin de cuentas todo lleva a un mismo fin, el cual es indagar en el sujeto y tratar de adentrarnos en aquello que reprime y cuesta expresarlo, también podemos relacionar la arteterapia como método de aprendizaje o ante distintos trastornos psicológicos, esto demuestra las múltiples fases que puede tener esta terapia y que poco a poco nos iremos adentrando en cada una de ellas. Ahora bien, es importante abordar la preparación que tiene que tener el arteterapeuta para poder realizar lo mejor posible este tratamiento o al menos los conocimientos necesarios para ejecutar una buena terapia.

2.2 Bagaje conceptual y metodológico del arteterapeuta

Anteriormente hemos comentado distintas funciones que tiene la arteterapia, sus herramientas y las técnicas que se emplean en el proceso de la terapia, pero es fundamental mencionar los conocimientos y habilidades que debe tener el arteterapeuta para llevar a cabo esta técnica con éxito y así mejorar en todo lo posible a su paciente. La formación de todo psicólogo siempre es la carta de presentación para determinar lo que este emplea y a que se está enfrentando, por eso en este capítulo nos adentraremos en las distintas técnicas que se deben de tener para emplear con facilidad la técnica de arteterapia.

El trabajo experiencial es un tema sumamente interesante, ya que proporciona una oportunidad extraordinaria de crear espacios para construir aprendizajes significativos desde la auto-exploración y experimentación, se puede definir que este aprendizaje es el proceso mediante el cual adquirimos nuevas habilidades, conocimientos, conductas, instalamos y reforzamos los valores, como resultado del análisis, de la observación y de la experiencia. Estos cambios pueden alcanzar grados diversos de estabilidad, y se producen como resultado de estímulos y respuestas. Donald O. Hebb sostuvo desde las neurociencias que “El aprendizaje es una nueva relación que se crea entre neuronas y recordar es mantener esa relación socialmente activa.” Los aprendizajes del ser humano desde un punto de vista individual, se pueden convertir en aprendizajes colectivos, en la medida que se guíen y socialicen, compartiéndolos al llevarlos hacia reflexiones y aprendizajes grupales, que fortalezcan la integración en cada comunidad, la eficacia y la productividad en el fomento por alcanzar grupos humanos inteligentes, abiertos al aprendizaje. El aprendizaje es un proceso mediante el cual, el conocimiento se crea en base a la transformación de una experiencia. El aprendizaje es permanente y activo, es un proceso en el cual los procesamientos de la información implican que los aprendices, como socios del aprendizaje, deben construir y reorganizar el conocimiento en su estructura cognitiva por medio de sus propios niveles de representación, con los cuales, los socios del aprendizaje transforman esa información acorde con sus propias realidades, experiencias previas, con sus valores instalados, normas y reglas aceptadas, siempre y cuando estén alertas, reflexionen y procesen la experiencia, para conceptualizarla a su realidad para construir significado, para la construcción y deconstrucción de aprendizajes.

La teoría del Aprendizaje Experiencial es holística, combinando la experiencia, la percepción, la cognición y el comportamiento. Las experiencias anteriores son las que guían las futuras pautas de comportamiento en los seres. En este punto podemos considerar al Aprendizaje Experiencial como la forma más natural, primitiva y real de crear aprendizajes. El Aprendizaje Experiencial es una poderosa metodología basada en el Constructivismo, que es utilizada de manera consciente, planificada y dirigida para ser utilizada como un sistema formativo adaptable a los diversos estilos de aprendizaje.

Si llevamos esta metodología a la práctica, nos permite orientarla a la formación y transformación de las personas como individuos en relación con sus competencias, su liderazgo, capacidad de toma de decisiones, así como desde el punto de vista sinérgico y sistémico en la inter-relación con otros individuos, en la convivencia armónica, en la comunicación efectiva, en la conformación de equipos de trabajo de alto rendimiento, en la concienciación de la seguridad y salud, así como el fortalecimiento de sus valores y de su cultura, acompañando el desarrollo de estas habilidades blandas o acompañando el aprendizaje de habilidades duras, en un sinnúmero de acompañamientos que incluyen al campo terapéutico.

Si hablamos del conocimiento artístico podemos mencionar que es aquel que se utiliza para comunicar emociones, pensamientos, sentimientos, además de descubrir la belleza y sencillez de las cosas. El conocimiento artístico no se puede comunicar o transmitir, este es propio del individuo que lo posee y solo puede ser desarrollado por él. Esta área del conocimiento se desarrolla desde que somos muy jóvenes, el conocimiento artístico empieza, desde que aprendemos a diferenciar lo que es bello y lo que es desagradable, sobre esta habilidad se irán tomando decisiones y la maduración de la percepción de un ser humano, conforme pase el tiempo este concepto se irá transformando, cambiando poco a poco y formando un criterio propio, que tiempo después será capaz de crear su propio concepto de arte. Si le damos función y sentido de lo que nos brinda este conocimiento, podemos destacar que a través del conocimiento artístico, el hombre logra romper la barrera de la individualidad, para entranarse en esta, que lo distingue por completo en una sociedad repleta de individuos con características semejantes. Ahora bien el ser humano desea alcanzar el mundo exterior, vivirlo, absorberlo, incorporarlo a su personalidad. Es decir, extender sus “yo” a todos los ámbitos de la realidad exterior.

Con el conocimiento artístico se trascienden las limitaciones físicas e históricas, gracias a dicho conocimiento, el ser humano desarrolla la capacidad de imaginación que le es consustancial, de creador y espectador, de artista y de público, puede recrear diferentes realidades, sueños, fantasías e ilusiones; pueden revivir evocaciones, presentimientos, intuiciones y pasiones. Ciertamente, por medio del conocimiento artístico el individuo amplía sus horizontes vivenciales y cognoscitivos, desdibuja sus límites sociales y geográficos, y supera los condicionamientos físicos y los complejos psíquicos.

Otro punto importante a destacar, es el tipo de terapia personal el cual es aquella que se refiere a uno mismo y puede ser realmente útil a la hora de comprender nuestras propias emociones, conductas o las situaciones en las que nos vemos envueltos en nuestra vida diaria y que terminan perfilándose como conflictos, ya sea internos o externos. Gracias a la terapia personal es posible llegar a comprender y a dominar las emociones, a mejorar la capacidad individual para la toma de decisiones y a desarrollar una autoestima sana que permita mejorar nuestra relación con otras personas. Por ello, cuando se opta por la terapia personal para la resolución de nuestros propios conflictos, lo principal es identificar cuáles son los problemas y circunstancias que están provocando un cambio en nuestra conducta o estado de ánimo. Por tanto, puede ser recomendable optar por la terapia personal cuando se tiene un problema de ansiedad, falta de autoestima, inseguridades, falta de autocontrol, falta de motivación, problemas relacionados con adicciones, conflictos individuales dentro de la relación de pareja, problemas derivados de la situación laboral o bien, problemas propios que puedan afectar directa o indirectamente a la familia. Pero en sí, esta terapia nos sirve, principalmente, para recuperar el bienestar y para promover el crecimiento o desarrollo individual. Permite identificar qué aspectos de nuestra vida no se adecuan a nuestras expectativas y a encontrar soluciones que permitan que nos sintamos libres descubriendo nuestras propias posibilidades. Ayuda a superar experiencias desagradables o que hayan marcado un antes y un después en nuestra vida, permitiendo que ello deje de afectarnos emocionalmente en el futuro y enseñándonos a vencer las dificultades que impedían que aceptáramos esa situación en el pasado. Saber controlar nuestras emociones, tomar decisiones de manera sana y adecuada, e incentivar el crecimiento personal, también son objetivos que pueden lograrse mediante las diferentes herramientas que se ponen en práctica durante las sesiones de terapia personal y que finalmente, permiten al individuo reconocer y potenciar determinadas cualidades positivas

como la alegría, la autoestima, el cuidado y el amor propio. Además, también es muy útil a la hora de obtener una mejor comprensión sobre uno mismo o el entorno que le rodea y no solamente está pensada para aquellas personas que sufren un conflicto, sino que también sirve para explorar a fondo el potencial de cada uno de manera que sea más sencillo alcanzar la felicidad individual. Esta terapia se menciona porque nos puede servir en distintos momentos de la vida, por lo general, se acude a la terapia personal por diferentes motivos aunque habitualmente están relacionados con aspectos negativos de nuestra vida como una depresión, fracasos de cualquier tipo, sentimientos de culpabilidad, conductas adictivas, por haber sufrido una situación violenta (accidentes, maltratos, abusos...), en situaciones de estrés, frustración, para controlar y superar miedos o fobias, asimilar pérdidas y afrontar el duelo personal que surge en esta etapa, o para aumentar nuestra propia autoestima. La duración de la terapia personal o individual, dependerá de la situación, los conflictos, las necesidades o la predisposición de cada uno y tendrá que ser guiada por un profesional especializado en ello, que ayudará al paciente a encontrar los recursos y las herramientas que servirán para superar el estado psicológico en el que se encuentra actualmente.

Para ir finalizando, es importante mencionar el proceso perceptivo, el cual pareciera ser de suma importancia, ya que esto permite tener en cuenta diversas herramientas para trabajar pero más que nada tratar de entender casi todo aquello que el paciente emita, los procesos perceptivos auditivos y visuales, involucran a las sensaciones que son códigos físicos a partir de los estímulos, significan una interpretación y comprensión de la realidad. Juegan un papel fundamental en la capacidad del ser humano para pensar, razonar, actuar y adaptarse (por ejemplo, antes de cruzar una calle, la persona percibe todos los detalles que le den seguridad de no ser atropellada).

