

El proyecto project Treat post-traumatic disorder through art-Online Colour Therapy, 2020-1-ES01-KA226-VET-094746, está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de los autores (líder del proyecto: GESEME 1996) y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

# Contenido

1.	CAP	ÍTUL	O 1 — CONCEPTOS ESTRUCTURADOS DE TRASTORNO POSTRAUMÁTICO. Introducción .	. 13
2.	¿Qu	ié es	el trauma?	. 14
:	2.1.	El es	strés agudo salva la vida, el estrés crónico está enfermo	. 15
:	2.2.	Trau	umatismo, estrés crónico y consecuencias en el cerebro	. 15
:	2.3.	Excu	ursión de «síndrome de combustión»	. 16
;	2.4.	Estr	és celular y estrés psíquico — dos caras de la misma moneda	. 17
;	2.5.	Unı	modelo estructural de trauma psíquico	. 18
3.	Trau	ıma,	las principales causas del trauma	. 18
	3.1.	Cara	acterísticas generales del trauma mental	. 18
	3.2.	Exp	eriencias difíciles: ira, vergüenza, orgullo y asco	.20
	3.2.	1.	La ira	. 20
	3.2.	2.	La vergüenza	. 21
	3.2.	3.	El orgullo	. 21
	3.2.	4.	La repugnancia	. 22
	3.3.	Biog	grafía psicotraumática	. 23
	3.3.	1.	Trauma de identidad	.24
	3.3.	2.	Trauma de amor	. 27
	3.3.	3.	El trauma detrás del abuso	. 28
:	3.4.	Trau	uma a la sexualidad	. 29
	3.4.	1.	¿Qué es un psicotrauma sexual?	. 29
4.	Trau	ıma s	simbiótico	. 29
,	4.1.	¿Qu	é es la simbiosis?	. 29
	4.1.	1.	Beneficios mutuos	. 29
	4.1.	2.	Cazador y presa	.30
	4.1.	3.	Competencia y división del trabajo	.30
	4.1.	4.	Sentimientos primarios	.31
	4.1.	5.	Neuronas espejo y simbiosis	.32
,	4.2.	El co	oncepto de simbiosis en psicología	.33
	4.2.	1.	Frich Fromm	.33

	2. Margret Mahler	••
4.2	3. Nombre y Apellidos	
4.2	.4. Consideraciones adicionales	
4.3.	Trauma, las principales causas de los trastornos psiquiátricos	
4.3	1. Teoría del apego y teoría del trauma	
4.3	2. Un patrón de escotes psíquicos	
5. Tra	storno de estrés postraumático	
5.1.	Trastorno de estrés postraumático (PTSD)	
5.2.	Trastorno de estrés postraumático en accidentes graves	
5.3.	Relación entre el trastorno por estrés postraumático y las enfermedades graves/incurables	
5.4.	Trastorno de estrés posttaumático y abuso sexual	
5.5.	Resiliencia	
5.5	1. Eficiencia de la resiliencia en accidentes graves	
5.5	2. Eficiencia de la resiliencia en enfermedades graves o incurables	••
5.5	3. La eficacia de la resiliencia en las violaciones	
5.6.	Introducción fractal	
	Abordando el estrés en la visión de la Psicoterapia Con Experiencia Unificada, basada en la ractal	
5.8.	Técnica fractal — una forma de meditación y relajación	
	nclusiones	
	N DE MÓDULOS	
8. SÍN	TESIS CURRICULAR	
_	O 2 — ABORDAJES DEL TRASTORNO POSTRAUMÁTICO UTILIZANDO TERAPIAS ARTÍSTICAS.  torio de lo que es Trauma	
Recorda	.O 2 — ABORDAJES DEL TRASTORNO POSTRAUMÁTICO UTILIZANDO TERAPIAS ARTÍSTICAS.	
Recorda Recorda	O 2 — ABORDAJES DEL TRASTORNO POSTRAUMÁTICO UTILIZANDO TERAPIAS ARTÍSTICAS. torio de lo que es Trauma	
Recorda Recorda ¿Qué es	torio de lo que es trastorno por estrés postraumático utilizando terapias artísticas.	
Recorda Recorda ¿Qué es El ser hu	O 2 — ABORDAJES DEL TRASTORNO POSTRAUMÁTICO UTILIZANDO TERAPIAS ARTÍSTICAS.  torio de lo que es Trauma  torio de lo que es trastorno por estrés postraumático	
Recorda Recorda ¿Qué es El ser hu Arte y P	O 2 — ABORDAJES DEL TRASTORNO POSTRAUMÁTICO UTILIZANDO TERAPIAS ARTÍSTICAS. torio de lo que es Trauma	
Recorda Recorda ¿Qué es El ser hu Arte y P Arte y T	O 2 — ABORDAJES DEL TRASTORNO POSTRAUMÁTICO UTILIZANDO TERAPIAS ARTÍSTICAS. torio de lo que es Trauma	
Recorda Recorda ¿Qué es El ser hu Arte y P Arte y T ¿Qué es	torio de lo que es Traumatorio de lo que es trastorno por estrés postraumático	
Recorda Recorda ¿Qué es El ser hu Arte y P Arte y T ¿Qué es Historia	O 2 — ABORDAJES DEL TRASTORNO POSTRAUMÁTICO UTILIZANDO TERAPIAS ARTÍSTICAS. torio de lo que es Trauma	
Recorda Recorda ¿Qué es El ser hu Arte y P Arte y T ¿Qué es Historia ¿Qué es	torio de lo que es Trauma	

Terapia Artística y Trastornos Psicológicos	82
Terapia de arte en Turquía	84
El concepto de creatividad en el arte	84
Terapia de arte expresivo	85
Tipos de terapia de arte expresivo	85
Terapia de dibujo	85
Terapia de danza y terapia de movimiento	87
Terapia de escultura	88
Terapia de música	88
Terapia de drama	89
Poesía, cuento de hadas y terapia literaria	90
Conceptos básicos en terapia de arte expresivo	90
Formulación	90
Marco	90
Simbolización	91
Reflexión	91
Sublimación	91
Transferencia	91
Autoexpresión	92
Imaginación activa	92
Área de transición y objeto de transición	92
La Terapia Artística como Modalidad Mental	93
La Terapia del Arte y el Cerebro	93
Magos y formación İmage	94
Teoría del apego	95
La Fisiología de la Emoción	96
Efecto de placebo	96
Historia de la Investigación Terapéutica del Arte	97
PRUEBA PREVIA — POST PRUEBA	98
REFERENCIAS	99
PLAN DE MÓDULOS	102
SÍNTESIS CURRICULAR	104

CAPÍTULO 3- TÉCNICAS DE TERAPIA DE COLOR Y APLICACIONES PARA AD	
de Color, como parte de la Terapia Artística	
Definición del tipo de artes utilizadas en la terapia del color	
Vincular las artes con la salud	
Qué arte terapia puede decirnos	
Lo que buscan los terapeutas del arte	
Técnicas y aplicaciones	111
Calientes y calientes	111
La línea final	112
Los estados de ánimo calientes	112
Positivo/Negativo	113
Señal de parada	113
El corazón	114
Dibujar conflictos	114
Dibuja tu energía (Zest)	115
Cansancio	115
Estera de bienvenida	116
El pensamiento	117
Forma de arcilla	117
Iniciales	117
Sonreír	118
Dibuja tu motivación para cambiar	118
La web	119
Dibujo de huevo	119
Dibujo con dos manos	119
La ortiga de té	120
Marca de pregunta/problema	121
Dibujar un Halo	121
Movimiento	122
Dibujo de objetos inanimados	122
Grupo Mood	
Atención al cliente	123
A tu alrededor	123

	La ola	124
	Los cinco sentidos	126
	Análisis del cuerpo	.127
	Puesta en libertad	.127
	Estudio de flores	128
	Movimientos	129
	Texturas	130
	Dibujo por pares	130
	El amor de la respiración	131
	Pintura consciente	131
	Mandala consciente	132
	Experiencia de arena	132
	Aroma y Arte	133
D	ibujo	133
	Preguntas	134
	Gente en tu vida	. 135
	Folleto personal	. 135
	Vacío/completo	136
	Familia ideal	136
	Cambio	.137
	Elementos esenciales de la vida	.137
	Dibujo por pares	138
	Relaciones	138
	Sobreviviente	139
	Mandalas: Las emociones	140
	Un breve resumen de las décadas de mi vida	141
	«¿Quién sería sin mi ansiedad?»	141
	Buceo en el cielo	142
	Las nubes I	142
	Nubes II	143
	El Desconocido	143
	Perdidos y encontrados	.144
	¿Quién soy?	144

Presente y futuro	145
Sentimientos	145
Recuerdos	146
El mejor y peor yo	146
Cargas	147
Estrés	148
Resumen de tu vida	149
Exterior/Interior	149
Natación	150
Dibujar una puerta	151
Capítulos de la vida de uno	151
Peluquería	152
Yo Real e Ideal	152
Dibuja tu ancla	153
Control	154
Dibuja tu armadura	155
Papel en el Grupo	156
Conteo de Bendiciones	156
La fecha	157
Bailando en la Lluvia	157
Transformación	158
La lágrima	158
Dibuja tu «Scar»	159
El presente	159
Aduanas	160
Dibujese a sí mismo como un niño	160
Espiritualidad	161
El mejor y peor día	161
Tiempo	162
Puente a la Felicidad	163
La ventana	163
Dibuja tu opinión de ti mismo	164
Adicción	164

Dibuje usted mismo como un instrumento musical	166
Diseña tu propia isla	166
El mago de Oz	167
Dibujar una parte del cuerpo	168
Colores y Personalidad	169
Protección	170
Dibuja algo a lo que estás «encadenado»	171
Cambio	171
Pintura	171
Escala de Mood individual	172
Diversión con banderas	173
Tótem poste	174
Elementos de un «Adiós»	174
Arte y Medicamentos	175
Pirámide de humor de color	177
Collages	177
Autoestima	178
Casa ideal	179
La risa	180
Mi historia	181
Collar de sanación	181
Autocuidado	182
Estrés	182
Arcilla	183
Identidad	184
Mandala de arcilla	184
Pared de ladrillo	185
La máscara y detrás de la máscara	186
Dejando el pasado	188
Títeres y máscaras	188
Marionetas de Cuchara de Madera	189
Marionetas de los dedos	189
Rollo de cartón Títeres	190

Combinando Modalidades	190
La tragaperras	191
Mis cosas favoritas	193
Palabras e imágenes	194
Historia de grupo	194
Artistas famosos	195
La felicidad	195
Tarjetas de Afirmación Compartidas	196
PLAN DE MÓDULOS	198
BIBLIOGRAFÍA	202
SÍNTESIS CURRICULAR	203
CAPÍTULO 4 — TRABAJAR CON NIÑOS EN TERAPIA DE COLOR. Introducción	208
Recordatorio de lo que es la Terapia Artística	212
LOS PRINCIPIOS DE LA TERAPIA ARTÍSTICA	212
Terapia artística en el tratamiento de las afecciones de los niños	213
Intervención del juego de Squiggle	217
Terapia de color	218
Fomentar el aprendizaje	221
Ventajas de la terapia de color	222
Monocromo	222
Terapia de arte expresivo	224
Beneficios de desarrollo del arte	224
Desarrollo emocional	224
Desarrollo físico	226
Atención plena para los niños	226
¿Qué hace?	226
Mindfulness como modelo	227
Actividades	228
Sesión 1: Botella de Afirmaciones Positivas (cualquier grupo de edad)	228
Sesión 2: Arte del Mandala	229
Sesión 3: Fabricación de máscaras	231
Sesión 4: Tarjetas postales	235
Sesión 5: Actividaddel Grupo de Preocupación: Ondas de respiración controladas	237

	Sesión 6: Palabras para vivir por collage	. 239
	Sesión 7: Ejercicio de Afirmación de Trazado Corporal	. 241
	Sesión 8: Proyectode arte del marco de imagen	. 243
	Sesión 9: Anger Iceberg & Dibujo Zentangle	. 245
	Sesión 10: Escultura de familia	. 248
	Sesión 11: Rueda de estrategias de afrontamiento	. 252
	Sesión 12 Muéstrame cómo te sientes hoy	. 255
	Sesión 13: Varita de preocupación	. 258
	Sesión 13.a): Muñeco de Preocupación	. 259
	Sesión 13.b): Caja de preocupación	. 260
	Sesión 14: Aumento de la actividad de autoestima de los líderes para los niños	. 262
	Sesión 15: Proyecto de suavidad	. 263
	Sesión 16: Fabricación de cuentas mindfulness	. 264
	Sesión 17: Conexióndel cuerpo de la mente	. 265
	Sesión 18: Creando un Collage de Animales de Selva	. 266
	Sesión 19: Creación de títeres	. 269
C	onclusiones	. 270
R	eferencias	. 273
Р	LAN DE MÓDULOS	. 274
Si	NTESIS CURRICULAR	. 277



# 1. CAPÍTULO 1 — CONCEPTOS ESTRUCTURADOS DE TRASTORNO POSTRAUMÁTICO. Introducción

Según la Asociación Americana de Psicología (APA), el trauma es «una respuesta emocional a un evento terrible como un accidente, violación o desastre natural» [1].

Sin embargo, una persona puede experimentar trauma en respuesta a cualquier evento que considere amenazante o física o emocionalmente dañino [1].

Una persona traumatizada puede sentir una serie de emociones tanto inmediatamente después del evento como a largo plazo. Pueden sentirse abrumados, indefensos, conmocionados o tener dificultades para procesar sus experiencias. El trauma también puede causar síntomas físicos [1].

El trauma puede tener efectos a largo plazo en el bienestar de la persona. Si los síntomas persisten y no disminuyen en la gravedad, esto puede indicar que el trauma se ha convertido en un trastorno de salud mental llamado trastorno de estrés postraumático (PTSD) [1].

Las investigaciones indican que los niños son particularmente vulnerables al trauma ya que sus cerebros todavía se están desarrollando [1].

Los niños experimentan un aumento del estrés durante eventos terribles, y su cuerpo libera hormonas relacionadas con el estrés y el miedo [1].

Este tipo de trauma de desarrollo puede alterar el desarrollo normal del cerebro. Como resultado, el trauma, especialmente el trauma continuo, puede afectar significativamente al desarrollo emocional a largo plazo, la salud mental, la salud física y el comportamiento de un niño [1].

El sentimiento de miedo e impotencia puede persistir hasta la edad adulta. Esto deja a la persona en un riesgo significativamente mayor La fuente confiable de los efectos del trauma futuro [1].

Las personas afectadas por el trauma pueden desarrollar mecanismos de enfrentamiento para ayudar a aliviar el dolor emocional o físico que sienten como resultado de un trauma. A veces, estas estrategias implican comportamientos inadecuados, como la nutrición poco saludable, el consumo de tabaco o el consumo de drogas y alcohol. Estos mecanismos de afrontamiento pueden proporcionar alivio, pero pueden contribuir simultáneamente a la ansiedad, el aislamiento social y las enfermedades crónicas [1].

En los capítulos siguientes, se presentarán los principales tipos de trauma, así como los métodos de tratamiento por la teoría fractal.

# 2. ¿Qué es el trauma?

En un contexto psicológico, la palabra «trauma» se refiere principalmente a las consecuencias psicológicas que surgen después de superar un acontecimiento abrumador asociado con el miedo a la muerte y la pérdida de control, que la psique no pudo procesar plenamente y que dejó atrás lesiones, que conducen a una profunda perturbación de la integridad mental y física. El trauma psicológico también se refiere a la amenaza a largo plazo causada por peligros externos, por ejemplo, por una persona violenta, así como a las consecuencias físicas y psicológicas, tanto a corto como a largo plazo, de la persona en cuestión. Esto es particularmente cierto para los niños que, a lo largo de toda su infancia, son, sin poder defenderse, a discreción de los padres traumatizados [2].

El psiquiatra Daniel Siegel, que inventó el término «eurobiología interpersonal», habla en este contexto sobre el «triángulo del bienestar» — lainteracción entre la mente, el cerebro y nuestras relaciones. En este contexto, cuando se habla del cerebro, se tienen en cuenta los componentes fisiológicos, es decir, también el cuerpo como cuerpo físico. La integración de estas tres partes parece ser la clave para la salud y la curación. La forma en que nos relacionamos con otras personas juega un papel abrumador en este caso. Esta capacidad de relacionarse tanto con nosotros como con otras personas es sacudida al suelo por experiencias traumáticas. Una experiencia abrumadora altera seriamente tanto el cerebro (mente) como el cuerpo. Es prácticamente un acto de agresión en el centro de nuestro ser. El trauma no causa una modificación gradual y temporal de nuestro ser. Se desorganiza permanentemente y descompone este yo en partes como rompecabezas que ya no tienen ninguna coherencia y ninguna conexión entre sí [2].

Para demostrar la estrecha relación entre los procesos físicos y mentales y, al mismo tiempo, darse cuenta de que se trata de un caso de diferentes categorías, Walach, Wittmann y Schmidt hablan del «principio de complementariedad». Se refiere a diferentes descripciones que deben hacerse al mismo tiempo para comprender la situación real. Esto hace evidente que para ser humanos, necesitamos tanto la corporalidad como la dimensión mental. Es por eso que en realidad siempre nos damos cuenta de ambos aspectos, aunque en algún momento observamos los procesos fisiológicos, para lograr resultados medibles, y en otro momento volvemos nuestra atención a los fenómenos mental-psicológicos, para describir experiencias subjetivas [2].

En este sentido, sería ventajoso tanto para el departamento médico como para el departamento psicológico de la ciencia que las dos partes ya no rechazaran las posiciones de la otra. La medicina debe reconocer que cada cuerpo tiene un alma. Y la psicología debe renunciar a la idea de que los procesos

psíquicos son posibles sin tener una matriz bio-fisiológica. Este fenómeno también se conoce como «laencarnación» («incorporación»). Esto puede abandonar la idea obsoleta de la medicina de que «el hombre trabaja como una máquina» y también debemos entender que los procesos psíquicos requieren materia biológica y tienen una correspondencia fisiológica [2].

Así lo demuestra un estudio realizado en niños de 5 y 10 años, cuyos telómeros se acortaron en gran medida, lo que indica la presencia de un proceso de envejecimiento prematuro; en la biografía de estos niños hubo malos tratos, acoso o violencia doméstica. Por lo tanto, en este caso los traumas han llevado a un profundo cambio en la bioquímica del cuerpo y, en última instancia, de todo el organismo, con las consecuencias negativas duraderas para toda la vida de estas personas [2].

#### **2.1.** El estrés agudo salva la vida, el estrés crónico está enfermo

La naturaleza ha dotado a todos los seres vivos, incluidos los humanos, con un programa que nos hace reaccionar relámpago en situaciones potencialmente mortales, para desactivar la situación peligrosa y asegurar nuestra supervivencia. En cuanto a la reacción de nuestro cuerpo, no es relevante si la amenaza es real o virtual, porque nuestro tronco cerebral no distingue entre peligro real e imaginario. Si consideramos que nuestros poderes son lo suficientemente grandes, en situaciones de emergencia aceptamos la lucha y, en el mejor de los casos, nos enfrentamos a un peligro agudo. Si creemos que nuestros recursos no son suficientes, nos retiramos y huimos de la zona de peligro. Para ello, el cuerpo humano moviliza todas las reservas de fuerza disponibles. A través del sistema endocrino se liberan hormonas como adrenalina y norepinefrina. De esta manera se estimula al máximo el sistema cardiovascular. El pulso y la presión arterial aumentan, los pulmones suministran la sangre con tanto oxígeno como sea posible, para que los órganos y músculos objetivo puedan funcionar de forma óptima. Y los procesos mentales, y el sistema inmunológico son extremadamente activos. Todos los procesos metabólicos como la digestión y otros, que no son necesarios en ese momento, se reducen. También podemos referirnos a este eje de estrés como una «llamada a las armas». Después de que el peligro ha pasado, todos los sistemas pueden volver a su nivel original y recuperarse. Después de esta situación de lucha o huida, debido a los contraprogramas fisiológicos, el nivel de hormonas de estrés previamente producidas se reduce de nuevo y ya no inundan el cuerpo [2].

# **2.2.** Traumatismo, estrés crónico y consecuencias en el cerebro

Siendo la primera de las tres partes del cerebro, el cerebro reptiliano, que es esencial para la supervivencia física y que incluye el tronco cerebral, es completamente funcional desde el comienzo de la vida. La respiración, la circulación, la temperatura corporal y muchos otros procesos metabólicos, fisiológicos

y bioquímicos se coordinan entre sí. En los primeros años de vida, el cerebro de los mamíferos se desarrolla junto con el sistema límbico. El sistema límbico junto con el tronco encefálico se llama «cerebro emocional». Solo eventualmente desarrolla el neocórtex, nuestro cerebro racional, nuestro cerebro grande y, junto con él, los lóbulos forntales y la corteza prefrontal. A lo largo de la vida, las funciones de los tres [2].

Se ha establecido que los traumas pueden dañar el funcionamiento de los componentes cerebrales mencionados anteriormente, especialmente la corteza media prefrontal, las amígdalas y el hipocampo, y pueden perturbar masivamente el equilibrio de cada estructura. Una investigación realizada en 2014 demostró claramente la relación entre el estrés traumático, el estrés oxidativo y el trastorno por estrés postraumático, así como sus consecuencias en la neurodegeneración celular y el envejecimiento. Según van der Kolk, en el caso de un trastorno de estrés postraumático (PTSD), el equilibrio entre «detectores de humo» y «torre de control» cambia radicalmente. Cuando la corteza prefrontal pierde sus propiedades evaluativas y moduladoras, las personas ya no pueden controlar y suprimir los impulsos que ocurren en los segmentos inferiores del cerebro [2].

#### **2.3.** Excursión de «síndrome de combustión».

En general, el término «burnout» se define como una tríada que consiste en un estado de agotamiento emocional y físico, cinismo e indiferencia (despersonalización), además de la sensación de fracaso e ineficiencia. Después de un creciente compromiso y deseo de realizar, eventualmente conduce a la retirada y el aislamiento o incluso al suicidio — estas son las etapas que preceden al síndrome de agotamiento, del «quemado total». La mayoría de los investigadores consideran que hay un aumento significativo y constante en el número de casos de agotamiento. En el contexto médico, el síndrome de Burnout es un fenómeno que se refiere a las dificultades de manejo de la vida y solo puede ser descrito por un diagnóstico adicional. Los diagnósticos superpuestos revelaron la presencia de síntomas de depresión ysíndrome de fatiga crónica SSC. Descrito por primera vez por Freudenberger, el fenómeno del «burnout» se refería a las personas con profesiones centradas en la asistencia y la ayuda, repercutiendo así en estresantes profesionales permanentes. Más tarde, se utilizó principalmente en el contex profesional. Hoy el síndrome de Burnout ha penetrado en todos los niveles sociales y profesionales. Según el informe de 2012 de las cajas alemanas del seguro de enfermedad sobre la ausencia del trabajo, entre 2004 y 2011 el número de días de baja por enfermedad de los trabajadores con el «síndrome de agotamiento» se multiplicó más de diez veces [2].

A menudo, las traumatizaciones tempranas no se pueden restaurar a la memoria, ya que se almacenan en la llamada memoria predeterminada. Allí se encuentra información sobre nuestras

sensaciones corporales, emociones y patrones de comportamiento desde la infancia. Sin embargo, el hecho de no recordar no significa que lo que hemos vivido y almacenado en la memoria no tiene ningún efecto, por el contrario, la memoria explícita se desarrolla solo a partir de los tres años, después de que el hipocampo se convierte en funcional y nos permite recordar conscientemente hechos y experiencias, que ordenamos y colocamos en un contexto coherente [2].

# **2.4.** Estrés celular y estrés psíquico — dos caras de la misma moneda

El exceso de trabajo físico conduce a numerosos cambios moleculares, bioquímicos y fisiológicos. Posteriormente, los llamados marcadores de estrés oxidativo y nitrosativo tienen valores altos. Esto implica que el cuerpo ya no puede desempeñar sus funciones de manera óptima. A nivel celular esto significa que el suministro de la energía necesaria producida por las mitocondrias -las «plantas de energía» de la célula que produce la energía necesaria para mantener la vida- ya no está asegurada, y la célula termina en una situación de crisis. En este caso, se dice una disfunción mitocondrial. Desde el punto de vista médico, una función mitocondrial perturbada causa enfermedades crónicas [2].

La fatiga crónica y el agotamiento permanente a nivel físico causan esta interrupción de la producción de energía a nivel celular y constituyen el punto de partida de muchos otros síntomas y enfermedades. El aumento del estrés oxidativo y nitrosativo es un mecanismo bioquímico y molecular esencial para la aparición de las llamadas enfermedades multisistémicas. Por este término se designan condiciones que se manifiestan por un síntoma prominente o que afectan a un órgano en particular, pero que tienen como causa más profunda una perturbación más general de un sistema superordinado. En este caso, se pueden ilustrar enfermedades del sistema inmunitario, en particular enfermedades autoinmunes, trastornos metabólicos -como la diabetes mellitus-, enfermedades del sistema cardiovascular, que se encuentran entre las causas más comunes de muerte y, por último, pero no menos importante, también podemos mencionar enfermedades tumorales [2].

Por lo tanto, puede ser que una lesión mental inicial, un trauma, puede conducir a través de la relación entre la mente y el cuerpo a una enfermedad física grave. Este vínculo se ve confirmado por el resultado de una investigación realizada en 2016 en la Universidad de Ulm. En el caso de las mujeres que fueron maltratadas, maltratadas o descuidadas en la infancia, incluso muchos años después, se encontraron mayores niveles de marcadores de inflamación en la sangre. Las consecuencias de esos traumas infantiles consistieron no solo en un mayor riesgo de desarrollar enfermedades mentales, sino también en un debilitamiento del sistema inmunitario y una mayor predisposición a las enfermedades somáticas asociadas

al envejecimiento. Los investigadores identificaron, como la causa, entre otras cosas, los cambios en los procesos de mitocondria [2].

# **2.5.** Un modelo estructural de trauma psíquico

Como no todos los traumas psíquicos son idénticos, se debe hacer una distinción, clásicamente, entre el Monotrauma, es decir, un solo acontecimiento como un accidente grave de coche, y situaciones traumáticas a largo plazo, por ejemplo, una larga estancia en prisión, incluidas las torturas repetidas [2].

También se discute el término «trauma complejo», que se aplica, por ejemplo, a los niños en situaciones familiares abusivas. En este contexto, se habla cada vez más de trauma de desarrollo».

# 3. Trauma, las principales causas del trauma

# **3.1.** Características generales del trauma mental.

Los traumas mentales son consecuencias de las experiencias de la vida de una persona que exceden su capacidad mental para manejarlos, lo que la lleva a un estado de desamparo e impotencia. La razón por la que una psique puede sentirse abrumado puede ser un exceso de información que no puede procesar, como un accidente automovilístico. La psique humana está traumatizada principalmente en situaciones donde la experiencia que experimenta es en sí misma disonante poniendo en tela de juicio la comprensión del mundo y de su propia persona hasta entonces. Por lo tanto, la situación en la que un niño es golpeado por una persona que ama, como su propio padre, es una situación que el niño no puede procesar psíquicamente. ¿Es este mi padre amado o es un hombre malo? Si el padre afirma golpear a su hijo para convertirse más tarde en un buen hombre, la paliza es por lo tanto un acto de amor, la confusión del niño es completa. En este caso, la psique del niño ya no puede cumplir su función fundamental, que consiste en mediar en su conocimiento de la realidad; ¿cuál es la realidad? ¿Me están lastimando los golpes? ¿O tengo que ser golpeado para poder crecer y golpear a mis propios hijos? [3]

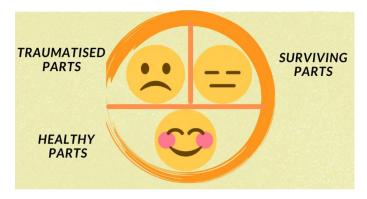
En tales situaciones, el cuerpo humano entra inmediatamente en un estado de estrés, tratando de hacer frente al peligro percibido — es la reacción del tipo «lucha-o corrida». Mientras la persona en cuestión sea capaz de reacciones físicas, la energía movilizada puede ser utilizada y, por lo tanto, reducida. Tan pronto como se hace evidente que la reacción física no es posible o incluso que podría dar lugar a amenazas y sufrimientos adicionales (como en el caso de niños con capacidades físicas y mentales significativamente inferiores a las de sus padres), se aplica una especie de freno de emergencia, el cuerpo activa el mecanismo de alarma en caso de trauma. El cuerpo ha girado todos sus motores al máximo, y luego tiene que frenar completamente, lo que significa que todos los movimientos físicos se congelan, primero en un estado de parálisis, y luego en un estado de entumecimiento completo. La víctima se enfrenta a la amenaza que ya no

se puede evitar, es decir, se resigna al agresor. En un estado de autoinhibición, las emociones (ansiedad, enojo, disgusto, vergüenza) y sensaciones (calor, escalofríos, dolor) experimentadas en la situación traumática son entumecidos por hormonas y neurotransmisores con funciones específicas, la persona en cuestión ya no siente su cuerpo y por lo tanto no su propio ser. La persona traumatizada es percibida como oculta en un capullo, inaccesible e ilusoria protegida. Se produce una especie de anestesia mental; la realidad actual ya no se percibe apropiada y plenamente, sino solo fragmentada, borrosa y sombreada. La persona en esta situación no puede ni siquiera entonces recordar conscientemente lo que vivía. Por lo tanto, generalmente hay una división de estructuras psíquicas coherentes. La percepción, las sensaciones, el sentimiento, el pensamiento, la memoria y la acción ya no están armonizados entre sí y comienzan a llevar una existencia propia, como partes independientes en la psique de una misma persona [3].

Incluso en los casos en que la persona logra escapar, evitando la situación traumática, debido a una oportunidad o después de la retirada del agresor, estos estados internos desafortunadamente no se disuelven por sí mismos, al igual que las partes fragmentadas de la psique no se reintegran, sino que permanecen más escote. La relación entre el cuerpo y la mente se está volviendo extremadamente débil. En principio, estas personas se dividen en tres partes:

- la persona cuya psique todavía puede percibir y comprender la realidad mientras no se enfrente a estímulos susceptibles de activar su trauma psicológico;
- la persona todavía en el estado traumatizado causado por la situación anxiogénica, y
- la persona que trata de negar y reponer la realidad de su vida de impotencia (véase la ilustración 1) [3].

Ser traumatizado se convierte, a partir de ahora, en su identidad y en la razón por la que su anterior identidad sana no puede seguir desarrollándose. Por lo tanto, las experiencias de trauma psiquiátrico no pueden ser descuidadas y rechazadas como cuestiones de importancia secundaria. Solo entenderé realmente mi propia vida si tengo en cuenta el hecho de que fui traumatizada. Los demás, también, solo pueden llevarse bien si saben que vivo la realidad en tres planes diferentes y que, en consecuencia, mi comportamiento es contradictorio. A veces actúo desde mis partes saludables, pero sigo resbalando en estados de retraumatización o terminando en estados sostenibles de estrés cuando mis partes sobrevivientes entran en acción. A menudo, cuando me siento amenazado, actúo inmediatamente el mecanismo de alarma de trauma sin pasar por la fase intermedia de respuesta al estrés. Cuanto más a menudo sucede esto, más rápido se produce esta dinámica. Sigo traumatizado y me inclino en mi mundo interno, hasta que encuentre una manera de resolver mi fragmentación psíquica [3].