Son procesos activos de conocer y codificar las sensaciones que nos llegan; permiten la organización de los estímulos auditivos y visuales en unidades significativas, pues, de lo contrario, nos llegarían los fenómenos fragmentados, imposibilitando la comprensión. Por esto los problemas en la percepción crean confusión, impiden la codificación de los estímulos y la capacitación de su totalidad, y por lo tanto, se hacen menos significativos. Los procesos perceptivos pueden ser simples, como escuchar un ruido, o complejos, como escuchar una sinfonía. Estos procesos tienen las siguientes características (Bernstein, 1988):

- Se basan en el conocimiento: la persona debe tener datos mínimos para poder captar las consecuencias de los fenómenos que percibe.
- Son inferenciales: aunque no tengamos todos los elementos podemos inferir o hacer conclusiones de lo que vemos u oímos.
- Significan categorizaciones: tendemos a establecer categorías de acuerdo con los estímulos y conocimientos recibidos. Esta capacidad de ordenar los estímulos y datos en categorías (tamaño, color, textura, forma, cultura, raza, etc.) nos permite una acción más efectiva y un aprendizaje más rápido y seguro.
- Son relacionales: los estímulos percibidos en categorías podemos relacionarlos unos con otros, en formas coherentes consistentes. En el conocimiento esta capacidad de relacionar es sumamente importante, de no ser así, se podrían dar respuestas insuficientes o incompletas a las preguntas o problemas que se plantean, pues no se usan todos los elementos al alcance.
- Son adaptativos: por medio de la percepción podemos también captar aquello fundamental o determinante de un problema o situación, lo que permite responder acertadamente.

Se mencionan estos conceptos y temas porque al realizar trabajos de arteterapia entramos en un campo donde todo se debe de tomar en cuenta, las expresiones y gestos del paciente, los trazos, sonidos y silencios que este realice o las pruebas que se puedan llegar a realizar porque otro punto que se puede llevar a cabo, son las pruebas proyectivas, ya que muchas de ellas se basan en evocar distintas emociones o pensamientos que traigan consigo, realizando trazos y dibujos que permiten percatarse en el trasfondo distintas interpretaciones pero este es un tema que se llevará a cabo en el siguiente punto, por ahora no queda nada más que tomar en cuenta estas tres habilidades que se han comentado, ya que si el arteterapeuta las tiene bien desarrolladas no queda duda que se puede realizar un buen trabajo con el paciente, ya sea individual o en grupos y trabajando con herramientas de dibujos o expresión.

2.3 Arteterapia y las pruebas proyectivas

Se sabe que en la antigüedad clásica, ya conocían las propiedades terapéuticas del arte y los beneficios de su práctica en el equilibrio general del ser humano, al momento en que una persona realiza trazos para expresar sus emociones, libera parte de lo que muchas veces se guarda y queda plasmado en ciertos dibujos, así pues, quiero relacionar esta acción con la técnica de las pruebas proyectivas, ya que estas nos permiten llegar fácilmente al inconsciente, debido a que el sujeto desconoce qué aspecto de su personalidad están evaluando y, por tanto, no puede controlar las respuestas de forma consciente.

El arte es el reflejo de las tendencias internas de la sociedad y presenta el campo idóneo para el desarrollo de la expresión personal y de la comunicación con uno mismo o con los demás. Precisamente la terapia, a través del arte, se apoya en la base de la propia condición del arte, en poder reflejar y predecir los procesos personales y sociales. Se basa en la capacidad de desentrañar estos procesos cuando pueda existir algún tipo de conflicto personal o social. El arte estimula las capacidades propias del individuo, desarrolla su creatividad y expresión individual como medio de lograr satisfacción y mejorar personalmente. El arte permite proyectar conflictos internos y, por tanto, ofrece la posibilidad de poder resolverlos. Toda persona es capaz de ser creativa y esto es una necesidad, un impulso innato en el individuo. Esta posibilidad de crear, es donde reside la gran fuerza terapéutica del arte. Ahora bien, se puede observar cierta similitud con el ideal de esta técnica con las pruebas proyectivas, ya que el material que se presenta, funciona como estímulo y esto hace posible la expresión de la personalidad, ya sea relatando historias, haciendo dibujos libres, dibujos sujetos a un tema dado o jugando con algún material estandarizado. Es de notar que el material es deliberadamente ambiguo, a fin de que el sujeto pueda evocar de forma libre y espontánea todo aquello que sea expresión de su mundo interior. Como podemos notar el objetivo viene siendo el mismo que el de la arteterapia, ya que las pruebas tratan de explorar la personalidad, con el propósito de llegar a los niveles más profundos de la misma, incluido el inconsciente para así liberar todo aquello que es complicado expresar. El concepto de autoexpresión también se encuentra en las bases del arte terapia y permite desarrollar el concepto del yo, así como una más profunda autoconsciencia. Posibilita expresar nuestros sentimientos, emociones y pensamientos aportándonos seguridad y confianza en nosotros mismos y esto es de gran importancia, porque son muchos los desequilibrios afectivos o mentales que están asociados, de alguna manera, a

una falta de seguridad en uno mismo. La terapia a través del arte permite cambiar o aceptar aspectos de uno mismo que nos impiden llevar una vida normal e independiente. Casi todas las actividades artísticas poseen numerosas cualidades terapéuticas: satisfacción, relajación, evasión, divertimento. Todo esto resulta equilibrante, pero no es el objetivo real del arte terapia. Las terapias del arte se ocupan de encontrar un lenguaje que permita manifestar lo que no se puede expresar de otra forma y tienen el propósito de tratar problemas psicológicos, afectivos o sociales con la asistencia de un terapeuta artístico. Lo importante en la terapia es el proceso que utiliza la persona para comunicar su interioridad y esto trasciende lo puramente estético. Para entender mejor el aspecto comunicativo del arte, es preciso mencionar el aspecto catártico del mismo. Esta catarsis significa la posibilidad que nos brinda el arte de ser utilizado para acceder a la mente inconsciente de una forma que no es controlada por la razón. El significado de las imágenes inconscientes no suele ser entendido de forma completa por el que las realiza y esto influye en que esas imágenes surgen con mayor libertad. En definitiva, la actividad artística aporta una información muy valiosa acerca de nuestro mundo interior, al no resultar censurada ni reprimida por la mente consciente. Se podría encontrar cierta similitud en cómo el psicoanálisis utiliza el recuerdo de los sueños y los símbolos que en ellos aparecen.

Entonces, los tests proyectivos asociados a otras técnicas de expresión como el juego, el dibujo, la dramatización, conforman lo que se denominan las técnicas proyectivas imprescindibles para el conocimiento amplio y profundo de la personalidad, ya que aportan datos que resultan, en la mayoría de ocasiones, reveladores de síntomas psicopatológicos, por mencionar algunos beneficios. Una técnica proyectiva puede definirse como: una situación no estructurada, pero estandarizada, en la que se pide al sujeto que responda con las menores restricciones posibles sobre su forma de responder. El interés de las técnicas proyectivas residiría precisamente en su capacidad para poner de manifiesto esta estructura básica de la personalidad, ya que al ser procedimientos indirectos no están sometidos al control voluntario del sujeto, por otro lado al tratarse de estímulos y tareas nuevos e inusuales, las respuestas no están determinadas por convenciones sociales que pudieran enmascarar la personalidad. De hecho estos supuestos son congruentes con las explicaciones psicoanalíticas.

Ahora bien, ¿por qué los dibujos y trazos en la arteterapia y en las pruebas proyectivas tienen un alto valor como medio terapéutico?

Es porque la expresión espontánea del dibujo y la pintura en las personas les llevan a exteriorizar sin trabas sus pensamientos, emociones y sentimientos acerca de sus vivencias. Las palabras imponen límites, pero las imágenes poseen un nivel de penetración en la mente que supera el pensamiento discursivo. Esto ayuda a entender mejor el valor del arte en el campo de la terapia. En ocasiones, los dibujos infantiles nos aportan información que jamás nos comunicarían de otra forma. Escenas que representan sus vacaciones de verano, la excursión del colegio o la llegada de un hermanito, etc. nos demuestran que la representación de los dibujos de los niños pertenece tanto al mundo consciente como al inconsciente. A través de este último, nos darían a conocer el modo de vivir particularmente esa experiencia. La comunicación a través del dibujo o la pintura se basa en el lenguaje de las imágenes y en la interpretación psicoanalítica de las mismas, ya que, el proceso gráfico permite expresar conflictos personales sin control consciente, como se ha mencionado en el punto anterior. Los beneficios de la terapia se encontrarían en la exteriorización, en la posibilidad de proyectar al exterior problemas o conflictos internos a través del dibujo o la pintura.

Se debería tomar en cuenta porque aportan traspasar el umbral de conciencia burlando las barreras de:

- Conciencia: cuando no se es consciente de los propios motivos, deseos o actitudes.
- Irracionalidad: cuando se consigue ir más allá de los pensamientos juiciosos y racionales.
- Inadmisibilidad: cuando el sujeto no está dispuesto a incriminarse o a admitir algo negativo sobre sí mismo.
- Educación: cuando se comportan como lo que se espera de una persona con su nivel de educación.

Obviamente en todos los tests la interpretación desempeña un papel destacado y es innegable que en ella interviene un factor subjetivo, pero con bastantes conocimientos de psicología y suficiente experiencia en el test se comprueba que ese factor puede tener una importancia menor, pues interpretaciones realizadas por distintas personas dan generalmente los mismos resultados.

Es importante tomar en cuenta los test proyectivos al relacionarlo con la Arteterapia porque resulta de mucha utilidad en el enfermo, ya que es muy válido en particular cuando el sujeto tiene inhibiciones para hablar de sí mismo, relatar su historia o indicar sus conflictos, estando más dispuesto para relatar historias a partir de unas láminas, o para hacer un dibujo, que para una conversación confidencial. Aunque no siempre es así y en ocasiones, aunque poco frecuentes, hay personas que reaccionan con cierta agresividad ante la iniciación del examen con tests proyectivos calificándolos como infantiles, mostrando resistencia y repulsión. El test permite el establecimiento de un contacto inicial que favorece considerablemente las relaciones y exámenes posteriores. Da muchas veces en un tiempo relativamente breve una impresión de la personalidad del enfermo, de su estructura, de sus conflictos, de sucesos importantes que han determinado su pasado. En la entrevista directa con el paciente transcurre un tiempo hasta que se consigue tratar ciertos temas y poder formarse una idea de su personalidad, mientras que el test proporciona una impresión, dando una visión relativamente rápida del sujeto y de la situación en que se encuentra. Se halla expresión material no sólo de lo consciente sino de lo inconsciente. Se adquieren contornos definidos en las respuestas del test y en muchos dibujos, cosas que el paciente había olvidado, desalojado, que no osa confesarse a sí mismo, sobre las cuales no tiene claridad y que en el test se manifiestan como alusiones y formas simbólicas. Esto alcanza su máxima expresión a través del juego. El psicólogo suizo y discípulo de Rorschach, Zulliger expuso material abundante sobre esto. El test en forma notablemente superior al simple interrogatorio permite reunir el material rápidamente posibilitando así la penetración en los contenidos vivenciales. El test trabaja con un método estandarizado, con un material que es ofrecido a todos los sujetos de igual modo. Con los test proyectivos no es posible descartar en ningún caso los factores subjetivos, ni se puede llegar a la objetividad que se puede aspirar con otros exámenes experimentales. El test por sí solo no puede suministrar la información necesaria para establecer el diagnóstico, pero es un elemento importante para la verificación de los estados y comprobaciones alcanzado por otras vías, facilitando un diagnóstico diferencial y resaltando rasgos que pueden conducir a la confirmación o corrección de nuestras opiniones sobre el sujeto examinado. El test permite seguir el curso, el desarrollo de la enfermedad o de la personalidad en general. El test ejecutado en diferentes momentos distantes entre sí puede revelar el empeoramiento o la mejoría del estado del paciente.