**Ilustración 1.** Escisión de una persona tras una experiencia de trauma mental [3].

Puede ser fatal que, en el estado de trauma psicológico, es muy difícil distinguir entre reacciones psíquicas sanas y estrategias de supervivencia después del trauma. El principio de las estrategias de supervivencia es la incapacidad de percibir la realidad de su propio trauma. Por esta razón, la víctima se comporta como si el trauma, que ya había ocurrido hace mucho tiempo, todavía podría haberse evitado. De esta manera, consumimos tiempo y energía sin vida para protegernos de algo que ya había sucedido hace mucho tiempo, lo que tiene consecuencias extremadamente dañinas para nuestras propias vidas. La ilusión de poder evitar algo que ya ha sucedido lleva paradójicamente a la producción de nuevos traumas [3].

Las estrategias de supervivencia del trauma están buscando confirmaciones externas, sin tener un punto de referencia estable en el mundo interno. Quieren ser percibidos como normales y razonables y validados por los demás [3].

# **3.2.** Experiencias difíciles: ira, vergüenza, orgullo y asco.

#### 3.2.1. La ira.

La ira es una emoción caracterizada por el antagonismo hacia alguien o algo que usted siente deliberadamente le ha agraviado [4].

La ira puede ser algo bueno. Puede proporcionar una manera de expresar sentimientos negativos, por ejemplo, o motivarlo a encontrar soluciones a los problemas. Pero la ira excesiva puede causar problemas. El aumento de la presión arterial y otros cambios físicos asociados con la ira dificultan el pensamiento correcto y dañan la salud física y mental [3].

Cuando somos rechazados, agredidos o heridos, la ira es una reacción emocional apropiada que puede ayudarnos a defendernos y protegernos. En situaciones traumáticas, sin embargo, la ira ya no nos ayuda; el agresor es más fuerte que nosotros, y si defendemos nuestra situación, puede llegar a ser aún más amenazante para nuestras propias vidas. Por esta razón, la reacción de la ira es a menudo reprimida y escindida [3].

#### 3.2.2. La vergüenza

La vergüenza puede definirse como un sentimiento de vergüenza o humillación que surge en relación con la percepción de que el interesado ha hecho algo deshonorable, inmoral o injusto [5].

Aunque la vergüenza es una emoción negativa, sus orígenes juegan un papel en nuestra supervivencia como especie. Sin vergüenza, podemos no sentir la necesidad de adherirnos a las normas culturales, respetar las leyes, o comportarnos de una manera que nos permita existir como seres sociales [3].

Cuando el sentimiento de vergüenza se vuelve tan intenso que no puede integrarse en estructuras psíquicas ya existentes, por lo tanto, cuando la persona no encuentra manera de manejar las causas de los factores desencadenantes de la vergüenza, el sentimiento de vergüenza alcanza, en el modelo basado en escote, el área de las partes traumatizadas. Así la vergüenza tendrá que ser adormecida, reprimida y bloqueada, sin posibilidad de ser elaborada. Por esta razón, los adultos todavía pueden tener partes de niños en sus estructuras psíquicas que sienten vergüenza en intensidades dramáticas. Todos los sentimientos de vergüenza que surgen cuando hacemos algo que nuestra psique no puede procesar también están bloqueados, por ejemplo, causando daños sustanciales a otras personas o incluso asesinatos [3].

Una de las experiencias más difíciles en el trauma es la vergüenza existencial, es decir, la vergüenza de simplemente vivir (en el caso de niños no deseados) o estar en ciertas situaciones sociales (por ejemplo, como refugiado en un país extranjero) [3].

#### 3.2.3. El orgullo

El orgullo es una emoción autoconsciente que ocurre cuando se ha alcanzado una meta y el logro de uno ha sido reconocido y aprobado por otros [6]. Se diferencia de la alegría y la felicidad en que estas emociones no requieren la aprobación de otros para ser experimentadas. El orgullo también tiene reacciones expresivas que difieren de la alegría, como la hinchazón del pecho y la atención a otros o a un público. El falso orgullo puede convertirse en grandioso si el sentimiento de logro no es digno o la reacción es excesiva [3].

El orgullo es lo opuesto a la vergüenza. El cuerpo se endereza, el pecho se destaca, la mirada apunta hacia adelante. A las madres y a los padres les gusta describirse a sí mismos como «padres de...» en los anuncios de nacimiento. Queremos ser vistos y admirados por otros por lo que hemos hecho o por lo que representamos físicamente. Por lo tanto, el orgullo se asocia con logros específicos o la forma en que una persona ha estilizado su cuerpo a través de cirugía plástica, tatuajes o ejercicio [3].

Y en el caso del orgullo, el reconocimiento de los demás es esencial. Los que nos rodean pueden tener razones consistentes para alabarnos. Desafortunadamente, sin embargo, también hay muchas razones extrañas por las que las personas son honradas o recompensadas con medallas y varias órdenes: por crímenes cometidos en guerra, por obediencia a otros, por liderazgo patriarcal de una familia, incluido el uso de la fuerza contra mujeres y niños, para actuaciones absurdas [3].

#### 3.2.4. La repugnancia

El disgusto es un sentimiento que nos advierte que no debemos tocar, no meternos en la boca, no beber ni comer ciertas cosas. También pretende impedir que hagamos ciertas acciones [3]. Las reacciones de disgusto son náuseas, ahogamientos o vómitos. El disgusto a menudo se asocia con excreciones del cuerpo humano, sudoración, orina, heces o el olor repulsivo de la boca. El líquido vaginal, la sangre menstrual y los espermatozoides también pueden desencadenar fuertes reacciones de disgusto [3].

Sin embargo, tales reacciones de disgusto natural pueden ser mal utilizadas para demonizar la sexualidad en general y construir un contraideal de pureza y abstinencia. Por lo tanto, se argumenta que los aspectos de la sexualidad en general son sucios, lo que requiere purificación a través de rituales y regulaciones. La mutilación genital, la castidad y la «virginidad» se presentan a los jóvenes (mujeres y hombres) como doctrina obligatoria, por lo que se aplican con fuerza. Cuando vienen a obedecer esta doctrina vinculante, sus partes supervivientes siguen convencidos de que es normal que las cosas se mantengan y que no hay alternativas. Las víctimas convierten estos abusos en tradiciones y posteriormente ejercen sobre sus propias hijas e hijos la misma fuerza que les ha traumatizado en el pasado [3].

Los sentimientos de disgusto son más marcados que los de la vergüenza, porque son menos influyentes mentales y están directamente relacionados con los olores o las impresiones del gusto. Cuando algo huele horrible, es muy difícil estar convencido por otros de que en realidad es algo apetitoso. Sin embargo, las sensaciones de sabor y olfato están en estrecha dependencia de los hábitos y se pueden educar fácilmente desde una edad temprana, tal vez incluso desde el período prenatal. Así, la investigación epigenética en ratones ha demostrado que el miedo al olor a cereza permanece cuando la generación de los abuelos fue expuesta a la asociación de este olor con descargas eléctricas [3].

La psique de una persona obligada a ignorar sus sentimientos de disgusto (por ejemplo, en el caso de las relaciones sexuales orales) se ve obligada a recurrir a la escisión. Estos sentimientos llevan su existencia en un cono de sombra y pueden ser activados en situaciones inadecuadas. De repente, por

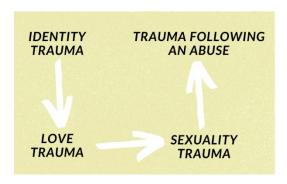
ejemplo, en la mesa alguien se enferma, porque los platos que se le ofrecen le recuerdan el líquido de semen [3].

En tales situaciones, podemos preguntarnos si la actual sensación de disgusto es realmente causada por la situación actual o si es consecuencia de una memoria traumática. Mientras actuemos desde nuestros sobrevivientes detrás del trauma, negaremos categóricamente la segunda posibilidad y preferimos buscar una razón ahora, para que no tengamos que enfrentarnos a nuestro propio pasado: ¿Fue abusada sexualmente? ¿A mí? ¿A mí? Por mucho que intento, no puedo imaginarlo!" Luego tomamos una píldora contra el dolor de cabeza y las náuseas, tomamos un vaso de alcohol fuerte o una taza de té de manzanilla para calmar nuestro estómago [3].

# **3.3.** Biografía psicotraumática

Tratar de describir y definir el trauma psicológico en general y sus consecuencias requiere un análisis concreto (ver Ilustración 2), porque hay varios factores que generan trauma mental. Mis primeros intentos de diferenciar entre los diversos tipos de trauma han resultado en la siguiente clasificación:

- Trauma existencial: El trauma, por su naturaleza, es existencial por su impacto en cómo el individuo experimenta el mundo, autocomprensión y sentido de lugar en el mundo. Se trata de la vida y la muerte; el miedo a la muerte debe romperse (tratar de suprimir las condiciones excesivas de pánico (por ejemplo, a través de medicamentos, medicamentos, ejercicios respiratorios) [3].
- Trauma de pérdida: **Cuando alguien muere en una situación repentina o traumática**. La pérdida de un ser querido crea un dolor insoportable; el sufrimiento de la pérdida debe ser reprimido, una persona permanece presente en nuestra psique (todavía viva) [3].
- Trauma de apego: El trauma del apego es una interrupción del importante proceso de conexión entre un niño o un niño y su principal cuidador. Este trauma puede ser abuso o negligencia obvio o puede ser menos obvio falta de afecto o respuesta por parte del cuidador. Si la madre no logra construir un apego seguro con su hijo, el niño se ve obligado a reprimir el dolor de sentirse rechazado y solitario y a aferrarse para toda la vida a la esperanza ilusoria que obtendrá de algún otro amor maternal [3].
- Trauma del sistema de fijación: La teoría del apego es ahora una de las teorías más sofisticadas e investigadas del desarrollo humano, que proporciona una visión general completa del desarrollo normal y anormal. El abuso, el incesto o el asesinato dentro de un sistema familiar conducen, tanto en el caso de las víctimas como de los autores, a sentimientos insoportables de culpa y vergüenza, que deben romperse; en el exterior se construirá la fachada de un mundo ideal [3].



**Ilustración 2.** Biografía psicotraumática [3].

Definir y describir, en los siguientes casos, trauma de identidad, trauma de amor y trauma después de cometer abusos, ya que todo esto puede estar relacionado con el trauma sexual [3].

#### 3.3.1. Trauma de identidad

Estamos tratando con una contradicción en términos cuando una mujer queda embarazada y un niño comienza a desarrollarse en su vientre que no quiere traer al mundo. Tal situación es insoportable, invivida para ella, tanto física como psicológicamente. También es una catástrofe para el niño, dado que al principio de su vida depende completamente de su madre, tanto para bien como para mal, y necesita urgentemente su amor. El trauma original, en cierto modo «la madre de todos los traumas humanos» es, por lo tanto, el trauma de la identidad. Mi madre me rechaza y no me quiere. ¡No debería existir! ¡Se supone que no debo estar aquí! Soy una carga para ella y un obstáculo para su vida presente y futura [3].

Por lo tanto, huelga decir que cuando sus reacciones inmunes inconscientes no logran eliminar espontáneamente al niño no deseado, la mujer a punto de convertirse en madre recurrirá a un intento de aborto, para deshacerse del niño que no quiere. Si el niño todavía sobrevive al aborto, todavía vive, desde el útero, una situación de amenaza existencial. El aspecto esencial del trauma de la identidad es que, incluso antes de nacer, el niño se ve obligado a escindir, incondicionalmente dirigido a su propia existencia (es decir, el amor propio), lo que le lleva a perder su conexión con sí mismo. Por lo tanto, el niño no deseado se ve obligado a traicionarse y abandonarse [3].

Su estrategia de supervivencia del trauma consiste en adaptarse, en la medida de lo posible, al «No» sentido por su madre, lo que significa suprimir la alegría de vivir, la confianza en la vida. La persona abandona su propio yo y su propia voluntad de subordinarse a las necesidades y perspectivas de su madre (ver ilustración 3) [3].

Como resultado de esta renuncia, el niño entra en un estado de dependencia fundamental de la madre. En ausencia de trauma, el niño nunca habría llegado a este estado. Dado que ha renunciado a sí

mismo, el niño ya no puede vivir de la esencia de su propio ser, de su fuerza vital, sintiendo que su supervivencia depende dramáticamente del mundo exterior y de su relación con su madre [3].

El niño siente, desde el vientre de su madre, este deseo de ella y queda atrapado, de su vida prenatal, en esta pulsación mortal, y luego luchar, tal vez toda su vida, para resistir esta corriente psíquica subterránea que lo empujará, y a él, hacia el suicidio [3].

Básicamente las sombras oscuras del trauma materno envuelven al niño de la vida intrauterina, los efectos hormonales de estos traumas que afectan al niño a través del cordón umbilical desde el momento de la implantación del óvulo fertilizado. Desde el exterior, el trauma del padre también puede influir en el feto (ver Ilustración 4) [3].

En la actividad terapéutica real, esta traumatización prenatal es como un campo de batalla donde las partes psíquicas individuales del niño por nacer mienten como soldados heridos y aturdidos. Por último, pero no menos importante, los procesos de nacimiento actúan, a su vez, como factores traumáticos adicionales. Por un lado, la madre no está lo suficientemente activa durante el parto como para traer al mundo a un niño no deseado. Por otro lado, tampoco el niño tiene el deseo y la alegría de nacer. La fuerza que impetuosomente lo empuja fuera del útero materno es más bien un aspecto de supervivencia, dado que esta salida termina con el tormento intrauterino. Muchas otras partes de la psique permanecen separadas del útero o se bloquean en el momento del nacimiento. Además de la preocupación de los centros obstétricos por las técnicas avanzadas y la maximización de los beneficios, estas dinámicas traumáticas son una razón esencial por la cual, en el proceso de parto, los actos de violencia contra la madre y el niño y los nacimientos por cesárea se logran a menudo con fórceps o bomba de vacío [3].

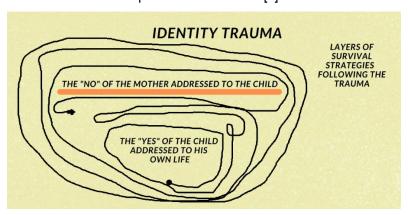


Ilustración 3. Trauma de identidad, como un esfuerzo de por vida para resistir el «No» materno [3].

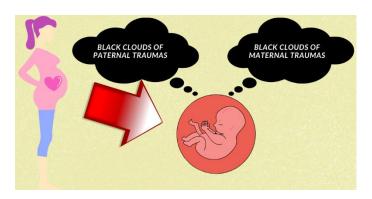


Ilustración 4. El niño todavía percibe nubes oscuras de trauma psiquiátrico materno y paterno del útero materno [3].

Una variante del trauma de identidad ocurre cuando la mujer alimenta el deseo de tener un hijo solo a partir de una estrategia de supervivencia después del trauma, con el fin de no realizar su propio trauma psicológico. Tales mujeres, como sus parejas en gran medida, esperan que «muchos hijos queridos y esperados» les traigan la liberación de la ansiedad, la sensación de insensatez o la soledad. El niño les daría el significado existencial que no sienten que tienen, y ayuda a la mujer a mantener a su hombre a su lado o a evitar que la abandone en un momento de crisis en la relación. Tales «hijos queridos» son traídos al mundo no por su bien, sino para cumplir un propósito de la madre o del padre (por ejemplo, convertirse en sucesores varones en un negocio familiar). Para sus padres, tales hijos son más bien una idea. Sin embargo, los niños tienen necesidades corporales, expresan sentimientos, necesitan contacto físico, son privados al principio del control intestinal, se enferman, tienen sentimientos de ira hacia sus padres cuando no satisfacen sus necesidades físicas y la necesidad de amor en una medida suficiente. El embarazo, el nacimiento y la vitalidad reales del niño corren el riesgo de llevar a estas mujeres refugiadas a sus propias mentes para protegerse de sus experiencias traumáticas en contacto directo con este tipo de experiencia. Como resultado, terminan aferrándose aún más a sus sentimientos y a su cuerpo, rechazando las expresiones vitales de su hijo para no poner en peligro su propia estabilidad mental, difícilmente lograda; al no estar en contacto con sus propias emociones, no pueden acercarse emocionalmente a su hijo [3].