En los tests de dibujos con la ventaja de que con ellos se obtienen materiales que se pueden conservar y comparar exactamente unos con otros, mientras que en la observación de la conducta y de actos suministrados por el sujeto las bases de objetividad son menores. Muchos tests al mismo tiempo que son medios auxiliares de diagnóstico son puntos de apoyo en una psicoterapia. El dibujo, la narración de historias, el juego principalmente ejercen una función liberadora. Un ejemplo de ello es el Test de los Títeres de Rambert. Los tests son extraordinariamente valiosos facilitan y preparan el terreno para una conversación más profundizada dentro de un contexto terapéutico. Cabe destacar la importancia de interpretar cada tests por separado y luego compararlo con los demás resultados de los distintos tests, de esta manera se complementaran y se comprobarán recíprocamente, mientras se destacan distintos aspectos de la personalidad. El test debe ser bien elegido, suficientemente probado y elaborado. Es necesario también que el examinador tenga la suficiente experiencia y conocimientos generales, así como que domine el método con que trabaja. Otro factor a tener en cuenta es el tener tiempo suficiente, ni el examinador debe tener prisa, ni el examinado debe ser apremiado. Se debe imponer que la personalidad no puede ser sólo valorada desde una perspectiva puramente numérica. La observación clínica es indispensable, y el test constituye en la clínica un complemento esencial e imprescindible como método diagnóstico auxiliar. Referirnos a K. Machover cuando refiere que para que los instrumentos que revelan material proyectivo y expresivo tengan un valor científico o de diagnóstico, es preciso que se apoyen siempre en una sólida base de observación clínica, de teoría productiva y de investigación acerca de los procesos psíquicos fundamentales del ser humano. Otro ejemplo que se puede mencionar vagamente es el TAT el cual proporciona elementos de juicio extraordinariamente importantes para las conexiones vivenciales de la personalidad, si evaluamos el contenido de las historias y hacemos de ello un punto de partida de nuestro posterior análisis de la personalidad. Entre arte, evaluación y terapia puede ser encuadrado el campo de estudio en técnicas proyectivas (Neale E.L. y Rosal M, L., 1993). Si la persona se presenta como eje y figura de toda creación que nos presenta en cada entrevista, el terapeuta es dentro de la función espectador y director de cada escena. El uso de técnicas proyectivas en la infancia es un instrumento útil para formular hipótesis interpretativas, en especial cuando la edad y el nivel de maduración del niño no permiten la utilización de procedimientos más fácilmente cuantificables o verificables objetivamente. El examen mediante técnicas proyectivas (French,

L.A., 1993) debe ser enfocado hacia la exploración de la experiencia vivenciada del sujeto con las perturbaciones emocionales intra y extra personales y/ o familiares (Jones E. Y Badger t., 1991; Canellas, A.; Canellas, R y Manzano J.M., 1991). Dos las pruebas proyectivas de un excepcional interés en psicopatología del niño son el dibujo libre y el CAT.

Entonces al tener en cuenta ambas técnicas, podemos concluir que las terapias artísticas abarcan una amplia realidad de personas, que se pueden ver beneficiadas por sus efectos; están dirigidas a todas las personas, sin excepción. Pueden ayudar a cualquiera y ser útiles para desarrollarse plenamente y vivir en armonía consigo mismo y con los demás. El arte de la terapia puede ayudar a explorar los sentimientos de aquellas personas que sufren problemas psicológicos, desequilibrios emocionales originados por experiencias dolorosas que se hallan en el inconsciente. Este lenguaje y esta otra forma de expresión resultan adecuados para cualquier persona, pero idóneas para aquéllos que poseen alguna limitación o se vean privados en mayor o menor medida de las actividades normales. Pensemos que el arte puede incluso ser la única forma de comunicación que posean. De ahí, la importancia del arte para compensar esas privaciones o para personas cuya utilización del lenguaje o comprensión de las palabras es parcial o inexistente. Encontrar el medio artístico para cada persona puede demostrar ser particularmente apropiado y beneficioso. La importancia de las artes plásticas es indiscutible, no sólo para el desarrollo intelectual, sino mental. La libre expresión a través de actividades artísticas ayuda en los diferentes procesos psíquicos y psicológicos de las personas. En este sentido, es necesario que existan personas capacitadas y preparadas para poder ayudar a colectivos que necesiten de los beneficios del arte.

2.4 La subjetividad y creatividad en la Arteterapia

Para concluir este segundo capítulo, intentaremos definir la creatividad aunque este es un vano intento, ya que su propia dimensión hace imposible acotarla en palabras. Sin embargo, podemos describir algo alrededor de la experiencia de la creatividad, ya que se podría decir que la creatividad no es otra cosa que la experiencia de vivir, experiencia de vivir porque a poco que reflexionemos sobre nuestra existencia, pronto sentimos la gran dificultad de encontrar algo que nos dé una identidad única y permanente; más bien, sentimos un conglomerado de referencias y el esfuerzo por aglutinarlas y darles una forma que nos facilite la conciencia de un sí mismo integral. La sensación del ser, la conciencia del Yo, el deseo, como la describía Freud, no es algo que se da de una vez y para siempre. Todo lo contrario; es algo que vamos construyendo paulatinamente a lo largo de nuestra vida, pero desde un fondo de vacío que nos pesa y nos anima y fuerza a la vez. Podemos decir que la subjetividad tiene una mezcla empírica y holística, en la cual las experiencias ayudan a transformarla, moldearla y alimentarla. Este concepto de subjetividad es esencial en el proceso de la Arteterapia ya que es la fuente de toda construcción en la terapia y mucho más al retomar el tema de los test proyectivos, así pues indagaremos en este tema para adentrarnos en su origen y sobre cómo funciona en este proceso terapéutico.

En la creatividad, en el arte, la realidad se pierde para ser recuperada y aportamos un sentimiento de potencialidad y de significación para los otros. La creatividad supone el establecimiento de una realidad compartida. Si es interesante el concepto de creatividad, es porque no se agota en su experiencia. Si la realidad de cada uno es creada por cada uno, significa también que esa es nuestra satisfacción y nuestro sufrimiento: tener que seguir creándonos y creando nuestro medio. Es claro que aquí existe una pérdida de significación que nos obliga a seguir creando, a seguir deseando. Si no fuese por esa sensación de pérdida, no existiría el pensamiento. Nuestra creatividad viene a ese lugar, a intentar re llenar ese vacío que nos constituye y da forma a nuestro carácter. Crear es dejar crear; por tanto, la voluntad de crear obstaculiza el acto creativo. A partir de esto, podemos decir que crear tiene mucho que ver con perder, con una pérdida, sin la cual no podríamos tener el deseo de amar, trabajar, conocer, comunicarse, etc. Siguiendo la lógica propuesta, el sentimiento de pérdida es consustancial al ser humano, así como también la lucha por evadir dicho sentimiento. Esta es la génesis de la creatividad y la importancia de su desarrollo. Podemos notar que el autor toma

en cuenta todo lo que constituye al ser humano, su entorno, sus vínculos, sus experiencias, para que exista la subjetividad y tiene lógica, debido a que con estas áreas puede conocer lo que le rodea y a medida que se adentra más, la duda aparecerá en cualquier momento o el misterio y esto hará que siga investigando para alimentar sus perceptos y seguir construyendo su subjetividad.

¿Cómo surge el pensamiento creador? El pensamiento creador tiene su inicio en el encargo de entretejer las múltiples contradicciones que se dan en todo sujeto y de hacerlas resonar entre sí, es decir, de establecer vínculos entre las diferentes emociones y sensaciones internas y su reconocimiento en los otros. A partir de aquí, podemos decir que el pensamiento creador no es sólo una capacidad de decisión y elección, sino la capacidad y la disposición a entrelazar emociones de un modo sereno, de modo que sean una fuente de comunicación con el exterior. Estas emociones entrelazadas son fundamentales en el proceso de la arteterapia porque al momento en que se manifiestan debido a los conflictos internos que tiene el sujeto, siente la necesidad de evocarlas de alguna manera, en diferentes situaciones no puede o no encuentra las palabras necesarias para dar a entender a lo que se refiere y es ahí donde entra este proceso terapéutico, en cual mediante algún tipo de arte puede expresar su pensamiento creador. Si la creatividad es interesante es, también, porque no agota su interpretación; cada mirada a la obra, cada momento, cada uno, aporta unos criterios y significados distintos, incluido el autor. Por ello, en la creatividad, lo importante no es la forma sino la función, no es tanto el resultado final, como su desarrollo. Para un artista, para un creador, lo más difícil, no es el inicio de su obra, sino determinar el momento de poner un final, de dar por terminada su participación en esa obra. Otro momento difícil, es el de desprenderse de la obra, de los significados de su obra, permitir que otros vean otra cosa o no vean nada. En definitiva, para crear uno tiene que volver a pasar por la pérdida: tiene que poder permitirse perder la totalidad de esta obra para poder iniciar otra. Lo creado nos sitúa en una lejanía sin distancia con el yo, con la subjetividad. El hecho de que se haga más énfasis en el proceso de la subjetividad, que en el punto final, va de la mano con la arteterapia porque lo importante en este proceso es lo que se está manifestando, cómo lo está haciendo, el camino que tuvo que recorrer el sujeto para llegar a las conclusiones de su tratamiento. Por eso, el trabajar con la creatividad es fundamental, esto creo que es lo más interesante de este tema, lo indeterminado, lo imposible de cerrar de la obra, las múltiples significaciones que tiene, tanto para el autor como para cada

uno de los observadores, así mismo como las variaciones de sentido en función del momento en que se observe. Esto es lo que hace relativa y positiva la pérdida, el vacío sufrido por cada sujeto. En este sentido, el valor de trabajar la creatividad es también un acto de intersubjetividad. La obra creada, aún más, el proceso de creación se sitúa en un espacio intermedio entre lo más íntimo de cada uno y el exterior, entre el ser y la realidad exterior.