Estas ideas sobre el niño deseado lo obligan desde el principio de su vida a negar sus propias necesidades y emociones, para mantener su vitalidad bajo control, para que pueda estar a la altura de las expectativas de sus padres y no amenazar la estabilidad mental de sus padres. Sienten que solo si satisfacen los deseos de sus padres (que se relacionan con las estrategias de supervivencia), tendrán derecho a existir. Si empiezan a desarrollar sus propias ideas y necesidades, serán manipulados inteligentemente por las estrategias de supervivencia de sus padres, convencidos de abandonarlos lo antes posible: No quieres a mamá y estar triste por ti, ¿verdad? «¡usted tiene la culpa si la madre se enfada y

enferma!» Los niños así consiguen hacerse cargo de las escociadas energías traumáticas de sus padres que todo su ser empapa como una esponja. El niño se convierte en el guardián de las experiencias traumáticas de sus padres, este proceso a partir del útero materno. Por otro lado, los niños también tratan de protegerse de la impregnación emocional por parte de los padres. A través de acciones específicas, se esfuerzan por retirarse a su propio núcleo existencial. Las principales estrategias para sobrevivir después del trauma, en caso de un trauma de identidad, son:

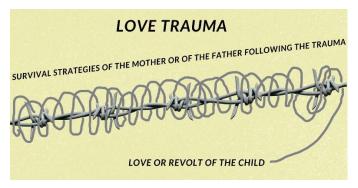
- huyendo en las identificaciones" (por ejemplo, huyendo del papel de madre, cónyuge o huyendo de la función profesional);
- escondiéndose detrás de «nosotros» («somos una familia santa!»)
- entrando en un rol de género (¡Soy un hombre real!', 'Soy un travesti') [3].

#### 3.3.2. Trauma de amor

Las personas que, en la infancia, no se sentían deseadas por la madre por lo que son y se vieron obligadas a adaptarse a esta situación viviendo en el interior, inevitablemente terminan en otra dinámica traumática, a saber, el «trauma del amor». Negando la realidad de no ser deseado por su madre o por su padre, el niño lucha por alcanzar el amor y el contacto con la madre, preguntándose constantemente cómo debe ser y ya sea para captar su atención, manteniéndose al servicio de la madre, a pesar del rechazo constante que siente ella. Se retira a veces decepcionado pero no tiene el poder de renunciar al contacto con ella. Como falta la auto-notificación y como el niño no tiene acceso a sentimientos (insoportables, tan escisión) relacionados con el trauma de la identidad y la traición de su propio núcleo existencial, hay una carrera en la identificación con la madre. En ausencia de una relación con ella, el niño se percibe a sí mismo como completamente inútil. La paradoja de la fórmula de identidad en el caso del trauma amoroso se presenta astefl: Soy lo que me falta, que no tengo y lo que anhelo — el amor de mi madre. Así, el amor infantil original (instintivo) no puede desarrollarse, por lo que no puede convertirse en una forma madura de amor; en cambio, permanece entrelazado para siempre con sentimientos de adicción [3].

Incluso cuando hay ira o incluso odio contra la madre, no hay salida de la relación con ella, sino por el contrario: la ira y el odio solo fortalecen la fijación en la relación con ella, detrás de esta dinámica, de pie la esperanza de que la madre vea y reconozca, oculta en la ira y el odio, la profunda necesidad del niño, que la madre finalmente despertará y le dará al niño el amor que espera. En ausencia de la oportunidad de reparar este mecanismo psíquico, el niño alimentará toda su vida la ilusión de que, ya sea a través del afecto

y el amor, o a través del desafío y la revuelta, podrá derretir el alambre de púas de las estrategias de supervivencia de la madre o del padre (véase la ilustración 5) [3].



**Ilustración 5.** El trauma del amor y el intento del niño de pasar (a través de esfuerzos incansables) el «alambrado de púas» de las estrategias de supervivencia de los padres [3].

El trauma de la pérdida (la muerte prematura de la madre, la pérdida de sus propios hijos) puede tener un impacto adicional en esta ya compleja dinámica interna, haciéndolo aún más complicado [3].

El desprendimiento del propio trauma tiene muchas consecuencias. Los síntomas distintivos del trauma amoroso son:

- dependencia,
- ansiedad,
- necesidades exageradas,
- la solicitud que debe cumplirse,
- la incapacidad de estar solos,
- escape permanente en diversas acciones,
- excesiva preocupación por los demás,
- intrusividad e injerencia en los asuntos de los demás [3].

Aquellos atrapados en el trauma del amor son percibidos como inútiles y oxidados por su mera existencia. En lugar de simplemente ser ellos mismos, se sienten obligados a evaluar todo en todo momento, buscando significado fuera, porque ya han renunciado a su conexión con su propio yo en una etapa temprana [3].

#### 3.3.3. El trauma detrás del abuso

Antes de explicar con más detalle el trauma de las sexualidades, aquí hay algunas referencias a lo que se llama «trauma detrás del abuso». Las personas solo pueden convertirse en agresores porque, a su vez, fueron víctimas de trauma. La traumatización después de cometer un asalto se considera una categoría de trauma en sí mismo, porque los abusadores no solo traumatizan a sus víctimas, sino que también se

traumatizan a sí mismos. Debido a que el abusador también tiene partes mentales saludables por las cuales percibe la realidad tal como es, puede sentir y comprender la naturaleza del abuso cometido, desarrollando sentimientos de culpa, vergüenza y disgusto por el acto cometido. En consecuencia, el agresor debe acometer estos sentimientos insoportables y, en contrapeso, construir, desde la posición de agresor, estrategias de supervivencia detrás del trauma que haría no solo a los demás, sino también a sí mismo creer que no ha hecho nada malo y que es completamente inocente [3].

#### **3.4.** Trauma a la sexualidad

# **3.4.1.** ¿Qué es un psicotrauma sexual?

Un psicotrauma sexual es sufrido por aquella persona cuyo cuerpo se convierte en objeto de satisfacer la necesidad sexual de otra persona, un proceso en el que la víctima es perjudicada física y psicológicamente, sin poder resistir o escapar de esa situación, que genera sentimientos de dolor, ansiedad, tristeza, ira, disgusto, vergüenza, culpa e inferioridad [3].

Un psicotrauma sexual puede tomar diferentes formas:

- Puede tratarse de trauma sexual desde la infancia en varios grados de gravedad.
- Las violaciones pueden ocurrir en adolescentes o adultos dentro o fuera de una relación de pareja.
- En el contexto de la dependencia económica, las violaciones de los límites desde el punto de vista sexual son a menudo toleradas y no se denuncian.
- La violación en masa se puede utilizar como estrategia de guerra. La violencia sexual contra la mujer se utiliza para humillar a sus cónyuges que no pueden protegerlos. El pene masculino se convierte así en un arma letal.
- La pornografía infantil, la tortura sexual y el «abuso ritual» se practican sistemáticamente [3].

A estas categorías obvias de psicotraumatización sexual, se pueden añadir:

- la mutilación genital tanto de mujeres como de hombres;
- trauma mental causado por el sistema médico a mujeres embarazadas y mujeres en trabajo de parto;
- pornografía para adultos y prostitución [3].

# 4. Trauma simbiótico

#### **4.1.** ¿Qué es la simbiosis?

#### 4.1.1. Beneficios mutuos.

«Simbiosis» es una palabra griega y significa «vivir juntos». La simbiosis es un concepto utilizado tanto en biología como en psicología. Se utiliza en diversos contextos y tiene diferentes valores [7].

Como término especializado, la palabra «simbiosis» inicialmente encontró su uso en la biología. En una reunión de naturalistas y médicos alemanes en 1878 en Kassel, Anton de Bary (1831-1888) propuso introducir el concepto de «simbiosis» en la biología para designar un vínculo particularmente estrecho entre dos tipos de organismos. Simbiosis significa, en este contexto, la coexistencia de organismos de diferentes tipos, pero que se han adaptado unos a otros, para un beneficio mutuo. Las películas documentales representan estas relaciones simbióticas de una manera impresionante, útil para ambas partes:

- cuando la foca tolera en su piel un cierto tipo de reptil pequeño, porque mantiene fuera de las moscas agregantes;
- cuando el cocodrilo abre sus mandíbulas de ancho y permite a un pequeño pájaro limpiar sus dientes de las sobras [7].

# 4.1.2. Cazador y presa

La relación entre cazador y presa es biológica, lo contrario al principio de simbiosis mutuamente beneficiosa. En la relación caza-presa, uno de los organismos se infiltra en el otro, destruyéndolo. Diferentes organismos se convierten en rivales extremos en la lucha por mantenerlos vivos, como individuos, y esa especie. Muchas especies incluso han desarrollado su capacidad para erradicar a otras. Por lo tanto, también están en riesgo de destruir sus propios medios de existencia. La supervivencia de la especie solo se garantiza mientras la relación con su presa permanezca estable [7].

Hay algunas especies que a veces viven tanto tiempo a expensas de otras que simplemente las dejan sin sangre. En biología hablamos de «parásitos», por ejemplo, bacterias o virus, que debilitan el cuerpo del animal en el que han penetrado tan duro que muere [7].

Por lo tanto, la relación entre cazador y presa no es estática en la naturaleza, sino que está en un frágil equilibrio dinámico. La competencia por el hábitat y los recursos es un poderoso motor de la evolución natural. Esta competición tiene lugar tanto entre diferentes especies como dentro de la misma especie. Las peleas tienen lugar aquí para determinar quién está mejor situado en su grupo y quién tiene el rango más alto en la jerarquía [7].

#### **4.1.3.** Competencia y división del trabajo

Al ampliar la definición inicialmente estrecha del concepto de simbiosis en biología («convivencia de diferentes especies con fines de beneficio mutuo»), también puede hacerse referencia a la coexistencia de individuos de la misma especie, siempre y cuando dependan existencialmente unos de otros. Esto se refiere principalmente a la relación especial entre la generación de padres y la de la descendencia, cuando los

padres tienen que cuidar de su descendencia durante un período de tiempo, para que no mueran de hambre, sed o sean comidos por los depredadores [7].

Las relaciones simbióticas especiales también surgen cuando el individuo no sería capaz de sobrevivir solo, y las diferencias entre los individuos surgen de una manera de organizar la supervivencia y perpetuación de la especie, basada en la división del trabajo. A modo de ejemplo, se puede mencionar la forma «estado» de la organización de las abejas con la «Reina», los ancianos y el «trabajador». De esto podemos darnos cuenta de que la supervivencia de la especie prevalece sobre la supervivencia del individuo. Las trabajadoras sacrifican su capacidad reproductiva en favor de la reproducción «Reina». Los «comerciantes» sacrifican sus vidas para evitar que los depredadores entren en la colmena [7].

#### **4.1.4.** Sentimientos primarios

Si observamos las relaciones simbióticas dentro de una especie y las entre especies en su aspecto emocional -que, en la vida altamente desarrollada, juegan un papel aún más importante- crean dos tipos opuestos de complejos afectivos:

- miedo y agresión,
- lástima y empatía [7].

# Miedo y agresión.

La capacidad de cazar para incrustar otro organismo se basa en estímulos emocionales dirigidos hacia la destrucción de otro ser. Llamamos a estos sentimientos y acciones complejos con el término agresividad. En este sentido, la agresión sirve a la supervivencia de la especie y del individuo y es particularmente pronunciada en los seres vivos que son más bien «cazadores». Pero la presa también necesita la capacidad de ser agresiva para poder defenderse como depredadora [7].

Por otro lado, esto significa que existe un Estado complementario de la agresión: el miedo. El miedo a ser comido por otros es también un patrón universal de reacción de muchos organismos, extremadamente pronunciado en las relaciones entre presa y cazador, víctima y verdugo. Cada individuo percibe su entorno ansiosa o agresivamente como un cazador o presa [7].

En el camino de la supervivencia individual, los animales reaccionan al miedo y la agresión de otro individuo también con miedo y agresión. El que siembra el miedo cosechará agresión. De esta manera, surge una situación cada vez mayor, en la que el miedo y la agresión se refuerzan mutuamente y conducen al conflicto. Si esta escalada no se interrumpe, conduce a enfrentamientos de vida o muerte, victoria o derrota de un individuo o grupo [7].

# Misericordia y empatía

La simbiosis dentro y entre especies también significa que, ocasionalmente, los impulsos ansiosos y agresivos del individuo pueden ser templados para la supervivencia de la especie y el grupo en el que vive, así como de otros seres que son esenciales para la supervivencia de la especie y el grupo. Por lo tanto, la cohabitación también implica ver a otra persona no solo como una presa potencial o un cazador amenazante, sino también que alguien que es fundamentalmente amistoso, que puede necesitar ayuda, posiblemente incluso cuando actúa agresivamente [7].

Este es un requisito de gran complejidad. Lo llamamos empatía, la capacidad de ponerse en la situación de otro ser, de mirar y experimentar el mundo no solo con los propios ojos, sino también a través de los ojos de otro. La empatía también significa poder distanciarse de sus propios puntos de vista, necesidades e intereses para comprender, aceptar y promover las perspectivas, necesidades e intereses de otro ser [7].

En el estado empático comienza una forma de interacción con otros fundamentalmente diferente de la del estado ansioso y agresivo en el modo empático, un individuo puede incluso aliviar las ansiedades y la agresión del oponente, entendiendo sus sentimientos internos y sentimientos estériles. Hay una posibilidad de que el estado ansioso y agresivo del otro se desvanezca, y él pase a la operación empática. El efecto positivo de la empatía es que se activa la empatía y el comportamiento del oponente [7].

# **4.1.5.** Neuronas espejo y simbiosis

Al igual que otros animales sociales, los seres humanos somos fácilmente contaminados por los comportamientos y las provisiones afectivas de otros. No tenemos que ir más allá del estadio de fútbol para ver cómo decenas de miles de personas vibran al unísono, gritan cuando otros gritan, se alegran cuando otros disfrutan o están profundamente perturbados cuando su equipo favorito ha sido derrotado. Es difícil salir de la «contaminación afectiva» colectiva después de un partido de fútbol que genera tantas emociones. Tenemos nuestra propia forma de percepción tanto de los estados externos como de los estados internos de otras personas. Imitamos sus cambios de comportamiento y movimientos afectivos con la ayuda de neuronas espejo. Para ello, no necesitamos el lenguaje a través del cual el otro nos comunica lo que está pensando, cómo va a hacer y qué pretende hacer. Las neuronas espejo nos ayudan a simular la imagen de otro hombre. Nos reconocemos el uno al otro reflejando el uno al otro. De esta manera:

- se estimula una mejor comprensión del otro
- podemos asumir intuitivamente las experiencias de otro individuo como si fueran las nuestras,
- existe un amplio intercambio de experiencias que acorta la duración de los procesos de aprendizaje;
- tenemos la oportunidad de reconocernos en el reflejo de otro individuo [7].

Esta «fusión simbiótica» espontánea con otros miembros de la especie es de inmensa importancia para nosotros. Mientras que, para los animales sociales, perder el contacto con su «hed» y estar aislados de ella plantea un gran riesgo. Las neuronas espejo se pueden considerar corresponsales neurológicos de la capacidad de empatía. Las percepciones, el pensamiento y el sentimiento empáticos, como prerrequisitos de la convivencia social, están profundamente anclados en nuestra estructura cerebral [7].

# **4.2.** El concepto de simbiosis en psicología

#### **4.2.1.** Erich Fromm

Erich Fromm (1900-1980) introdujo el concepto de «simbiosis» en la literatura. Define la simbiosis de la siguiente manera: «Simbiosis, en este sentido psicológico, significa la unión de un individuo yo mismo con otro yo... de tal manera que todos pierdan la integridad de su propio ser y cada uno se vuelva completamente dependiente del otro». En el concepto de Fromm, detrás de la unión simbiótica se encuentra la necesidad de disolver su propio yo en el otro, de superar sus sentimientos de aislamiento e impotencia. En la familia, puede ocurrir que los padres se traguen a sus hijos simbióticos o viceversa [7].

En la mitología nazi de «sangre y tierra», Fromm ve un remanente incestuoso de la simbiosis inicial con la madre. «A través de la simbiosis incestuosa, me refiero a la tendencia a permanecer atada a la madre y a las figuras de reemplazo — sangre, familia, nación — a huir de la insoportable carga de responsabilidad, libertad y conciencia, y a recibir protección y amor en un refugio seguro y adictivo. En el contexto del sadismo y del masoquismo, la unión simbiótica encuentra, según Fromm, su perversa manifestación sexual [7].

# 4.2.2. Margret Mahler

La comprensión de la simbiosis en el marco conceptual del psicoanálisis fue configurada sustancialmente, entre 1950 y 1970, por Margret Mahler y sus colaboradores. Margret Mahler (1897, Austria — 1985, Nueva York) fue un psicoanalista e investigador en el Masters Children's Center de Nueva York. Allí realizó, junto con sus colaboradores, estudios intensivos para observar la relación madre-hijo, a través de los cuales intentó comprobar empíricamente sus hipótesis fundamentales sobre el desarrollo de los niños, construidas a partir del psicoanálisis freudiano [7].

Margret Mahler no utiliza el concepto de simbiosis en su sentido biológico original: «El término «simbiosis» es, en este contexto, una metáfora. No describe -como hace el concepto de biología- lo que sucede en realidad entre dos individuos separados (...). Fue elegido para describir ese estado de indiferencia, fusión con la madre, en el que "yo" todavía no se ha distinguido de "no-yo" y en el que el interior y el exterior comienzan a sentirse como diferentes" [7].

En la teoría del desarrollo de Mahler, el bebé está, inmediatamente después del nacimiento, en un estado de cierre extremo del mundo y de defender estímulos externos, que ella llama «autismo primario».

Es solo a partir del segundo mes de vida que esta «carpa autista» comienza a agrietarse, el bebé se abre más al medio ambiente y entra en la fase simbiótica. «La característica esencial de la simbiosis es la fusión alucinatoria-ilusional, somato-psíquica y omnipotente con la representación de la madre y, en particular, la representación igualmente ilusoria de una frontera común a los dos individuos, en realidad separada.» El bebé incorpora psíquicamente a su madre y experiencias de que él es la madre y la madre es él mismo [7].

En la concepción de Mahler, es una fase que dura hasta el quinto mes de vida. En esta etapa temprana de la vida, la madre funciona como un «yo auxiliar» para el niño, como una etapa de transición al desarrollo de su propio yo. A medida que el bebé se vuelve cada vez más capaz de separarse de la madre, por ejemplo, logrando alejarse de ella por sus propias fuerzas, hace esfuerzos en el camino hacia su propia individualidad y autoconstitución [7].

Este proceso de maduración del yo y de la separación mental del niño debe ser sostenido por la madre: Cuanto más simbiosis, la "disponibilidad emocional" de la madre, se acercó a la condición óptima, más eficaz era el compañero simbiótico del niño para ayudarlo a separarse gradual y suavemente del círculo simbiótico -es decir, sin la demanda desproporcionada de sus propios recursos- cuanto más el niño estará equipado para separar y diferenciar su propia representación de las representaciones, hasta ahora trenzadas, de auto-más-objeto" [7].

La teoría de la individualidad de Mahler también incluye la idea de una separación gradual, que contiene un retiro de la madre y una reconexión a ella. Después de superar la fase simbiótica, alrededor de los 18 meses, el niño ya no está muy atento a la madre, porque a partir de ahora su presencia es evidente para él. Solo después de esto entrará en una interacción activa con la madre: «La falta de atención relativa y efímera a la presencia de la madre será reemplazada por un comportamiento de enfoque activo en un paso mucho más alto. A medida que se da cuenta de su poder y capacidad para alejarse de la madre, el niño pequeño ahora parece tener una necesidad creciente y el deseo de compartir cada nueva conquista de habilidades y experiencias con su madre" [7].

En esta fase de re-aproximación, el niño se adapta demasiado a los deseos y necesidades de la madre, para obtener de ella la aprobación. Así aparece, para el niño, el peligro de la integración amplificada, incluyendo los rasgos problemáticos del carácter de la madre. Mahler escribe en el estudio de caso de Jay: La formación de la identidad primaria de Jay de 30 meses ilustra -en un espejo distorsionado- sus comportamientos maternales desintegrados, sus rasgos de personalidad esquizoide" [7].

Según Mahler, los trastornos durante la transición de la simbiótica a la individualización pueden conducir, en el caso de un niño, a la psicosis, por lo tanto, a una de las peores formas de enfermedad mental.

El niño permanece atrapado en su fantasma siquiótico de omnipotencia: «El trastorno esencial en la psicosis infantil es, por lo tanto, una deficiencia o un defecto en el uso de la pareja materna por el niño durante la fase simbiótica, por lo tanto una incapacidad del niño para internalizar la representación del objeto materno con fines de polarización. Sin ella, no hay diferenciación del yo del fondo de la fusión simbiótica con el objeto parcial, de ahí el desorden de ese niño. En resumen, la esencia de la psicosis infantil reside en la Individuación defectuosa o ausente" [7].

Las ideas de Margret Mahler sobre la simbiosis son particularmente valiosas desde varios puntos de vista. Se dirigen a la pregunta: ¿cómo desarrolla el «yo» un individuo? [7]

# **4.2.3.** Nombre y Apellidos

Las hipótesis fundamentales de Margret Mahler, relativas a la fase de desarrollo autista y simbiótico, fueron cuestionadas por investigaciones intensivas y refinadas sobre lactantes realizadas entre 1970 y 1990. Las imágenes mostraban que el bebé, desde el principio de la interacción con su madre, no era de ninguna manera exclusivamente pasivo. Muchas interacciones son impulsadas por el bebé, su despliegue es controlado y regulado por él, y su cese es manejado por ambos socios de una manera extremadamente sutil. Las diversas actividades necesarias para regular la interacción, junto con las habilidades cognitivas descritas, sugieren que la idea de simbiosis, junto con sus connotaciones de no delimitación, indiscriminación, fusión y receptividad deben ser vistas con escepticismo" [7].

#### **4.2.4.** Consideraciones adicionales

El vasto significado de la «simbiosis» como principio evolutivo, que tiene un significado fundamental para nuestra existencia como seres humanos y para nuestra convivencia, no está totalmente cubierto por los conceptos psicológicos a los que nos referimos anteriormente. La simbiosis tiene una huella negativa en Erich Fromm. Los lados positivos de la simbiosis no son lo suficientemente apreciados aquí. El concepto de Margret Mahler reduce el tema de la simbiosis a una etapa provisional en el desarrollo temprano del ser de un niño y hace suposiciones parcialmente cuestionables sobre la vida mental de los bebés. Así, entre otras cosas, el término «autismo» se utiliza de una manera que ya no corresponde al nivel actual de investigación sobre el autismo. Debido a los descubrimientos de la investigación moderna sobre los bebés, estas hipótesis fueron cuestionadas con razón, partiendo del argumento de que, desde el nacimiento, el niño es capaz de controlar la interacción con la madre y delimitarse de ella. Stern y Dornes admitieron que el bebé tenía una voluntad independiente de la madre, pero creo que la perspectiva del «alumno competente» no tiene en cuenta que el desarrollo mental del niño depende del estado mental de sus padres. Puesto que el niño

depende de su madre, debe estar abierto a todo lo que viene de ella. No puede cerrarse frente a ella, a pesar de que las cosas negativas vienen de ella [7].

Así que, en mi opinión, el proceso simbiótico comienza ya desde el período del embarazo. No solo lo que la madre come, si bebe alcohol o si fuma, sino también todas sus provisiones afectivas se reflejan en el cuerpo del niño, incluso como un patrón de excitación, y marca su estructura mental fundamental. El niño todavía está en el mundo del cuerpo de la madre. Un niño que los padres disfrutan crece en un ambiente emocional completamente diferente al de un niño no deseado. La angustia y tristeza de la madre, que se encuentra en su cuerpo, penetra en las estructuras sensoriales del cuerpo del niño durante la vida intrauterina, por lo que algunos niños vienen al mundo ya ansiosos. Se aferran a la madre y, debido a la angustia, no quieren sentarse solos y convertirse solos con gran peso independiente [7].

Como hemos encontrado, en la literatura no hay suficiente énfasis en el hecho de que la simbiosis significa, desde la perspectiva del niño, también el hecho de que ama tanto a sus padres que quiere ser ayudado con todos sus poderes cuando siente que tienen ciertas necesidades emocionales. Considerando que el niño necesita padres mentalmente estables [7].

La simbiosis se puede definir como una etapa intermedia en el desarrollo del Ego, pero también puede ser vista como un requisito permanente para manejar entre los seres humanos y otras criaturas de esta tierra, como una forma en la que estas características de existencia común se reflejan mentalmente en cada individuo [7].

Fundamentalmente, las personas viven más o menos en simbiosis, respectivamente en diversas formas de simbiosis. Si observamos la vida de un hombre cronológicamente, descubrimos las siguientes formas de simbiosis:

- simbiosis con la madre,
- simbiosis con padre,
- simbiosis con hermanos,
- simbiosis con otros parientes.
- simbiosis con toda la familia, con parientes distantes o con todo el clan,
- simbiosis con aquellos con los que no existe relación familiar, por ejemplo, amigos de la misma edad o mayores, modelos a seguir,
- simbiosis con grupos no familiares (ganancias, grupos de amigos, asociaciones, comunidades religiosas o espirituales, organizaciones, empresas, naciones),
- simbiosis con socios.

• simbiosis con sus propios hijos [7].

Cada una de estas formas de simbiosis tiene sus reglas y formas de manifestación y debe ser vista individualmente. Dado que la simbiosis madre-hijo y padre-hijo forman la base de todas las demás formas simbióticas de convivencia y es de importancia central para la situación terapéutica, me centraré en ella en este libro. Voy a dejar de transmitir las otras formas de simbiosis. Necesitan un enfoque especial [7].

#### **4.3.** Trauma, las principales causas de los trastornos psiquiátricos

#### **4.3.1.** Teoría del apego y teoría del trauma

#### Trastornos de apego y apego

La teoría del apego se centra en las relaciones y relaciones entre las personas, en particular las relaciones a largo plazo, incluidas las relaciones entre un padre y un hijo y entre parejas románticas [7].

#### Traumatismo

La teoría del estrés puede hacer una contribución importante a la comprensión de las relaciones de apego interrumpidas. La teoría del trauma, en sus diversas facetas, fue una clave aún mejor para explicar que los padres, aunque físicamente presentes para sus hijos, no pueden estar disponibles emocionalmente. El concepto de «trauma psicológico» significa tres cosas:

- situación particularmente amenazante y abrumadora para el hombre (por ejemplo, un tsunami o un ataque armado contra él),
- la experiencia interna de esta situación, que comienza con una reacción de estrés extrema, activa en cuestión de segundos todas las posibles reacciones físicas y mentales y luego conduce a una interrupción repentina de estas actividades (rigidez causada por choque, «congelación», etc.) para no llegar a la muerte estimulando sobrestimando todo el sistema fisio-psíquico.
- las consecuencias a corto, medio y largo plazo de este estado de inundación interna y de los intentos de controlar la sobreestimulación [7].

Por trauma, quiero decir, en primer lugar, una de las dos formas clásicas de trauma:

- trauma existencial, en el que la persona experimenta la amenaza de su vida, y
- trauma de pérdida como resultado de la pérdida repentina de una persona con la que existe una conexión profunda de apego [7].

#### **4.3.2.** Un patrón de escotes psíquicos

Mis fuertes preocupaciones sobre la teoría del apego y el trauma me ayudaron a entender mejor:

• ¿por qué hay, a nivel psíquico, estas dificultades para hacer una diferencia clara entre el presente y el pasado,

• por qué las experiencias pasadas a menudo tienen un efecto mucho más fuerte dentro de nosotros que lo que vivimos ahora y aquí [7].

La causa es que los traumas se manejan principalmente a través de escisións de la estructura psíquica. En este proceso, la unidad interior del individuo se pierde. Considero apropiado distinguir aquí entre «disociadores» y «clivaj». Si bien las disociaciones pueden ser temporales, por ejemplo, para permitir que un paramédico realice una intervención particularmente exigente, las divisiones son permanentes [7].

#### Partes saludables de la psique

Los aspectos psíquicos sanos (Figura 1,) son, entre otras cosas, capaces de percibir con una gran apertura interior realidad tal como es, y no como nos gustaría que fuera, ordenada cuidadosamente en sertras. Estas partes pueden sentir emociones apropiadamente a cada situación y expresarlas: los sentimientos no son completamente inexistentes ni excesivos. Los aspectos saludables de la psique del individuo pueden recordar eventos importantes, pero también dolorosos o aterradores. Ellos son capaces de saludar a otras personas sin desconfianza, por el contrario, confían en ellos porque tienen confianza en sí mismos. Como saben sus propias debilidades, sé que otras personas tienen tales debilidades. Las partes sanas de lo psíquico saben que a veces es necesario ser cautelosos en nuestros contactos con otras personas [7].

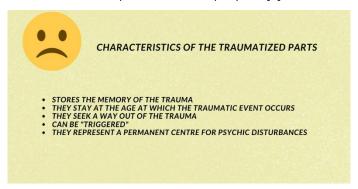


**Gráfico 1.** Características de las partes sanas [7].

#### Partes traumatizadas

Los aspectos traumatizados de la psique (Figura 2) generalmente se eliminan de la conciencia. Son suprimidos por las partes supervivientes y solo se manifiestan en situaciones de vida estresantes, cuando el control de las partes supervivientes ya no es suficiente. Su característica principal es que no envejecen. Esto significa que permanecen en la misma etapa de desarrollo que cuando ocurrió el trauma. Mientras llevan una existencia miserable en la prisión del alma, no pueden desarrollarse más, porque carecen de

nuevas experiencias de vida. No solo la faceta negativa de las partes traumatizadas permanece inaccesible para el resto de la personalidad, sino que también sus energías vitales positivas no pueden ser utilizadas. Mucha energía está conectada con áreas traumatizadas, y contienen, por esta razón, un gran potencial que puede ser liberado y utilizado cuando se supera la escisión psíquica [7].

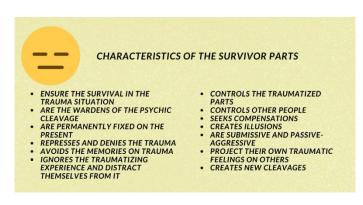


**Gráfico 2.** Características de las piezas traumatizadas [7].

Aunque las partes traumatizadas suelen estar ocultas de la conciencia, inconscientemente siguen activas y siempre están buscando formas de salir de la situación traumática, incluso cuando ocurrió hace décadas. Dado que son incapaces de distinguir los acontecimientos pasados y presentes, pueden sentirse alarmados por algunas experiencias inofensivas hasta tal punto que creen que la situación traumática ha reaparecido. Pueden ser «desactivados» repentinamente cuando una percepción presente (por ejemplo, de una persona, de un ruido, de un olor) puede desencadenar reacciones traumáticas iniciales de pánico, ira incontrolable o vergüenza abrumadora. Los aspectos traumatizados son un brote permanente de perturbación en la psique individual [7].