Desde aquí, el acto creativo es un acto de afirmación y de especial reconocimiento del otro como algo fundante de uno. Esto se puede entender un poco más, desde la perspectiva que nos expone Jessica Benjamín en su libro *Los lazos de amor*; nos dice que la cuestión del reconocimiento subjetivo pasa por la experiencia de la alteridad del otro y un placer desde el otro; el otro siempre se pierde un poco en la relación y, por tanto, permite que circule el deseo, que se tenga la necesidad de trabajar un nuevo encuentro. Si bien, esto genera una dosis importante de angustia para todos, la experiencia creativa, aquella que en principio está más allá del lenguaje, aunque al poco tenga que ser intervenida por éste, posibilita la aprehensión serena de lo indeterminado en uno y en el otro. La obra creada le otorga a su autor una sensación especular de unidad y de desintegración y reintegración serena; es como si la obra le devolviese que no es del todo conseguida, pero podría serlo o, que uno es capaz de crear algo que tiene más significaciones, más vida de la obra en sí, aunque sea desconocido por uno mismo. Esta sería la ilusión de todo sujeto: ser reconocido por cosas que uno desconoce, no siendo esto otra cosa que lo misterioso e inaprensible de deseo. ¿Cuál es si no la pregunta que hacemos a los demás de qué ven en nuestra obra? Siempre esperamos algo que nos sorprenda de nosotros mismos. ¿Qué ocurre cuando un niño realiza un dibujo? Si le premiamos sólo con halagos, observamos que se queda un poquito frustrado, ya que él sabe que podría ser mejor; si damos muchas explicaciones, también observamos que se frustra un poco, ya que es como terminar los múltiples sentidos que puede tener; en cambio, tiene una sensación de plenitud mayor, si abrimos preguntas sobre el dibujo y dejamos que no se termine su significación. Con ello, no sólo le devolvemos una sensación de pertenencia y de intimidad inviolable, sino que le permitimos sentir que su crecimiento es abierto. El acto creador, por tanto, nos permite atravesar el duelo de sí mismo, en el trabajo de hacemos un lugar, más allá de lo tangible, de aquello que ilusionamos ilusionar y que no alcanzamos. Digo esto de ilusionamos ilusionar por ser lo que caracteriza al sujeto del deseo, esto es, el deseo de alcanzar lo inaprensible del ser. Por ello, el acto creador se sitúa en un lugar intermedio entre el proceso primario y el

secundario, entre la identidad de percepción y la identidad de pensamiento, inaugurando un proceso terciario.

La necesidad creativa, consustancial con la subjetividad, es un modo privilegiado de nombrar el vacío, la ausencia, lo informe del Yo. Ahora bien, que el producto creativo no logra su objetivo y no colma del todo el vacío que lo provoca. Es más, abre nuevos vacíos, ya que está más allá del lenguaje y de la significación. Para suerte del método terapéutico de la Arteterapia, en ocasiones se tiene la necesidad de crear, de expresar algo de cualquier forma, lo que es interesante aquí, es que no importa sólo lo que expresa y cómo lo realiza como se menciona anteriormente sino como queda el sujeto, la transformación que se tiene al momento de expresar lo que se tenía guardado, ese cambio hace la diferencia y permite al ser humano encontrar respuestas en sí mismo. Al crear, se producen dos movimientos (Palmero, 1991):

- Satisfacción en la realización
- Encuentro con el vacío de la obra. Aquí, se nos devuelve una visión amable de nuestro ser, siempre inconcluso. La obra creada, nos devuelve la pregunta, la sorpresa, lo indeterminado, el diálogo con algo más allá de nuestro ser. Esto es lo positivo del crear en todo sujeto, la creación de vínculos abiertos.

Nos dice Lacan (1975): "el acto creador es, al mismo tiempo, creador de una obra y del ser del sujeto". Es nominarse. El artista, si lo es, debe permitir la separación de su obra, para volver a crear. Crear es crear y re-crear el peso y el paso de las emociones. Es estar dispuesto a la pérdida que nos garantiza el ser, el pensamiento, el deseo. El proceso creativo tiene una función elaborativa y que puede generar la integración de aspectos disociados del Yo y la realidad, pudiendo provocar ciertos cambios psíquicos tanto en el autor como en el observador. En la creatividad, existe la necesidad de otorgarle a lo creado una libertad de enunciar, sorprendemos de la obra, una y otra vez, en una lectura casi ininterrumpida. La obra creada tiene el efecto de cierta independencia de su autor. A poco que se comience a crear algo, se establece una pequeña pero intensa distancia entre el autor y la obra, teniendo que realizar el autor un ejercicio de afirmación para seguir sintiendo que la obra le pertenece. Al poco del inicio de crear, se establece como un diálogo entre la obra y su autor, dándose con cierta intensidad. La riqueza de la creatividad es justamente eso, ese diálogo vivo en que se ve llevado el autor, aportándole una sensación de inquietud pero de conciencia de sí, y una

sensación de indeterminación positiva; el resultado final, es la sensación amable de su sensación de existir, una visión amable del Yo. La creatividad es, por tanto, la creación de nuevos vínculos y modos de reconocerse y de conocer la realidad y los otros. Por ello, el trabajo con la creatividad es muy interesante de cara a motivar las potencialidades subjetivas.

Entonces podemos ir concluyendo que tanto el proceso de subjetividad, como el proceso de la arteterapia, tienen en común la transformación que se tiene en el camino de expresar las emociones que se quieren manifestar, ya que más allá de conocer lo que tenía guardado, se conocerá un poco más a sí mismo por todo lo que venía cargando, así pues el arte, la creatividad, es la compensación y el alivio del sentimiento personal de vulnerabilidad, que invariablemente acompaña al reconocimiento de la realidad impersonal, eso en donde vivimos. No implica solamente un sentimiento de la armonía interna, sino "el interjuego libre y sin estorbos de la imaginación y el entendimiento", apostilla Kant. Por eso en la arteterapia no se trata tanto de técnicas como de vínculos y experiencias creativas. Se trata de la experiencia y de la vivencia en el proceso. Un momento especial en la acción creadora es el tiempo de reaccionar ante la propuesta de trabajo, el momento de decidir comenzar a hacer, el momento de vinculación con la propuesta de trabajo y la desvinculación necesaria con la realidad de cada uno, el momento de hacer lo enigmático de cada uno. El proceso de la creación es una experiencia de intimidad, que relativiza el tiempo y la satisfacción. Es una experiencia de intimidad, porque se produce un diálogo con la obra, que a veces se toma inefable, llena de sensaciones sin palabras y que empuja desde la falta en ser, desde el vacío de cada uno. Relativiza el tiempo, porque nos empuja a volver, una y otra vez, sobre lo realizado, recuperándolo y modificándolo. Esto tiene un efecto tranquilizador en la emergencia en ser de cada uno. En el trabajo arteterapéutico, hemos de hacer notar esto, hemos de proponer volver y recuperar, reparar y modificar. Es enfatizar el sentido de la trascendentalidad necesario en el deseo de vivir, no siendo esto otra cosa que valorar sinceramente el respeto al otro y a la diferencia, ya que en ese acto de recuperar, estamos haciendo amable nuestras propias diferencias y ambivalencias. Relativiza la satisfacción, porque, como sabemos ya, conseguirla en su plenitud es imposible. Lo satisfactorio es la experiencia, el hecho de experimentar y permitimos acabar, aplazar, modificar. La satisfacción es lo enigmático de la obra, tanto para uno como para los otros.

Así que en conclusión, el trabajo de la creatividad y la Arteterapia es el trabajo de posibilitar una mediación de satisfacción por un proceso y convocar a la palabra aquellas sensaciones que se van teniendo, quedando siempre la obra con valor de sugerencia, de indeterminación, de proyección, de vinculación para el autor y para los otros.

Capítulo 3: Metodología cualitativa

3.1 Tipo de estudio

La investigación cualitativa busca explicar la naturaleza de determinados fenómenos sociales en profundidad, más que la acumulación de datos. Es una metodología fundamentalmente utilizada en ciencias sociales y humanas, que busca explorar las relaciones sociales del sujeto. Busca dar respuesta a través de la interpretación de los datos empíricos surgidos en el trabajo de campo, a preguntas consecutivas a los: porqué, como y cuando del fenómeno estudiado en profundidad. Metodología centrada en lo particular, que presenta diversos tipos de abordaje de acuerdo al marco teórico, metodología y objeto de estudio. Es por esto que en este trabajo se trabajará con este método porque la técnica de arteterapia es meramente subjetiva, cada emoción y sentimiento que se plasman en las actividades harán toda una nueva experiencia con cada niño que se trabajará.

Sin duda, para realizar un buen trabajo en la arteterapia, es necesario enfocarnos por completo en la persona, adentrarnos en su historia, realizar una conexión y generar confianza para darle un sentido a lo que diga el paciente, fluya correcta o incorrectamente, es aquí como entra el estudio de caso en este trabajo, ya que se caracteriza por precisar de un proceso de búsqueda e indagación, así como el análisis sistemático de uno o varios casos. Para ser más exactos, por caso entendemos todas aquellas circunstancias, situaciones o fenómenos únicos de los que se requiere más información o merecen algún tipo de interés dentro del mundo de la investigación. Dependiendo del campo de investigación en el que se lleve a cabo, el estudio de casos puede estar centrado en una gran variedad de materias o cuestiones (Isabel, R.). En el ámbito de la psicología, este suele estar relacionado con la investigación de las enfermedades, trastornos o alteraciones mentales a través del estudio de las personas que las padecen. A diferencia de otros tipos de investigación empírica, esta metodología es considerada como una técnica de investigación cualitativa, puesto que el desarrollo de esta se centra en el estudio exhaustivo de un fenómeno. Y no en el análisis estadístico de los datos ya existentes.