#### Partes supervivientes

La tarea principal de las partes supervivientes (Figura 3) es ser el creador y «guardián» de la escisión psíquica. Llaman a estas estructuras partes «supervivientes», ya que facilitan la supervivencia después de experimentar un trauma. A largo plazo, salvan la vida y se necesitan urgentemente mientras persista la situación traumática externa. Pero a medio y largo plazo, y especialmente cuando la situación traumática externa ha dejado de existir, se convierten en una barrera para el desarrollo de la persona [7].



**Gráfico 3.** Características de las partes supervivientes [7].

#### Retraumatización

A pesar de todas las estrategias de supervivencia, los recuerdos de trauma son constantemente «desarrollados» y las imágenes y sentimientos se meten en la conciencia. Están hablando de una 'retraumatización' entonces. A través de una experiencia de vida traumática, la situación experimentada se convierte en una realidad interna hasta tal punto que sin ayuda terapéutica casi no puede emerger de ella, aunque existiera hace unas décadas. Aunque el peligro solo persiste en el interior, y el exterior ya no está presente, se vive como si continuara amenazando. Esto conduce a una carrera permanente de las excitaciones que vienen del exterior y que recuerdan el evento traumático, así como a la evitación de actividades propias que podrían producir estetel de emoción [7].

Estrategias de supervivencia de trauma en relaciones simbióticas destructivas:

- crea tabúes de pensamiento y habla y previene el tratamiento de los traumas presentes,
- utiliza sus propias estrategias de control para someter al otro,
- exige del otro algo que no es capaz de dar o darse cuenta,
- Estoy construyendo ilusiones sobre la calidad de la relación,
- crea continuamente conflictos irresolubles,
- a pesar de todas las consecuencias negativas, los individuos no pueden renunciar a esta lucha sin esperanza con el otro. Cada uno tiene una compulsión interna de lastimarse el uno al otro [7].

### 5. Trastorno de estrés postraumático

### **5.1.** Trastorno de estrés postraumático (PTSD)

El trastorno de estrés post-taumático (PTSD) ocurre como una respuesta retardada a un evento, una situación estresante que amenaza o pone en peligro la integridad física o mental. El grado de daño puede variar dependiendo de los factores predisponentes de la persona (características de peroanalidad) y su historial. Los síntomas manifestados incluyen: recuerdos perturbadores, desagradables y recurrentes

(flashbacks), sueños o pesadillas, que aparecen en un fondo persistente de sensación de entumecimiento *y* trituración emocional, molestias mentales intensas o duraderas debido a la exposición a estímulos internos o exterminados que simbolizan o se asemejan a un aspecto del evento traumático, desprendimiento de otras personas, anedonía y evitando actividades y situaciones que recuerdan trauma [8].

El trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) es una condición de salud mental provocada por un evento aterrador, ya sea que lo esté experimentando o que lo ayude. Los síntomas pueden incluir flashbacks, pesadillas, ansiedad severa, así como pensamientos incontrolables sobre el evento [8].

La mayoría de las personas que pasan por eventos traumáticos pueden tener dificultades temporales de adaptación y gestión, pero con el tiempo y el buen autocuidado, por lo general mejoran. Si los síntomas empeoran, los últimos meses o incluso años e interfieren con su funcionamiento diario, es posible que tenga TEPT [8].

El tratamiento eficaz después de desarrollar síntomas de TEPT puede ser esencial para reducir los síntomas y mejorar la función [8].

#### Síntomas

Los síntomas del trastorno de estrés postraumático pueden comenzar dentro de un mes después de un evento traumático, pero a veces los síntomas pueden no ocurrir hasta años después del evento. Estos síntomas causan problemas significativos en situaciones sociales o laborales y relaciones. También pueden interferir con su capacidad para realizar sus tareas diarias normales [8].

Los síntomas del TEPT generalmente se agrupan en cuatro tipos: recuerdos intrusivos, evitación, cambios negativos en el pensamiento y el estado de ánimo y cambios en las reacciones físicas y emocionales. Los síntomas pueden variar con el tiempo o variar de una persona a otra [8].

#### Recuerdos intrusivos

Los síntomas de los recuerdos intrusivos pueden incluir:

- Recuerdos dolorosos recurrentes y no deseados del evento traumático
- Revivir el evento traumático como si estuviera sucediendo de nuevo (flashbacks)
- Sueños problemáticos o pesadillas sobre el evento traumático
- Angustia emocional grave o reacciones físicas a algo que le recuerda el evento traumático [8].

#### Evitación

Los síntomas de evitación pueden incluir:

- Tratando de evitar pensar o hablar sobre el evento traumático
- Evitar lugares, actividades o personas que te recuerden el evento traumático [8].

#### Cambios negativos en el pensamiento y el estado de ánimo

Los síntomas de cambios negativos en el pensamiento y el estado de ánimo pueden incluir:

- Pensamientos negativos sobre ti, sobre otras personas o sobre el mundo
- Desesperación del futuro
- Problemas de memoria, incluyendo recordar aspectos importantes del evento traumático
- Dificultades para mantener relaciones estrechas
- Publicación de familiares y amigos
- Falta de interés en las actividades que alguna vez te gustaron
- Dificultad para experimentar emociones positivas
- Sensación de entumecimiento emocional [8].

#### Cambios en las reacciones físicas y emocionales

Los síntomas de cambios en las reacciones físicas y emocionales (también llamados síntomas de excitación) pueden incluir:

- Estar un poco asombrado o asustado
- Siempre protegiendo del peligro
- Comportamiento autodestructivo como beber demasiado o conducir demasiado rápido
- Problemas para dormir
- Problemas de concentración
- Irritabilidad, estallidos enojados o comportamiento agresivo
- Culpa o vergüenza abrumadora [8].

Para niños de 6 años de edad y menores, los signos y síntomas también pueden incluir:

- Recreación del evento traumático o los aspectos del evento traumático a través del juego
- Sueños aterradores que pueden o no incluir aspectos del evento traumático [8].

#### Intensidad de los síntomas

Los síntomas del TEPT pueden variar en intensidad con el tiempo. Es posible que experimente más síntomas de TEPT cuando está bajo estrés en general o cuando encuentra recuerdos de lo que ha pasado. Por ejemplo, es posible que escuches un coche de vuelta y revivir las experiencias de combate. O puede ver un informe sobre las noticias de un ataque sexual y sentirse abrumado por los recuerdos de su propio ataque [8].

#### Cuándo pedir ayuda especializada

Si hay pensamientos y sentimientos perturbadores sobre un evento traumático durante más de un mes, si son graves, o si la persona siente que usted tiene problemas para volver a controlar su vida, hable con su médico o con un profesional de la salud mental. Obtener tratamiento lo antes posible puede ayudar a prevenir el empeoramiento de los síntomas del TEPT.

#### Causas

Los trastornos de estrés postraumático pueden desarrollarse cuando la persona pasa, ve o aprende acerca de un evento que implica muerte real o amenazada, lesión grave o violación sexual [8].

Los médicos no están seguros de por qué algunas personas sufren de estrés postraumático. Al igual que con la mayoría de los problemas de salud mental, el TEPT es probablemente causado por una compleja mezcla de:

- Experiencias estresantes, incluyendo la cantidad y gravedad del trauma que has experimentado en tu vida
- Riesgos heredados para la salud mental, como antecedentes familiares de ansiedad y depresión
- Rasgos heredados de tu personalidad a menudo llamado temperamento
- La forma en que su cerebro regula las sustancias químicas y las hormonas que su cuerpo libera en respuesta al estrés [8].

#### Factores de riesgo

Las personas de todas las edades pueden tener trastorno de estrés postraumático. Sin embargo, algunos factores pueden hacer que usted tenga más probabilidades de desarrollar TEPT después de un evento traumático, como:

- Sufrir traumas intensos o a largo plazo
- Después de experimentar otro trauma antes en la vida, como el abuso infantil
- Tener un trabajo que aumenta el riesgo de que la persona expuesta a eventos traumáticos como personal militar y primeras intervenciones
- Tener otros problemas de salud mental como ansiedad o depresión

- Si existen problemas con el uso indebido de sustancias, como el consumo excesivo de alcohol o drogas
- Falta de un buen sistema de apoyo para familiares y amigos
- Tener parientes de sangre con problemas de salud mental, incluyendo ansiedad o depresión [8].

#### Tipos de eventos traumáticos

Los eventos más comunes que conducen al desarrollo de PTSD incluyen:

- Exposición a combate
- Abuso físico en la infancia
- Violencia sexual
- Agresión física
- Ser amenazado con un arma
- Un accidente [8]

Muchos otros eventos traumáticos también pueden conducir a TEPT, como incendios, desastres naturales, saqueos, robos, accidentes aéreos, torturas, secuestros, diagnósticos médicos potencialmente mortales, ataques terroristas y otros eventos extremos o potencialmente mortales [8].

#### Complicaciones

El trastorno de estrés postraumático puede interrumpir toda su vida — su trabajo, relaciones, salud y el placer de las actividades cotidianas [8].

Tener TEPT también puede aumentar el riesgo de otros problemas de salud mental, tales como:

- Depresión y ansiedad
- Problemas con el consumo de drogas o alcohol
- Trastornos de la alimentación
- Pensamientos y acciones suicidas [8].

#### Prevención

Después de sobrevivir a un evento traumático, muchas personas tienen síntomas similares al TEPT al principio, como la imposibilidad de dejar de pensar en lo que sucedió. Miedo, ansiedad, ira, depresión, culpa — todas son reacciones frecuentes al trauma. Sin embargo, la mayoría de las personas expuestas a traumas no desarrollan trastornos de estrés postraumático a largo plazo [8].

La ayuda y el apoyo oportunos pueden evitar que las reacciones normales de estrés empeoren y se desarrollen en el TEPT. Esto puede significar llegar a familiares y amigos que escucharán y proporcionarán consuelo. Puede significar buscar a un profesional de la salud mental para un curso corto de terapia. Algunas personas también pueden encontrar útil dirigirse a su comunidad de fe [8].

El apoyo de otros también puede ayudar a evitar que usted recurra a métodos de manejo poco saludables, como el uso indebido de alcohol o drogas [8].

#### **5.2.** Trastorno de estrés postraumático en accidentes graves

Aunque los accidentes de tráfico son ahora lo suficientemente comunes como para dejar de clasificarse como acontecimientos más allá de las experiencias humanas ordinarias, pueden tener un impacto significativo en la salud mental. En términos de frecuencia e intensidad, los accidentes con vehículos de motor son los más aversivos. Además, los efectos de experimentar con un accidente de tráfico pueden tener un impacto psicológico mayor que el físico. Las experiencias durante el evento, el horror, el miedo, las personas involucradas son elementos que pueden contribuir al desarrollo del trastorno de estrés postraumático. Las conclusiones de una revisión de la literatura destacaron que en el caso de los niños, el trastorno de estrés postraumático y el síndrome de estrés postraumático pueden ocurrir independientemente de la gravedad de las lesiones. También se estima que el 30 % de las víctimas desarrollarán el trastorno en el primer mes y el 13 % en los próximos 3-6 meses [9].

## **5.3.** Relación entre el trastorno por estrés postraumático y las enfermedades graves/incurables

El trastorno de estrés post-taumático se encuentra tanto entre las personas que han recibido el diagnóstico de enfermedades graves o incurables, pero también puede afectar a los familiares cercanos o a sus cuidadores. Los resultados de algunos estudios indican una alta asociación entre el diagnóstico del cáncer y el desarrollo de trastorno de estrés postraumático, así como el 20 % de los pacientes con diagnóstico de cáncer, que desarrollan síntomas en los próximos 6 meses [9].

La palabra «cáncer» está tan fuertemente relacionada con el miedo, el estigma y la mortalidad, que algunos pacientes incluso tienen miedo de decirlo. En consecuencia, el diagnóstico recibido es repentino, catastrófico, acompañado de la sensación de que no tiene mucho tiempo para vivir. Desafortunadamente, el trastorno de estrés postratumático a menudo no se diagnostica y, en consecuencia, no se trata. Esto significa que los síntomas pueden ocurrir después de recibir un diagnóstico de cualquier condición considerada mortal o potencialmente mortal por el paciente [9].

#### **5.4.** Trastorno de estrés posttaumático y abuso sexual

El desarrollo del trastorno de estrés postraumático es común después del abuso sexual. El mayor riesgo de desarrollar el trastorno se debe al resultado de la combinación de vulnerabilidades de las víctimas y la naturaleza del abuso. El abuso sexual se ha vinculado directa e indirectamente a la gravedad de los síntomas del trastorno de estrés postraumático a través del sentimiento de culpa, vergüenza y miedo al abuso en tres dimensiones: el deseo de prevenir el abuso por diversas medidas, el miedo a los hombres y la sensación de inseguridad [9].

#### **5.5.** Resiliencia

A lo largo de su vida, las personas se enfrentan a una serie de dificultades o desafíos, que pueden variar en intensidad y afectarlas más o menos. En algunos estudios se ha demostrado que la mayoría de las personas experimentan al menos un evento con potencial traumático a lo largo de sus vidas, con el término «potencial» jugando un papel muy importante en este contexto, ya que marca que hay diferencias en la forma en que las personas reaccionan a los mismos eventos y si resultan traumáticas para ellos. Por ejemplo, algunos individuos pueden verse abrumados por las dificultades cotidianas, mientras que otros pueden reaccionar positivamente en las experiencias de vida más espantosas [9].

Lo que hace la diferencia viene dado por el nivel de resiliencia psicológica de la persona. Una cosa importante a recordar es que la resiliencia se puede ver tanto como una característica y como un proceso o resultado [9].

Laresiliencia se ha definido como el proceso de adaptación a eventos traumáticos o estresantes de una manera que le da a la persona nuevas habilidades de adaptación. Del mismo modo, también se ha visto como un proceso de desarrollo personal del individuo, refiriéndose a su capacidad para recuperarse rápidamente y hacer frente a las dificultades de una manera constructiva. Además, la resiliencia también se ha definido como la capacidad de la persona para adaptarse positivamente a los cambios y eventos negativos de la vida [9].

Un estudio considera que la resiliencia debe considerarse una interacción entre las características individuales de la persona y las características del medio ambiente, equilibrando los factores estresantes y las capacidades individuales para hacer frente a la situación y centrándose en el impacto de los factores de riesgo y los factores de protección [ 9].

#### **5.5.1.** Eficiencia de la resiliencia en accidentes graves

En el estudio realizado por Rodríguez-Llanes, Vos & Guha-Sapir señaló que el apoyo social es el factor más importante para desarrollar y mantener un nivel óptimo de resiliencia para quienes enfrentan

desastres naturales. Un alto nivel de apoyo de familiares o amigos aumentó significativamente el nivel de resiliencia, pero también se observó que su eficiencia es menor [9].

#### **5.5.2.** Eficiencia de la resiliencia en enfermedades graves o incurables

La investigación reveló que una red social consistente contribuye al desarrollo de comportamientos resilientes en niños con distrofia muscular de Duchenne [9].

Aunque a todos los niños que participaron en este estudio se les diagnosticó una enfermedad crónica, progresiva y en última instancia fatal, los resultados mostraron que el 84 % de ellos no parecían estar en una categoría de riesgo tras la aplicación de las pruebas, señalando que tenían un alto nivel de resiliencia. Aunque viven en la adversidad, su funcionamiento psicológico es normal. En el estudio se observaron dos factores que dieron lugar a un alto nivel de resiliencia entre estos niños: apoyo social y ajuste/ajuste parental [9].