Este método resulta ser bastante ventajoso, debido a que se enfocan hacia un solo individuo o cosa (sea por ejemplo, una persona o una institución), lo que permite un análisis profundo y consistente del mismo; esto permite una amplia recopilación de la información, partiendo de la idea de que forman parte del campo de la investigación cualitativa, cuyo paradigma

fenomenológico sostiene que la realidad es construida socialmente mediante definiciones individuales o colectivas de una determinada situación (Taylor y Bogdan, 1984); es decir, se interesa por el entendimiento del fenómeno social, desde la visión del actor. De ahí que los datos obtenidos al utilizar la metodología cualitativa constan de ricas descripciones verbales sobre los asuntos estudiados. Además, toma en consideración el significado afectivo que tienen las cosas, situaciones, experiencias y relaciones que afectan a las personas. En tal sentido, los estudios cualitativos siguen unas pautas de investigación flexibles y holísticas sobre las personas, escenarios o grupos, objeto de estudio, quienes, más que verse reducidos a variables, son estudiados como un todo, cuya riqueza y complejidad constituyen la esencia de lo que se investiga (Berríos, 2000). Por todo ello, la investigación cualitativa como actividad científica coherente con sus principios no puede partir de un diseño preestablecido tal y como sucede en las investigaciones de corte cuantitativo cuya finalidad es la comprobación de hipótesis. La idiosincrasia de la investigación cualitativa implica que el diseño de investigación se caracterice por ser inductivo, abierto, flexible, cíclico y emergente; es decir, surge de tal forma que es capaz de adaptarse y evolucionar a medida que se va generando conocimiento sobre la realidad estudiada (Bisquerra, 2004). En definitiva, los métodos cualitativos aluden a un estilo o modo de investigar los fenómenos sociales que parten de un supuesto básico: el mundo social es un mundo construido con significados y símbolos, lo que implica la búsqueda de esta construcción y de sus significados. En este sentido representan un proceso de construcción social que intenta reconstruir los conceptos y acciones de la situación estudiada. Se trata de conocer cómo se crea la estructura básica de la experiencia, su significado, mantenimiento y participación a través del lenguaje y de otras construcciones simbólicas. Para ello recurre a descripciones en profundidad, reduciendo el análisis a ámbitos limitados de experiencia a través de la inmersión en los contextos en los que ocurre.

El desarrollo de este tipo de investigación se apoya en diferentes técnicas de recuperación de la información, que van desde observaciones personales, pasando por encuestas y entrevistas, en este caso se realizarán pequeñas entrevistas con los padres para reforzar los estudios de caso, se toman en cuenta diversas ideologías, las entrevistas requieren cultivar las relaciones personales por lo que al igual que sucede con otro tipo de relaciones personales, no existen reglas sino una forma de desarrollarlas, de manera que obtener el máximo de una entrevista depende sobre todo del criterio que nos vamos formando a través de la experiencia. Las reglas que siguen

pueden ser tomadas como una tabla de salvación, algo a lo que aferrarse hasta que uno pueda guiarse por su propia experiencia. (Hammer & Wildavsky, 2004). Las particularidades que poseen cada entrevista y cada entrevistador hacen que no exista una forma, que no pueda dictarse un método con el que afrontar las entrevistas. Cada entrevista, cada entrevistado es diferente, cada situación particular, y a último momento pueden surgir nuevos hechos que hagan variar el curso de la entrevista: sea la última noticia difundida respecto de un tema que condiciona al entrevistado en algún aspecto más aún si el entrevistado posee un perfil público elevado, o bien situaciones personales que perturban al entrevistado.

Ya que es fundamental conocer acerca del infante y todo lo que lo complementa, para eso, es necesario abordar sobre qué consiste la historia de vida. Esta es una narración, un relato o una exposición de acontecimientos, ya sean reales o ficticios. El concepto de vida, por otra parte, tiene una gran variedad de interpretaciones, pero en este caso haremos referencia a la vida como la existencia. Esto nos permite inferir que una historia de vida es un relato con los sucesos que una persona vivió a lo largo de su existencia. Por supuesto, dicho relato nunca será exhaustivo ya que resulta imposible reseñar cada acontecimiento que ocurrió en la vida de un sujeto desde el nacimiento hasta el presente o su muerte. La historia de vida, por lo tanto, suele resumir los hechos más salientes de la existencia de un individuo. La elección de lo narrado dependerá de la óptica de la propia persona (en caso que sea ella misma quien está hablando) o de quien esté contando la historia de vida. A la hora de crear una historia de vida se hace vital el llevar a cabo una serie de pasos necesarios para conseguir que el resultado sea el esperado. Así, los profesionales de este tipo de documentos coinciden en subrayar que hay que acometer entrevistas a todas las personas que, de un modo u otro, pueden dar a conocer parte de la existencia de quien trata el relato. Familiares, amigos o compañeros en el ámbito que se desarrolle son los que deben entrevistarse a la hora de conseguir el mayor número posible de datos referentes a la existencia de la persona en cuestión. Además se hace igualmente imprescindible, antes de ponerse a redactar, el establecer un orden cronológico de todos los documentos que se poseen sobre el individuo pues, de esta manera, es como se podrá tener clara la sucesión de los acontecimientos que fueron fundamentales en la vida de aquel.

3.2 Sujetos de investigación

Se realizarán las siguientes actividades en el hospital de especialidades pediátricas que cuenta con funciones de educación especial como CAM. Se espera poder contar con la participación del niño o de los niños seleccionados por esta institución con base a los criterios y organizaciones que manejan, ya que en esta institución se divide en dos áreas, la cual es oncología y urología, después de tomar en cuenta esto, se procedería a seleccionar a los niños que puedan realizar diversos ejercicios y pruebas proyectivas que se tienen en cuenta para esta investigación.

3.3 Técnicas

3.3.1 Pruebas proyectivas

Test proyectivo de la figura humana y Test proyectivo H-T-P.

Antes de adentrarnos en estas pruebas proyectivas seleccionadas, es necesario abordar sobre el funcionamiento de estas pruebas. Los tests proyectivos forman parte de los tests de personalidad. Son un medio de expresión de la personalidad, enfrentan al sujeto a una situación-estímulo capaz de provocar el mayor número posible de respuestas distintas. Tal situación-estímulo que hace posible esa expresión ya sea relatando historias, haciendo dibujos libres o dibujos sujetos a un tema dado, jugando con algún material estandarizado. En todo desempeño se expresa la personalidad, en cada ejecución se “proyecta” la propia situación interior. El material que se utiliza en la realización de los tests es deliberadamente ambiguo a fin de que el sujeto pueda evocar de forma libre y espontánea todo aquello que sea expresión de su mundo interior. Una de las características más importantes de este tipo de tests es que las respuestas desencadenadas serán ser originales en cada caso, no habrá mejores o peores, ni serán preestablecidas, siendo en cada situación particular fiel reflejo o proyección de la personalidad del sujeto. Los tests proyectivos tienen como objetivo explorar la personalidad o algún aspecto específico de ésta en su relación al contexto global, pero con el claro propósito de llegar a los niveles más profundos de la misma, incluido el inconsciente. Revelan la posición de la persona con respecto al mundo circundante, al acontecer social, su actitud en situaciones difíciles de la vida o su comportamiento moral. Los tests proyectivos asociados a otras técnicas de expresión como el juego, el dibujo, la dramatización, conforman lo que se denominan las técnicas proyectivas, imprescindibles para el conocimiento amplio y profundo de la personalidad, ya que aportan datos que resultan, en la mayoría de ocasiones, reveladores de síntomas psicopatológicos. Una técnica proyectiva puede definirse como: una situación no estructurada, pero estandarizada, en la que se pide al sujeto que responda con las menores restricciones posibles sobre su forma de responder. El interés de las técnicas proyectivas residiría precisamente en su capacidad para poner de manifiesto esta estructura básica de la personalidad, ya que al ser procedimientos indirectos no están sometidos al control voluntario del sujeto, por otro lado al tratarse de estímulos y tareas nuevos e inusuales, las respuestas no

están determinadas por convenciones sociales que pudieran enmascarar la personalidad. De hecho estos supuestos son congruentes con las explicaciones psicoanalíticas.

Ahora bien, se escogieron estas dos pruebas, debido a la profundidad que se puede lograr en el o los infantes seleccionados, además, debido al procedimiento que se maneja, se podrá obtener toda la atención y disposición del niño en su elaboración.

El test de la figura humana pertenece al conjunto de las denominadas técnicas proyectivas en las que la persona no tan sólo se limita a efectuar un simple dibujo sino que se espera que plasme de forma indirecta, la esencia de su propia personalidad. También podemos hipotetizar, según los elementos y características del dibujo, acerca de sus capacidades y competencias cognitivas e intelectuales. Este test puede aplicarse de forma colectiva o a nivel individual, si bien, se reconoce la ventaja de efectuarlo individualmente ya que permite la observación directa del niño durante la ejecución del dibujo y aportarnos información adicional. La prueba se ha baremado para niños de entre 5 y 12 años, pudiéndose obtener, a partir de su análisis, un nivel general de madurez mental (CI), así como posibles indicadores emocionales.

Ahora bien, al hablar sobre el test proyectivo de H-T-P podemos decir que este tipo de test permite al sujeto proyectar con más facilidad sus áreas de conflicto y elementos de su personalidad, es decir, se establece un tipo de comunicación eficaz en la que elementos conscientes e inconscientes salen a relucir en un ambiente terapéutico. Concretamente, a través de estos dibujos se podrá ver cómo un individuo experimenta su yo en relación con los demás y el entorno familiar.

Este test está compuesto de dos fases. La primera fase podemos definirla como no verbal y creativa, es el momento en el que el sujeto dibuja una casa, un árbol o una persona en función de la consigna que se le haya dado. En la segunda fase, el sujeto cuenta la historia de cada uno de estos elementos en los tres tiempos (pasado, presente o futuro) o, también hay psicólogos que realizan una serie de preguntas estructuradas.

3.4. Procedimiento

Historia de vida:

- 1.- Introducción. La persona da una breve visión general de su vida.
- 2.- Establecer los capítulos o períodos de la vida. Habitualmente entre dos y siete. Se pide un título por cada capítulo. Descripción genérica de los sucesos de cada capítulo.
- 3.- Indicar cuáles son los acontecimientos críticos. Se suele preguntar por ocho eventos importantes: primer recuerdo personal, un suceso de la infancia, otro de la adolescencia, otro de la vida adulta, el punto cumbre de la vida (el mejor momento), el punto suelo (el peor) y punto de inflexión (momentos de cambio, a mejor o a peor), además de otro momento crítico adicional.
- 4.- Desafío vital. Identificar cuál ha sido el mayor reto al que se ha tenido que hacer frente. Cómo lo manejó y cómo lo solucionó.
- 5.- Influencias positivas y negativas. Identificar personas, grupos o instituciones que han influido de forma positiva o negativa.
- 6.- Descripción de los relatos culturales y familiares que más han influido. Por ejemplo, los comentarios del grupo de amigos sobre el sexo, el discurso familiar sobre las drogas, la serie favorita, etc.
- 7.- Búsqueda de futuros alternativos. Dos posibles futuros, uno negativo y otro positivo, siempre desde una postura realista.
- 8.- Valores e ideología personal. Preguntas simples y directas acerca del sistema de valores de la persona, y cómo este ha ido cambiando con la edad.
- 9.- Tema vital. Se pregunta por el mensaje central, el tema sobre el que cree que se ha estado ocupando a lo largo de su narración.

Test proyectivo de la figura humana.

La aplicación consiste en presentarle al examinado una hoja de papel blanco, un lápiz y una goma de borrar y se le pide simplemente que “dibuje una persona”. Mientras el sujeto trabaja, el examinador irá tomando notas disimuladamente de su identificación, del tiempo aproximado

que emplea en dibujar cada parte del cuerpo y el sexo que dibujó primero, de los comentarios que realiza mientras dibuja. Cuando termina se le da otra hoja y se le pide que dibuje otra figura humana del sexo contrario.

Test proyectivo H-T-P.

El procedimiento a seguir es el siguiente:

- Toma la primera hoja en blanco y dibuja una casa. Puedes hacerla como desees y tomarte todo el tiempo necesario.
- En la segunda hoja, dibuja un árbol siguiendo la misma consigna.
- En otra hoja, dibuja una persona. No importa el sexo de la misma.
- En la última hoja, dibuja una persona del sexo contrario a la que dibujaste anteriormente.

Dibujos en gises y creación musical:

Para finalizar se crearán dibujos en gises en cartulinas blancas extensas para interpretar sus trazos y también se crearán fragmentos musicales para indagar en la imaginación del sujeto y así adentrarnos por completo en su ingenio e ilusión, tomando en cuenta letras y ritmos.

Capítulo 4: Resultados

4.1 Análisis de resultados

El presente capítulo tiene como objetivo presentar los resultados a partir de la aplicación de arteterapia como herramienta terapéutica en el hospital de especialidades pediátricas ubicado en Blvd. SS Juan Pablo s/n, El Retiro, Tuxtla Gutiérrez, Chis. Con base a lo anterior, se identificaron las categorías de: estados de ánimo al ingreso del hospital, problemáticas en cuanto al entorno familiar, diferentes tipos de enfermedades y estados de ánimo detectados. Todo esto recopilado de una población infantil de 16 sujetos.

Antes de adentrarnos en las categorías mencionadas, es necesario hablar sobre los datos recabados en el hospital y los resultados de la prueba proyectiva de figura humana, HTP e historia de vida. En la primera prueba, normalmente los niños demostraban en la interpretación de las pruebas ese apego a sus padres, ya que solían dibujarlos o mostraban en sus historias esa admiración que tienen hacia ellos, lo mismo sucedía con la prueba de HTP, el infante casi siempre se colocaba en medio de la casa y el árbol, demostrando un equilibrio entre los padres, claro que habían excepciones donde algunos padres estaban divorciados y los niños manifestaban de manera muy clara en sus trazos ese resentimiento o ese abandono de figura materna o paterna. En la historia de vida adaptada de manera “infantil”, tratándose de los momentos más importantes de los niños, ya sea dibujarlo o escribirlo, la tendencia marcó dos situaciones específicas, las cuales eran esos momentos felices que tenían en familia o con amigos, en situaciones de viajes o de juegos, mientras que por otro lado, también manifestaban el hecho de recuperarse y salir pronto del hospital.

Los niños al estar acompañados por padres o tutores al momento de realizar actividades, permitían completar los datos del infante, los cuales se basaban en entender su dinámica familiar, las características de su enfermedad y tratamiento, la personalidad y comportamiento de los niños, entre otras cosas, gracias a esto se permitió un trabajo más completo. El hecho de que se pudiera entrevistar brevemente a los padres, hace que los trazos de los niños se puedan complementar de mejor manera, ya que se puede entender un poco más la situación o dimensión en la que se encuentran. Al ser la investigación completamente subjetiva, estos detalles de los informantes hacen un complemento perfecto entre la realidad

que el infante nos brinda, la que nos cuentan los padres o tutores y la otra que se manifiesta en las pruebas proyectivas.

4.1.1 Estados de ánimo al ingreso del hospital

El estado de ánimo se suele manifestar de diferentes maneras, ya que esta se manifiesta como una forma de permanecer que no suele ser transitoria, este tema en los niños suele ser delicado, debido a que muchos de ellos no suelen demostrar lo que sienten o piensan ante diversas situaciones adversas, con base a esto, se muestra una clara tendencia en los infantes del hospital pediátrico, al mostrar un estado de ánimo de enojo, impotencia o indiferencia, esto debido seguramente al cambio drástico que tienen de estar en su vida cotidiana a pasar al hospital, se ha percibido como extrañan cosas del exterior, ya sea amigos, hermanos o rutinas de su hogar, también muestran desesperación, ya que a lo largo del día deben estar en cama para recibir tratamientos y no se realizan muchas actividades en esa zona o al menos en el momento en el que se realizó esta práctica.

El primer estado de ánimo que se llegó a detectar en los niños fue el de enojo y molestia, esto sucedió con dos niñas y dos niños, al momento en el que se estaban realizando las actividades con ellos, estos realizaban sus trazos de manera agresiva y no tomaban en cuenta las indicaciones mencionadas de los ejercicios, aunque trataban de realizar los trabajos, estos no mostraban el interés para hacer las actividades, hacían otras cosas o simplemente se quedaban sin hacer nada, cuando se les preguntaba “¿qué ocurría?” ellos normalmente decidían quedarse callados y acudían con sus padres para quejarse o decir que querían estar en otro lado o hacer otras tareas. Dentro de este grupo de niños, es llamativa la tendencia de que estos eran los que más tiempo llevaban en el hospital, el promedio rondaba entre los 3 y 9 meses, debido a que la enfermedad que presentaban, eran más bien lesiones o traumas musculares que requieren un tratamiento o recuperación más extenso, entonces al pasar tanto tiempo en el hospital, los padres se encargaban de enseñarles temas o darles lecciones básicas, según fuera su nivel escolar.

Un ejemplo claro de esta situación ocurrió con una de las niñas, fue la que más se resistió a realizar las actividades, ya que pedía que se llegara a trabajar con ella pero cuando llegaba el momento de hacerlo, no mostraba el interés que solicitaba, las indicaciones que se pedían no las tomaba en cuenta y sólo se dedicaba a rayar su cuaderno con diferentes colores, aunque no cooperaba con las instrucciones correspondientes, queda muy claro en sus trazos y actitudes la molestia que sentía en esos momentos y con eso transmite todo lo que siente, que a

fin de cuentas, es lo que busca, se le trataba de explicar con diferentes métodos y ninguno fue efectivo, incluso ni siquiera hablaba, sólo lo hacía con su mamá, a la hora de crear una conversación o hacerle preguntas básicas acerca de su estado de salud, como se llamaba, como se sentía, no respondía nada, a pesar de que no hacía caso seguía pidiendo que llegaran con ella para hacer diversas tareas pero seguía con esa actitud, así que para llamar su atención y generar interés en seguir las instrucciones no se trabajó con ella por dos días y al momento de regresar preguntó porque había pasado eso, que extrañó “trabajar” y a partir de ese día obedeció las indicaciones de cada actividad. En momentos así, en que los infantes presentaban este comportamiento, los padres decían:

-“Este niño hace caso cuando quiere, conmigo trabaja bien pero cuando vienen otros maestros o enfermeros, se ponen bien serios y ni dicen nada, sólo conmigo quiere estar trabajando”-.

Es interesante como el hecho de que siempre estén realizando actividades con los padres, hace que no quieran hacerlo con nadie más, difícilmente trabajarán con otras personas, por la confianza y costumbre de trabajar que ya han desarrollado con sus padres, es por eso que al realizar tareas con otras personas se niegan rotundamente a elaborarlas, como último ejemplo se puede mencionar otra situación en la cual la otra niña presentaba la misma actitud al igual que la anterior, en esta ocasión ella no se mostraba interesada en realizar las actividades, hablaba poco pero decía que no le interesaba hacer esos trabajos, dibujar o pintar más que nada, sólo quería estar aparentemente en el lugar de trabajo, viendo como los niños hacían sus trabajos, así que para generar su interés, se le dejó a su disposición diversos libros para leer, colorear o dibujar en hojas blancas, sin decir nada ella solita tomó libros para colorear y a partir de ese momento se pudo integrar a los grupos de trabajo.