#### **5.5.3.** La eficacia de la resiliencia en las violaciones

Con respecto a un estudio realizado sobre las mujeres violadas en el genocidio rwandés, se observó que en algunas de ellas que quedaron embarazadas más adelante en sus vidas, la experiencia de ser madre era un recurso para superar el impacto negativo del genocidio, para hacer frente a los desafíos a los que se enfrentaba y para configurar una perspectiva que les diera una idea de su futuro después del genocidio [9].

Otras investigaciones han demostrado que dicha experiencia puede tener una influencia positiva en la persona e incluso un valor adaptativo, lo que sugiere que puede ser un componente clave de la resiliencia y la salud mental [9].

#### **5.5.3.1.** Intervenciones terapéuticas para eventos potencialmente traumáticos

Los eventos traumáticos son un fenonem continuamente estudiado, especialmente por los sepcialistas en el campo de la psicotraumatología, que buscan los métodos terapéuticos más eficaces y útiles. Con respecto a los acontecimientos que pueden suponer un peligro, estamos hablando de accidentes, enfermedades, pshice y abuso físico [9].

Una revisión realizada en 2019 reveló evidencia preliminar de que los síntomas graves de TEPT causados por eventos médicos potencialmente mortales podrían ser prevenidos. Afortunadamente, el PTSD causado por eventos médicos internos tiene una característica esencial beneficiosa que no se encuentra en el PTSD causado por eventos externos. Los profesionales de la salud que pueden ayudar en la administración de intervenciones estandarizadas y rápidas a menudo están presentes pronto o a veces incluso antes del inicio de eventos médicos potencialmente traumáticos [9].

El ejemplo más concreto son los médicos que revelan diagnósticos de cáncer, que pueden ser potencialmente mortales dependiendo del estadio de la enfermedad, los que realizan procedimientos

exigentes y estresantes en secciones de Cuidados Intensivos y los que realizan cirugía cardíaca. La investigación en esta área tiene el potencial de transformar la atención médica mediante la incorporación de protecciones hospitalarias y evidencias respaldadas por ciertas interacciones psicológicas en ayuda contra el desarrollo de síntomas graves de TEPT [9].

En un estudio basado en las necesidades de los sobrevivientes de abuso sexual infantil, los temas identificados — desarrollar una conexión con los terapeutas y cambiar los pensamientos y la percepción del abuso, indican lo que los hombres necesitan al hablar de sus experiencias de abuso en la terapia «formal». Necesitan ser escuchados, creídos y entendidos. Los hombres describieron los cambios en su capacidad de sobrellevar, la sensación de identidad y la reducción del estrés emocional cuando fueron capaces de trabajar junto a un terapeuta experto y empático. Los hombres en este estudio reportaron que están fuertemente motivados para perseverar con la terapia, a pesar de las barreras estructurales e internas, debido al fuerte deseo de curar y vivir de una manera diferente. Los terapeutas tienen la misión de reconocer y responder empáticamente, conteniendo este deseo de cambio, junto con ofrecer apoyo y esperanza de que el cambio es posible [9].

#### **5.6.** Introducción fractal

El término fractal proviene del latín «fractus», que significa roto, roto, fracturado, disipado y es específico de las matemáticas. Cualquier forma geométrica que pueda ser infinitamente descompuesta en fragmentos de tamaños elegidos al azar, pero que siempre se asemejará al todo, es fractal. La parte contiene todo y toda la parte. El universo, la naturaleza y el cuerpo humano abundan en tales formas con una forma específica de desarrollo y evolución, a través de la iteración [10].

Más cuidadosamente, en profundidad, las teorías sobre la formación del Ego, las hipóstasis de la psique, la aparición de la psicopatología o la división de la psique son similares a la teoría fractal [10].

En psicología, fractal se convierte en un instrumento que (Figura 4), utilizado en el paradigma de la terapia de unificación (U.T.), facilita el abordaje de bloqueos, impasses existenciales, patrones desadaptativos, como principal método de intervención en la Unificación del Desarrollo Personal (D.P.U.) en grupo, para personas con alto nivel de ansiedad y estrés, pero subclínico [10].

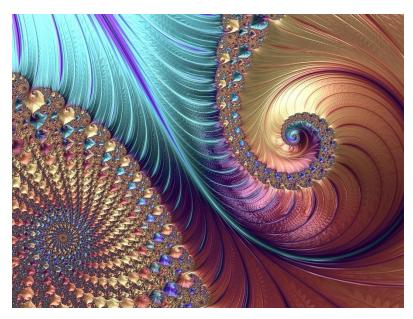


Figura 4. Imagen fractal [11].

Así, una nueva forma de intervención en la Psicoterapia Experimental Unificadora (P.E.U.) se desarrolla a través de la técnica fractal, como forma de meditación guiada con apoyo a la imagen y meditación creativa-transfigurativa, realizada con fines psicodiagnósticos y terapéuticos [10].

En la descripción de la técnica, el término fractal incluye suelos A4 generados digitalmente y diversos elementos naturales como helechos, flores, almejas, hojas, texturas cuyo patrón fractal es visible a simple vista. Por lo tanto, cada participante está expuesto a formas similares a las que existen en él [10].

La confirmación de que en la naturaleza existen formas libres y espontáneas que respetan la calidad de ser autosimilar, a diferentes escalas, ha arrojado luz sobre un tema común: ¿qué forma geométrica describe mejor los elementos naturales? [10]

La geometría euclidiana (círculo, cuadrado) es insuficiente para nombrar un árbol, una nube, un helecho o un pulmón, etc [10].

En 1975, cuando B. Mandelbrot propuso el término fractal para describir formas y fenómenos naturales irregulares y complejos, ciencias exactas como la física, la medicina, la biología se convirtieron en un aliado importante para explicar la génesis y evolución de los sistemas con una dinámica no lineal [10].

El descubrimiento del matemático IBM también traería información e innovaciones en campos como el arte, la arquitectura, el diseño de la ropa, la industria cinematográfica, pero también en humanidades como la psicología, sociología, filosofía [10].

En el campo económico, los fractales se han utilizado para explicar y predecir las fluctuaciones de precios en diferentes productos. En física, contribuyeron al desarrollo de la Teoría del Caos y a explicar el fenómeno de sincronicidad de Jung [10].

En medicina, hay una amplia gama de estudios sobre fractales. Parece que los últimos hallazgos indican que el latido cardíaco tiene un ritmo fractal y que cualquier disminución en la complejidad de este fractal puede indicar enfermedad cardíaca. En Rumanía, en Cluj, con la ayuda de tamaño fractal, los tumores malignos podrían distinguirse de los tumores benignos sin biopsia [10].

Todos estos estudios demuestran que existe una fuerte conexión entre humanos y fractales, y que están presentes dentro de cada individuo, tanto física como mentalmente [10].

La prueba de que los fractales se encuentran en la psique, al menos a nivel simbólico, proviene de su presencia en la vida a través de manifestaciones artísticas y creativas de la psique, mucho antes del término patentado de B. Mandelbrot [10].

(Re)establecer un vínculo humano-fractal fuerte, duradero y normal puede tener efectos positivos en procesos terapéuticos dirigidos a unificar, reprimir y renunciar a eventos de estrés y ansiedad [10].

El genoma humano es uno de los ejemplos más relevantes de fractales. El ADN contiene toda la información necesaria para generar la forma geométrica del cuerpo, incluyendo el psíquico, pero también el hombre finito, independientemente de su apariencia, contiene en cada célula su ADN único. El nivel micro contiene y refleja la macro, pero también viceversa [10].

Independientemente del nivel de análisis y de descomposición de los elementos naturales fractales circundantes, la parte se reflejará en su totalidad y en parte, al menos en el nivel de autosimilaridad. Así como la corona de un árbol se asemeja a sus raíces [10].

El comportamiento humano, la formación de personalidad y el desarrollo de la actividad psíquica indican un desarrollo fractal. Los adultos repiten en un nivel sutil patrones y programas de acción similares a los de la infancia e incluso transgeneracionales [10].

Los comportamientos de un adulto reflejan su legado de «crimen». Con base en el conocimiento, la reconfiguración y la renuncia de este «legado» se pueden hacer predicciones sobre la evolución del comportamiento del individuo [10].

En las humanidades, la teoría fractal fue tomada para explorar y describir cómo formar y funcionar las relaciones humanas, sociales y de sí mismas [10].

Para ciertos sociólogos, las dinámicas de las instituciones, las relaciones interpersonales (con la familia y los amigos) y las relaciones intrapersonales (con uno mismo) reflejan el funcionamiento de la

comunidad, así como de la sociedad en su conjunto. Lo contrario también es válido. La forma en que opera la sociedad refleja la forma en que cada miembro opera [10].

La técnica fractal está especialmente indicada en la unificación de los grupos de desarrollo personal, ya que puede estimular los contenidos del inconsciente colectivo y familiar. La mayoría de los recursos, pero también los cuellos de botella personales, se adquieren detrás de la socialización y la interacción con los demás. Para poder producir cambios duraderos que contribuyan al desarrollo del individuo, pero también de la sociedad en su conjunto, es necesario que cada individuo realice y renuncie al impacto de estos contenidos en su propia identidad y en su familia pasada, presente y futura [10].

La identidad y el yo tienen una génesis similar a la de los fractales, formando mediante la repetición de respuestas a las experiencias cotidianas. La imagen de una persona se construye siempre manteniendo las mismas características de microescala a macroescala. Básicamente, el individuo adulto contiene su imagen desde la adolescencia, la infancia y la etapa intrauterina, y la suma de estas imágenes se refleja en cualquier cosa: en la mente del individuo, en la familia e incluso en el territorio geográfico, que a su vez forma directamente la imagen del hombre [10].

En términos de juego, las reacciones de los adultos a las necesidades diarias, la capacidad de tomar decisiones, la creatividad y las estrategias de enfrentamiento son auto-similares a la forma en que solía relacionarse, en la infancia, con el juego, con sus reglas y con otros niños [10].

La teoría fractal se puede utilizar para explicar la génesis del estrés, la ansiedad y los esquemas emocionales en general. En el proceso psicoterapéutico, tal visión de emociones y respuestas desadaptativas anima al terapeuta a considerar el problema del individuo como un fractal disfuncional que debe ser reiterado, desde un punto de vista holístico (emocional, cognitivo, espiritual) hacia otra dirección, renunciando a los parámetros iniciales de formación [10].

Otra razón por la que se recomienda el uso de fractales en procesos terapéuticos viene dada por el estado de relajación fisiológica y mental que inducen por su mera presencia, sin ninguna otra instrucción acompañante. Exposición a fractales (reducir significativamente el estrés, activar ondas alfa responsables de la introspección y favorecer la fascinación (un tipo de atención involuntaria) [10].

Una herramienta que reduce el estrés por su propia apariencia o es absolutamente necesaria en este momento, ya que el nivel de estrés nacional y mundial está aumentando [10].

Una encuesta realizada por Daedalus Millward Brown muestra que el 64 % de la población rumana está bajo estrés. El principal estímulo estresante de los rumanos son los ingresos, el servicio y la falta de tiempo para la vida personal. Por supuesto, con tales problemas cada individuo se enfrenta, pero no todos

son afectados en la misma medida. Una de las cuestiones actuales de la psicología todavía está relacionada con lo que estas diferencias individuales generan [10].

La génesis de los fractales es similar a la evolución del estrés. El estrés siempre está presente, independientemente de sus valencias negativas o positivas. A menudo es tanto la causa como el efecto de los comportamientos desadaptativos, que se desarrollan indefinidamente, con diferentes intensidades. El estrés está moldeado por eventos externos en lugar de por la estructura interna del individuo [10].

Cualquier encuentro con un potencial estímulo estresante produce una reacción de alarma, en la que el individuo se prepara para hacer frente a la acción del agente estresante. De hecho, la supervivencia se debe a este maravilloso mecanismo [10].

Se pueden activar dos tipos de reacciones en el estado de alarma: correr o pelear tipo. A veces hay una tercera reacción: tipo congelado (bloqueo). Luego hay un período de resistencia, durante el cual el cuerpo utiliza los recursos a su disposición para coexistir con el estrés y eliminarlo. Si la acción del estresador persiste y el individuo no encuentra respuestas adaptativas, llega a la fase de agotamiento, en la que los recursos ya no funcionan y se producen bloqueos [10].

Cualquier petición, independientemente de su naturaleza, ya sea física o mental, causa una reacción similar al estrés. H. Selye distingue entre reacciones motivacionales, orientadas a la eliminación sana del estrés (eustress) y reacciones desadaptativas que destruyen el cuerpo (dificultad) [10].

Aunque el patrón psicofisiológico sigue siendo el mismo tanto en la eustresa como en la angustia, parece que la respuesta difiere dependiendo de la experiencia del individuo, sus esquemas emocionales y sus estrategias para relacionarse con los estresores [10].

El estrés es una discrepancia significativa entre los requisitos medioambientales y las capacidades/recursos individuales para responder a las solicitudes. La respuesta depende en gran medida de su estado de ánimo afectivo, las evaluaciones cognitivas, la estructura de la personalidad y las estrategias de enfrentamiento adquiridas a lo largo del tiempo [10].

El estrés positivo (eustress) ocurre cuando el individuo evalúa la situación estresante potencial cs un desafío, como un obstáculo que hay que superar para desbloquear su propia evolución y desarrollo. Por otro lado, el estrés negativo (dificultad) ocurre cuando el individuo se siente abrumado por los estresantes y los percibe como injustos, como fuentes externas diseñadas para destruir su evolución y desarrollo, sin sentido [10].

Para disminuir los niveles de estrés, se necesita un cambio en la percepción del significado y la significación de los estímulos estresantes pasados y presentes [10].

El individuo analiza estímulos para ver cuán peligrosa y amenazante es una situación. Este análisis se basa en la experiencia de vida de cada persona. Cuanto mayor sea el número de traumas y experiencias desagradables y desintegradas, más probable será que el interesado encuentre estrategias pasivas o inmaduras para hacerle frente [10].

Las respuestas desadaptativas del pasado se superponen con el presente. Se forma un diagrama, un patrón (¿una lata fractal?) de análisis, fuertemente influenciado por fallas anteriores. Si no se corrige en el tiempo, tal esquema puede evolucionar indefinidamente, manifestándose en casi cualquier situación estresante, funcionando como una atracción fractal a la que el individuo recurre sin voluntad, fuera de control [10].

Uno de los principales objetivos de la psicoterapia y el desarrollo personal a través de la técnica fractal aplicada en el paradigma T.U. está directamente relacionado con la integración y aceptación de experiencias traumáticas pasadas [10].

La forma de formar un patrón psicológico se asemeja mucho a cómo se forman los fractales. La meditación con soporte de imagen y creador-transfiguradores específicos del experiencialismo y las técnicas fractales contribuyen significativamente a la conciencia y recuperación de patrones psicológicos disfuncionales [10].

La generación de un fractal requiere un iniciador, generador e iteración. El iniciador es el todo desde el cual comienza. Cualquier interacción con el medio ambiente, positiva o negativa, es un posible iniciador — un momento desencadenante de un fractal (patrón psicológico). A continuación, se necesita una regla (generador) para generar una nueva forma a partir de la anterior (del iniciador), una forma que también contiene la original. La respuesta psicológica dada frente al estímulo (iniciador) se considera el generador. Luego, a través de la iteración, las respuestas siempre se generan con una forma aparentemente nueva, debido a la complejidad a medida que aumenta el número de repeticiones — ya que todo el proceso se repite indefinidamente. La respuesta psicológica proporcionada en una situación potencialmente estresante o anxiogénica contiene y se ve influenciada por la respuesta dada la primera vez que se ha encontrado una situación similar [10].

La terapia de unificación promueve el acceso al momento desencadenante de las respuestas desadaptativas y su resignación desde la perspectiva del adulto actual, como una forma de aumentar la tolerancia al estrés y la ansiedad. Por exposición a fractales, su capacidad para reducir el estrés y facilitar la introspección, el cliente inicia inmediatamente el proceso de reprogramación, primero a nivel simbólico, a través de la meditación, y luego en realidad, a través del análisis experiencial [10].