El siguiente grupo de infantes que fue detectado, fueron aquellos que se muestran tristes, esto ocurrió con dos niños y una niña, a los cuales siempre se les veía decaídos o sin ganas de hacer nada pero con la diferencia del grupo anterior, a que cuando se les preguntaba que ocurría estos normalmente decían lo que pensaban o sentían, unas de las tendencias marcadas en este grupo es que a pesar de este estado de ánimo, trataban de hacer sus actividades, estos normalmente hacían las tareas a una velocidad lenta y eran los últimos en terminar con lo dicho pero se veía el esfuerzo que ponían con tal de distraerse un rato, a fin de

cuentas, con las actividades están saliendo de una rutina ya establecida en el hospital, este estado era evidente así que al momento de hablar con los padres o tutores, ellos normalmente decían que:

-“A mi hijo le pegó mucho ser ingresado aquí, es evidente que a pesar de ser niños ya tienen su estilo de vida, así que al ser cambiado radicalmente, les afecta emocionalmente y extrañan muchas cosas”-.

Es lógico que el niño se presente de esta manera por el cambio drástico que se está efectuando, que estén tristes por las complicaciones que se presentan o la impotencia de no poder hacer nada más para salir del hospital, es difícil para ellos mantenerse optimistas o con otras emociones para seguir adelante. Este tipo de situación se presentó con un niño que normalmente le costaba mucho hablar, parecía como si tuviera miedo de hacerlo y cuando esto ocurría lo hacía con una voz muy apagada, aunque hacía las tareas, no se sentía motivado al momento de hacerlo, al momento de hablar con los padres decían que desde que fue ingresado al hospital tomó esa actitud, todo lo opuesto a como normalmente se comportaba, a pesar de eso se podía realizar conversaciones con él y de lo poco que llegaba a comentar era que se sentía muy solo en el hospital, ya que estaba acostumbrado a pasarla con sus amigos, le gustaba estar jugando en la calle o jugando fútbol, así que para animarlo un poco y pudiera realizar las actividades de mejor manera, se hicieron juegos con una pequeña pelota para que pudieran adaptarse tareas de lo que le gusta, de igual manera se trató de integrarlo con los demás niños para conocerlos y a partir de ahí mejoró su estado de ánimo.

Como último grupo y el que predominó, por ser 9 niños con las siguientes similitudes, son los que colaboraron con las actividades, los que se alegraban por el hecho de realizar tareas diferentes a su día a día, con los que se veían felices por estar entretenidos a la hora de realizar tareas, es importante mencionar que la mayoría de estos niños, ya se encontraban bien de salud o al menos mostraban mejorías en sus resultados, no pasaban mucho tiempo en el hospital y la confianza que tenían con sus padres era evidente. Al momento en que hacían sus trabajos se los mostraban a sus padres, pedían que fueran más cosas y trabajaban de manera acelerada y entusiasta. Los padres generalmente mencionaban:

-“Mi niño se encuentra mucho mejor y se nota, al principio siempre lo veía cabizbajo y sin ganas de nada, ahora sólo me pide salir a trabajar y que quiere que ya llegue el maestro para que salga a realizar sus tareas”-.

Ante este tipo de situaciones normalmente se trabajaba de buena manera, los niños se mostraban ilusionados por salir pronto y cualquier cosa que se les pedía lo hacía con entusiasmo.

El proceso de ingreso que se mencionaba anteriormente, se basa en acudir al área de sigamos aprendiendo en el hospital, el cual es un programa dirigido a la población cautiva en hospitales que requiere cursar educación inicial y básica, con el fin de lograr un vínculo entre la salud y la educación, este programa se encuentra en la segunda planta del hospital, ahí se debe de hablar con la encargada del programa, la Lic. Ana Cristel Chanona Cal y Mayor, ella brindará a la persona un formulario y solicitará distintos documentos para que el niño se pueda inscribir a este programa de educación.

4.1.2 Problemáticas comunes detectadas en los familiares

Al momento de realizar las actividades con los infantes, se tiene la ventaja que estos están acompañados por los padres o algún tutor, debido a que los niños se mantienen conectados a las máquinas para recibir su tratamiento, es entonces cuando se puede indagar más sobre la vida del niño o sobre la dinámica familiar que tienen, entre los problemas que más se mencionaron, sin duda fueron las cuestiones económicas (falta de dinero para el tratamiento), debido a que la mayoría de los infantes son de otros municipios y pocos tienen familiares aquí o no cuentan con el dinero necesario para hospedarse en algún lugar, así que los padres se muestran frustrados por las complicaciones que implican el estar en un albergue, el cual se encuentra a unas cuadras del hospital, el costo de las operaciones que obviamente varía según sea la razón y el gasto de mantenerse en el municipio porque al menos 4 niños no contaban con familiares en la ciudad. El tema económico suele ser un asunto muy recurrente entre las familias de los niños, este problema se detectó en 10 personas, los padres comentaban las dificultades que se presentaron para llevar a sus hijos a la capital, unos tenían que vender cosas como carros o cosas del hogar para que les alcanzara el precio de la operación. Entre otras cuestiones que los familiares mencionaban era lo siguiente:

-“Es frustrante el hecho de contar con poco dinero porque quieres dar todo con tal de que tu hijo mejore y se encuentre bien pero no tienes mucho que ofrecer, venimos de muy lejos y es complicado no tener a familia aquí para que te apoyen pero se hace lo que se puede por un hijo”-.

Entre otras cuestiones, también se presentan problemáticas familiares, debido a discusiones, problemas de pareja, complicaciones en el entorno o el poco entendimiento que tienen entre padres e hijos. Este tema suele ser delicado ya que muchos por obvias razones no se ponían a contar estos temas a la hora de trabajar pero al menos 6 personas pudieron decir distintas problemáticas, en dos familias era complicado cuidar al niño porque varios integrantes querían cuidarlo pero como se han presentado varias discusiones a lo largo del tiempo, se peleaban al momento de llegar al hospital, otros 3 infantes se mostraban en conflicto porque existían problemas entre sus padres, incluso algunos se encontraban en proceso de divorcio, así que al momento de estar con el niño, estos hablaban sobre estas cuestiones, dentro de lo que mencionaban era:

-“Es difícil cuidar a tu hijo cuando se tiene problemas con la pareja, sin duda mi niño es la prioridad pero cuando aparece mi ex pareja se deben de tratar cuestiones de divorcio y eso me irrita ya que sé que afecto a mi niño en su recuperación porque notan la tensión y los problemas”-.

Dentro de las situaciones más complicadas que se presentaron fue el resentimiento de un niño a su madre y fue complicada debido a la actitud que mostraba, ya que supuestamente ella los abandonó, esto fue comentado por parte del padre del niño y su abuela, a partir de esta situación el infante comenzó a desconfiar mucho ante cualquier figura materna, ya que contaban una historia donde la abuela cuidaba a su nieto pero esta tenía que ir a comprar algo urgentemente y como estaba cerca no le dijo nada al niño, al momento en que se dio cuenta que estaba saliendo a la calle, corre hacia ella llorando diciendo que no lo abandone como lo hizo su madre, en cuanto captó su atención y voltea la abuela, este cambia por completo su carácter y se muestra violenta o enojado, comenzándole a gritar que se vaya, que no regrese porque lo único que hace es abandonarlo.

Por último, existe otro grupo de niños que cuenta con una problemática en particular, las cuales son conflictos entre padres e hijos, esto se muestra de manera muy evidente, ya que se hablan de manera “tosca” o fuerte con las indicaciones que les hacían los enfermeros o simplemente se ignoraban, esto se debía a que los padres no pasan mucho tiempo con ellos y los niños aparentemente se mostraban resentidos debido a su ausencia, entre otras cosas también se debía a la falta de apego o comunicación que tenían. Esta situación solía ser muy complicada debido a que en muchas ocasiones el niño quería estar realizando actividades mientras que el padre no deseaba estar ahí, hacía preguntas sobre cuanto tardaban las actividades, si faltaba mucho y este tipo de cuestiones, así que se generaban muchas discusiones con él y las enfermeras para dejarlo salir, así que al momento de trabajar se notaba la tensión y las ganas de los padres de familia por quererse ir aunque su hijo mostrará interés en realizar algunas actividades.

4.1.3. Actitudes con base a la enfermedad

Es evidente que dependiendo de la enfermedad, la situación que se vive es diferente, en este caso con el grupo de 16 niños, la tendencia marcó que al menos 12 niños contaban con la enfermedad de Leucemia, esta enfermedad sin duda hace que desde el primer día que se manifiesta, debe tener un cuidado especial y una asistencia recurrente en el hospital, los padres evidentemente comienza manifestar su preocupación y tristeza ante esta realidad, ya que mencionaban:

“Que mi hijo tenga leucemia, es muy duro y complicado, es evidente que debe tener un cuidado especial y debemos protegerlo de todo, asistir aquí a sus tratamientos, venir a que se recupere por recaídas fuertes que presentan es de lo más angustiante”.

Aunque se haya hablado sobre los estados de ánimo en una de las categorías anteriores, es necesario retomarlo un poco ante este tema, debido a que por cierto tipo de enfermedad, el estado de ánimo de cada niño va en deterioro, esto ocurrió particularmente con un niño diagnosticado con Leucemia, el cual desde el primer día del taller, se mostraba feliz ante las actividades, terminaba rápido y completaba correctamente cada actividad, llegaba puntualmente y siempre se mostraba motivado, poco a poco, a medida que pasan los días y su tratamiento, llegó el momento de raparlo y tomar medicinas más fuertes, entonces aunque se realizaban actividades muy dinámicas, difícilmente se motivaba como antes, así que con apoyo de diversas maestras del hospital, se hizo un convivio para niños que se encontraban en esta situación y así animarlos un poco, este tipo de actividades son beneficiosas para mejorar un poco el estado de ánimo aunque sea por un momento.

La preocupación de los padres es obvia, sólo algunos niños llegaban a comprender un poco la situación, para suerte de ellos, los padres manejaban bien este tema animándolo y brindándole el cariño para afrontar esta situación. Por otro lado, el pequeño grupo de 4 niños se trataba de lesiones o traumas musculares y óseos, a estos niños por obvias razones se les atendía en su cama ya que no podían hacer movimientos bruscos, por suerte podían acomodarse para poder sostener el lápiz eficientemente y poder realizar las tareas señaladas pero este grupo era el que más presentaba problemas para trabajar, como antes se mencionaba, los padres normalmente los consentían con cualquier cuestión y ahora decían mostrar una actitud poco favorable, ante su recuperación diciendo que ya no soportaban más estar ahí y

que ya se querían ir, a fin de cuentas dentro las actividades recurrentes que hacían era ver videos en el teléfono o tabletas y estar jugando.

4.1.4 Emociones al egresar del hospital

Por supuesto que existe una enorme diferencia de cuando ingresan al hospital, que cuando salen, más allá de haber superado la enfermedad o estar tratándola, que es el objetivo, también el niño se encuentra mejor de saber que está mostrando avances en su recuperación, en este caso, la Arteterapia trata de ayudar un poco con este proceso de rehabilitación, ya que realiza una función de catarsis al expresar mediante sus escritos y trazos, todas las emociones que llevan consigo durante el tratamiento, porque anteriormente se ha hablado que el niño se siente frustrado por ese cambio en su estilo de vida, también cargan con problemas familiares o cualquier otra situación escolar, como el bullying, entonces al tener todo este peso en su vida, el expresar mediante escritos su sentir, hacen que el proceso de recuperación sea más ligero, es aquí donde existieron dos tipos de grupos al egresar del hospital, el primero con 10 integrantes, se sintieron mejor de al fin regresar a su hogar y a sus actividades que venían realizando, es evidente que extrañan muchas cuestiones que existen en el exterior, sus amigos, familiares y diversas cuestiones, si se trata de buscar alguna característica en común, se puede señalar que este grupo, a diferencia de los otros 6, es que se presentaba una mejor dinámica familiar, debido a que normalmente no presentaban tantos conflictos entre padres e hijos, además los padres solían acompañar mucho a sus hijos, ya sea para enseñarles algunas cosas que no estaban viendo en la escuela, así como llevarles varios juegos o videojuegos para entretenerse.

Por otro lado, el segundo grupo compuesto por 6 integrantes, se percibieron más apáticos, al indagar sobre su sentir, comentaban que se sentían felices de haber superado su enfermedad pero que esto implicaba volver a su casa, en la cual todos presentaban conflictos complicados con sus padres, ya sea desde divorcios, hasta problemas de maltrato familiar, desde sus hermanos, hasta con su madre. Otra situación a destacar es que alguno de ellos presenta dificultades en su escuela, ya sea que presentaban bullying o que no tenían buen rendimiento y que esto les ocasionaba problemas con sus padres pero más que nada, no se sentían a gusto con regresar porque según ellos “No nacieron para la escuela” o “preferían trabajar”, entonces al regresar a estas situaciones no les proporcionaba tanta alegría.

Conclusiones

Como conclusión de este trabajo podemos decir que a los niños del hospital pediátrico se les trata de mejorar su sentido de resiliencia por diversas actividades que se les plantea en el hospital y con las actividades que se plantean con la Arteterapia, esta última trata de comprender mediante trazos y dibujos, un poco más de lo que siente el infante, lo que no puede expresar con palabras, más que nada, se pudo notar anteriormente como algunos niños no trabajan con las personas del hospital pero si con sus padres, estos niños solo se dedican a rayotear su cuaderno o dibujar lo que sea, para muchos esto podría ser indiferencia de las actividades que se manejan ahí pero lo que pocos prestan atención, es que desde ahí se está tratando de comunicar algo y es por lo que apuesta esta terapia, que desde ahí se trate de crear un vínculo sobre porque opta por ese comportamiento, a fin de cuentas es la manera en la que el infante está eligiendo para transmitir lo que siente, por supuesto que esto es una alternativa o una herramienta más ante estas situaciones adversas, si bien es cierto que la tendencia marca algunos sentimientos poco favorables, lo cual es lógico, al momento de ser internados, después debido al buen ambiente que se trata de generar con los eventos que organizan en la institución y trato que se muestra con el personal del hospital, logran un mejor manejo de sus emociones mientras transcurren los días, al menos por tan solo un momento.

Dentro de las problemáticas que se presentaron al instante de realizar esta investigación, lo único que se podría decir es que a veces no se recibe tanto apoyo por parte de los trabajadores del hospital pero esto es entendible ya que cuentan con muchos trabajos en la institución, por otro lado, también es bueno ya que dejan que trabajes con absoluta libertad con los niños y con los padres. Otra cuestión evidentemente sería la apatía que muchos niños presentan pero están en todo su derecho, no tienen por qué trabajar con las personas que llegan a brindarles tareas, por supuesto que es lo más recomendable para que puedan distraerse un poco y salgan de la rutina que tienen pero a fin de cuentas es la decisión que tiene el niño, sus razones tendrá y es aquí donde se trata de trabajar con ellos para indagar en lo que está sintiendo, en porque está optando por este comportamiento, si bien es cierto, cada niño lo toma de manera diferente pero lo que se quiere lograr con esta terapia es que más allá de desahogar lo que se está guardando es que después de hacer eso, opte por una mejor actitud para su tratamiento, no porque otros lo quieran o porque tenga que sino que de esta manera realiza un mejor proceso de recuperación.

La arteterapia sirvió para que muchos expresaran su sentir, se distraían, se entretenían y evocaban sus emociones al momento de trazar y colorear, no cabe duda que al terminar diversas actividades, los niños se iban de diferente manera, es muy diferente la manera en cómo te sientes después de decir o expresar lo que sientes, tal vez con menos cargas y con un mejor entendimiento de su situación, ya que se dan cuenta de lo que están sintiendo, sin duda, se pueden llegar a ver pequeñas mejoras ante esta herramienta como solución de conflictos de tipo emocional y mental, así que puedo decir que se cumplieron con estos objetivos que es básicamente la razón por la cual se eligió este tema, no cabe duda que los niños usan el dibujo como su principal medio de comunicación y expresión, así que me parece un buen método para explorar todo lo que se guardan, ya que ante una situación como lo es la enfermedad a esa edad, implica muchas emociones o situaciones que los niños realmente no terminan de comprender pero ante esta herramienta terapéutica, puedo concluir que se pueden obtener muy buenos resultados al momento de trabajar con los niños de esta manera.

Otro de los puntos ventajosos de esta terapia es que no se necesita ser un experto en arte para poder expresar lo que sientes, a fin de cuentas, aquí cualquier trazo, cualquier mancha, cualquier imagen que se plasme en cualquier lugar tratara de transmitir algún mensaje, muchas veces el emisor no entenderá si quiera lo que trata de decir, es aquí donde el terapeuta se encaminará con el paciente para indagar un poco en lo que está sintiendo y juntos vayan en busca de darle un significado, como se puede observar el puente emocional que se debe desarrollar es importante para obtener mejores resultados. No obstante, otra cosa que será importante en arteterapia es centrarse en el instrumento expresivo como forma de explorar nuevas alternativas de expresión, que se convierten en terapéuticas al lograr eludir los mecanismos de defensa y las estructuras rígidas.

Referencias

- Abarca, M. Sonia. *Psicología del niño en edad escolar*. EUNED, 2007. 1ª. Edición, Costa Rica.
- Almenara, J. (2008). *Master en paidosiquiatria*. Universidad autónoma de España.
- Ambertín, M. (2001). *Sublimación, idealización y subjetividad*. México, Df: Tramas.
- Bados, L. Arturo. *Habilidades terapéuticas*. Universidad de Barcelona, 2011. España
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica* Vol 11: AEPCP
- Bernstein, B. (1988): *Clases, códigos y control*. Ediciones Akal. Madrid, España.
- Ciornai, S. (2008). Arteterapia, papeles de Arteterapia y educación artística para la inclusión social. Sumario, Chile.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia
- Coll, F. (S.F). *El desarrollo de la subjetividad, desde la creatividad y la Arteterapia*. Educación social
- Dalley, T. (1987). *El arte como terapia*. Barcelona, Herder.
- Duncan, N. (2007). *Trabajar con las emociones en Arteterapia*. México, D.F.
- Etchegoyen, R. H., y Klimovsky, G. (1993). *Los fundamentos de la técnica psicoanalítica*. Buenos Aires: Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1986)
- Hafelin, P. (2008) ¿Puede la actividad plástica ayudar en el tratamiento de personas con trastornos mentales severos? Tesis de licenciatura no publicada. Universidad de Chile.
- Hinz, L. (2009). *Expressive Therapies continuum: A framework ofr using art Therapy*. New York: Routledge
- Ibáñez, J. (1992). *La guerra incruenta entre cuantitativistas y cualitativistas*. *Revista de Investigación científica*.
- Isabel, R. (S.F). *Instituto superior de estudios psicológicos*. Valencia, España.
- Killick, K. (1997). Unintegration and containment in acute psychosis. En K. Killick & J.Schaverien (Eds.), *Art, Psychotherapy and Psychosis* (pp. 38- 51). London: Routledge.

- Lacan, J. (1975). *El síntoma*. El seminario, Ediciones Paidós.
- López, M.D. (2009). La intervención arte terapéutica y su metodología en el contexto profesional español. Tesis doctoral. Universidad de Murcia, Murcia.
- Malchiodi, C.A. (2013). *Art Therapy and Health Care*. New York: The guiford press.
- Ortony y Turner. (1990). *Enfoque cognitivo fuertes críticas al enfoque de las emociones básicas*. Evanston, Illinois.
- Palmero, F. (1991). *Teoría de la motivación*. Belmont, California. Wadsworth Company.
- Paín, S. y Jarreau, G. (2006). *Una psicoterapia por el arte. Teoría y Técnica*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Reyes, P. (2007). *El Potencial relacional del Arteterapia en la Intervención psicoterapéutica temprana de la psicosis*. Revista de Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 2, 109-118.
- Romero, B. (2012). *Arteterapia, otra forma de curar*. Dialnet, España.
- Sanchez, J.J. (1999) *Las psicoterapias. Introducción a las orientaciones psicoterapéuticas*. ESM Ubeda Libros.
- Santacruz, S. (2011). *Introducción a la terapia Gestalt*. Universidad Internacional SEK, Chile.
- Trujillo, G. (1989). *Psicología tradicional versus psicología científica*. México
- Vázquez, C. (2016). Papeles del psicólogo. Revista del consejo general de colegios oficiales de psicólogos Vol 27.
- Watzlawick, P. (1971). *La comunicación humana: Interacciones, patologías y paradojas*. Primera edición. Editorial: Tiempo contemporáneo.
- Wadeson, H. (2010). *Art Psychotherapy*. New Jersey. Jon Wiley and Sons.