El uso de la técnica fractal da al cliente la oportunidad de conectarse con una representación externa simbólica de su propio interior, sus propios órganos y esquemas, patrones adaptativos y mal funcionamiento [10].

La terapia de unificación es un método holístico, centrado en el análisis de símbolos, el desarrollo personal y el autocambio a través de ejercicios provocadores proyectivos, improvisación y meditación creativa con apoyo artístico-terapéutico y expresivo. Utiliza el poder transfigurativo de la metáfora y la experiencia renunciando, reconectando el Ser con el Ser y estimulando los procesos de unificación, integración y transformación interna y externa [10].

El fractal, como imagen infinita, no tiene significado específico. El cerebro humano siempre tratará de completar la imagen haciendo referencia a la información que posee el individuo. Por lo tanto, el significado dado a estas imágenes en el contexto de la intervención experiencial a través de la técnica fractal es subjetivo y proyectivo, que describe metafóricamente la dinámica de la psique, las emociones profundas del espectador y los generadores reales de estrés y ansiedad [10].

De acuerdo con el enfoque experiencial, las respuestas a ciertos eventos traumáticos o al aumento de la intensidad afectiva se pueden programar en la corteza en forma de esquemas emocionales (o fractales emocionales?). Por lo tanto, una emoción también puede repetirse una vez transcurrido el momento, en situaciones más o menos similares [10].

Con el tiempo, estos esquemas se vuelven rígidos, se salen del control consciente y se lleva a cabo que un programa de acción al que el individuo recurre cada vez que las situaciones de la vida son «superpuestas» (son auto-similares) al momento en que se formó el esquema. Un individuo tiene varios esquemas que actúan simultáneamente, interdependientes entre sí y, la mayor parte del tiempo, inconscientes [10].

La forma de formar esquemas emocionales puede ser similar a la génesis de los fractales. Por lo tanto, para generar un nuevo esquema, más funcional, conscientemente asumido por el cliente, el psicoterapeuta debe facilitar el acceso y la renuncia al punto que generó el negativo [10].

A menudo, la exploración del contenido generador de estrés y ansiedad es difícil, ya sea porque el momento inicial es muy distante, o porque su acceso directo, solo a través de técnicas verbales, es muy doloroso, a veces incluso inauténtico [10].

La técnica fractal puede de una manera no invasiva abrir el acceso al mundo interior del sujeto y eventos clave que han llevado a la aparición de sus comportamientos desadaptativos. Partiendo de situaciones simbólicas, con la ayuda de metáforas, lenguaje corporal y expresiones gráficas, crea el marco

perfecto para activar y explorar esquemas emocionales negativos, fuertemente enraizados en la psique y fuera de control consciente [10].

El momento del análisis experiencial, las preguntas conscientes y las técnicas estructurativas específicas de T.U. permiten la expresión y la reflexión sobre su propio esquema operativo. El proceso de intervención terapéutica termina por comprender, renunciar al esquema actual y practicar nuevas estrategias en situaciones reales, en la vida cotidiana [10].

La técnica fractal es un enfoque holístico que incluye un proceso educativo y un rediseño de interiores. La meditación transfigurativa e imagen utilizada en esta técnica permite a los participantes experimentar un extenso estado de conciencia sobre cuestiones del universo personal [10].

El encuentro con fractales ha optimizado, auto-reestructurado y autorregulador valores. Además, los fractales inducen un estado de relajación al simpatizar con su presencia y observación. Por lo tanto, la aplicabilidad de la técnica excede el espacio del gabinete. El uso de estas formas también se recomienda en la decoración de espacios interiores, especialmente en aquellos con un alto nivel de riesgo de estrés ambiental [10].

## **5.7.** Abordando el estrés en la visión de la Psicoterapia Con Experiencia Unificada, basada en la técnica fractal

El estrés es una de las acusaciones más comunes de aquellos que recurren a los servicios de un psicólogo. Un estudio realizado en 2013 muestra que seis de cada diez rumanos experimentan un alto nivel de estrés. Las causas más comunes están relacionadas con el miedo a perder sus puestos de trabajo, el aumento de los precios, la no lesión y problemas personales como la vida familiar, la salud y la falta de tiempo para sus propios placeres. El estrés negativo con efecto desestabilizador sobre el físico y la psique ocurre cuando los requerimientos externos exceden la capacidad del individuo para responder. En este nivel, los recursos creativos están bloqueados en un patrón de acción desadaptativo, que se mantiene en todos los comportamientos del individuo. Reducir el estrés a una simple transacción desigual entre el interior y el exterior es arriesgado, ya que el componente biológico y fisiológico del estrés se pierde. Hay dos teorías que se han observado al abordar las reacciones conductuales causadas por situaciones limítrofes, inesperadas, novedosas, únicas, a veces traumáticas. La teoría biológica y la teoría transaccional son quizás dos enfoques muy diferentes, pero que, tratados juntos, logran abordar el estrés de una manera integral y holística. En la visión de H. Selye, el estrés es una reacción fisiológica más que psicológica y tiene un papel bien definido en la defensa del cuerpo y la preservación de la existencia física [10].

Las reacciones de tipo run-fight, a veces heladas, no existirían si este mecanismo llamado estrés fisiológico no funcionase correctamente. En la práctica, en ausencia de estrés fisiológico, el individuo no podría responder a la estimulación externa y adaptarse a las necesidades del medio ambiente [10].

Aunque el término estrés es utilizado actualmente con mucha frecuencia por cualquiera, el concepto comenzó a desarrollarse alrededor de la década de 1960. Incluso H. Selye afirma que todo el mundo sabe lo que es y cómo se manifiesta el estrés, pero es difícil para todos definirlo [10].

En los grupos de desarrollo personal en los que se utilizó la técnica fractal se observó fácilmente que para muchos estrés se siente físicamente a través de varios síntomas adaptativos o desadaptantes. El estrés adquiere valencias tanto positivas como negativas, tanto dependientes del contexto como de estímulos ambientales que actúan sobre las características específicas del organismo [10].

Algunos estudios se centraron en particular en cómo las imágenes fractales impactan en el cuerpo. Encontró que las imágenes de fractales entre 1,2 y 1,5 pueden inducir un estado de bienestar activando ondas alfa responsables de la relajación [10].

Este estudio confirma que a través de un simple contacto visual con ellos, enfocado o involuntariamente, las imágenes de fractales mejoran el bienestar. Se puede inferir fácilmente que tales formas pueden ser una herramienta eficaz desde la primera sesión, contribuyendo a la relajación del paciente/cliente [10].

La técnica fractal utiliza la relajación como pretexto para la meditación y el análisis experiencial de temas generadores de estrés y contenidos psíquicos asociados. No existen estudios longitudinales que demuestren cuánto tiempo pueden mantenerse los efectos beneficiosos de la mera exposición a fractales, por lo que los efectos duraderos y los cambios genuinos solo pueden implementarse y mantenerse durante mucho tiempo utilizando fractales en el praradigma de la terapia de unificación [10].

La angustia debe abordarse de manera holística, dentro de un programa de intervención dedicado, porque según R. Lázaro y S. Folkman, el estrés es más que una reacción fisiológica, es un intercambio, una transferencia, una transacción entre el interior y el exterior, entre el individuo y el estímulo, cuya calidad depende del alto o bajo nivel de estrés [10].

La percepción de la calidad del intercambio entre el hombre y el medio ambiente está influenciada por la intensidad y duración del estresor, pero especialmente por los rasgos de personalidad y las experiencias personales de la vida involucradas en la evaluación del estímulo [10].

El estrés negativo suele manifestarse cuando el individuo se percibe a sí mismo como excedido por las exigencias del medio ambiente, independientemente de su naturaleza, y considera la situación en la que se encuentra sin salida como castigo o injusticia [10].

Cualquier estímulo puede percibirse como factor de estrés, especialmente cuando el individuo no tiene o no puede acceder inmediatamente a los recursos necesarios para resolver un requisito externo urgente [10].

En la evaluación de los factores estresantes hay dos tendencias. La primera es la falta de confianza en sus propias fuerzas y la evaluación de los recursos personales como insuficientes para superar un obstáculo que se considera injusto y una condena de la destrucción en lugar de un desafío. En tales condiciones, ocurre angustia, estrés negativo [10].

La segunda tendencia genera estrés positivo y se manifiesta por la percepción de los factores estresantes como una oportunidad de crecimiento, como un desafío para el auto-cumplimiento [10].

La Terapia de Unificación tiene como objetivo retirar el bloqueo de emociones, «aquí y ahora», para una resignación creativa y autorregulación, directamente en acción, pero también para iniciar un proceso de «curación» y desarrollo [10].

El estrés prolongado, las respuestas desadaptativas y los comportamientos negativos se aprenden y se fijan en ciertos patrones de reacciones a lo largo del tiempo [10].

La terapia de la unificación considera importante revivir «aquí y ahora», desde la perspectiva de la persona presente, a todas las experiencias no integradas. La exposición a fractales reactiva de manera sutil e invisible los recuerdos de momentos clave de patrones psíquicos. Por supuesto, hay una serie de experiencias tan bien ocultas, a veces incluso inconscientes, que para activarla requiere un desafío guiado a la auto-exploración y análisis de la persona en cuestión [10].

#### **5.8.** Técnica fractal — una forma de meditación y relajación

La técnica fractal se puede aplicar tanto en grupo como individualmente [10].

La técnica en su conjunto permite trabajar con fractales de manera experiencial, a través de la meditación, el modelado, el dibujo, la dramatización y los métodos que estimulan las proyecciones [10].

Las herramientas utilizadas por la técnica en este estudio son 27 tableros A4, plastificados, con fractales de diferentes tamaños y grados de complejidad (*D*1 — muy poco complejo, *D*2 — medio, *D*3 — muy complejo) [10].

La técnica fractal es, en particular, una forma de meditación creativa transfigurativa y una técnica de relajación sugerente específica de la UIP, que se puede lograr de la siguiente manera:

## 1. Como medio de imagen que refleja el contenido psíquico al que se accede a través del proceso meditativo.

Esto significa relajar y centrar la atención de los participantes en su propia dinámica interior. A través de la instrucción, son guiados a la exploración del contenido psíquico inconsciente, arquetípico y las formas que adquieren a través del proceso de meditación [10].

Al final de la meditación, para facilitar la transferencia de información de inconsciente a consciente, se anima a los presentes a elegir un tablero fractal que mejor represente lo que vieron durante la meditación. El proceso es seguido por el análisis experiencial, realizado por el psicoterapeuta, para descifrar el significado metafórico de la experiencia y traducirla en la realidad objetiva [10].

El terapeuta puede acercarse a una serie casi ilimitada de temas de trabajo. Los pisos pueden asociarse con la imagen familiar, el mapa de la vida, los atributos femeninos y masculinos, su propia imagen [10].

## 2. Como soporte de imágenes que estimula el proceso meditativo y el acceso al contenido psíquico — meditación experiencial con apoyo.

La técnica fractal se basa en este tipo de meditación, comenzando desde el tablero fractal hasta el mundo interior del individuo. Es un reajuste del ejercicio «viajar en detalle», realizado por I. Mitrofan con el objetivo de explorar traumas primarios y transgeneracionales, volviendo a los orígenes y en el momento del nacimiento [10].

Esta forma de trabajar con fractales, como soporte de imágenes para el proceso meditativo, es particularmente útil para explorar polaridades como Shadow y Persona [10].

El acercamiento a ambos contenidos requiere dos sesiones separadas, en las que iniciar un proceso meditativo a partir de la tabla más agradable y, en el segundo, de la tabla desagradable, rechazada. Una sola sesión de meditación y análisis de tres horas no es suficiente para explorar ambas. Cuando la técnica fractal se utiliza como una forma de explorar estos contenidos arquetípicos, Sombras y Persona, corresponde al terapeuta asegurarse de que tenga tiempo para explorar, analizar e integrarse. De lo contrario, el proceso corre el riesgo de no ser terapéutico, ya que «abre» ciertos traumas, que permanecen sin tratamiento [10].

La meditación fractal como medio de imagen tiene un desenvolvimiento estricto, que estimula el contacto genuino con su propio mundo interior [10].

Al principio, se pide a los participantes, apoyados por el apoyo musical, que observen primero desde la silla los pisos fractales, colocados en círculos, a pie. Luego, se les pide que se levanten y analicen más de cerca, desde diferentes perspectivas, sin tocarlas, las placas fractales [10].

Así, el individuo se involucra con todo su ser (físico y mental) en la evaluación y elección de tablas que le gustan y no les gusta [10].

Durante la meditación, se anima a los participantes a hacer análogos entre el comportamiento electoral en ejercicio y sus propias acciones de toma de decisiones en la realidad [10].

Los participantes aprenden de esta manera a utilizar su dinámica interior como testigo activo y a observarse en relación con los demás. El ejercicio proporciona información sobre cómo los cambios externos y las expectativas influyen en sus propios pensamientos, emociones y comportamientos [10].

Después de que los participantes se hayan conectado con las juntas y con ellos mismos, el terapeuta los desafía a elegir una sola junta, que les gusta o más repugnante. Si dos participantes eligen la misma forma, se les anima a trabajar juntos [10].

El terapeuta debe prestar especial atención a estos casos, ya que refleja una serie de proyecciones interpersonales y un fuerte vínculo entre los traumas y los cuellos de botella de las dos personas [10].

Después de que cada individuo ha elegido una tabla y se ha retirado a un lugar donde puede meditar tranquilamente, el participante es guiado hacia el mundo interior, partiendo de un detalle del fractal que atrae su atención y que, a través de la instrucción, transforma y funciona como portal de este mundo [10].

Cuando se lleva a cabo correctamente, el uso de la técnica fractal tiene el efecto de activar la energía curativa almacenada por ciertos traumas no procesados y facilita la renuncia de eventos considerados injustos, dolorosos. Una meditación realizada adecuadamente también puede contribuir al acceso espontáneo y a la reestructuración de contenidos bloqueados [10].

Para decodificar las creaciones durante la meditación, el terapeuta puede iniciar un proceso de análisis experiencial, a partir del habla del cliente [10].

## 3) Como outsourcing proyectivo de contenidos psíquicos durante la meditación por dibujo fractal.

La técnica fractal implica dos formas de dibujar fractales, a través de las cuales cualquier proyección del Ser puede ser investigada. El primero es el dibujo del mandala, que respeta el principio de fractales de iteración y orden. Parece que se pueden hacer muchos análogos entre las dos representaciones. El dibujo

del mandala puede considerarse un componente de la técnica fractal, siendo recomendado en las sesiones finales para la integración de la experiencia [10].

La segunda forma de dibujar fractales es con los ojos cerrados. A los participantes se les puede pedir que se sienten cómodamente, cierren los ojos y dejen que sus manos se muevan, más lentas o más rápidas, hasta que toda la página esté llena. Al final, cada zona resultante de la intersección de las líneas puede ser de color. Es posible trabajar de esta manera tanto para relajarse como para desafiar un proceso de autoconocimiento. Para la exploración, se puede pedir al participante que describa cómo se sintió durante el ejercicio, dar un nombre al dibujo y decir lo que lo inspira [10].

Hay muchas más formas de dibujar o representar fractales manualmente. Estos son descritos en detalle por matemáticos y especialistas. En la técnica fractal, solo se utilizan estas dos formas, ya que es más probable que contribuyan a la externalización del contenido psíguico por proyección [10].

#### 4) Como soporte de imágenes para técnicas sugerentes de relajación.

La técnica fractal se puede utilizar con fines de relajación, adaptando la instrucción meditativa. Los suelos fractales de tamaño bajo a mediano reducen el estrés, activan la introspección, la fascinación y las ondas alfa específicas para la meditación. Por lo tanto, los tablones pueden utilizarse como técnica de relajación mediante la adaptación de la orientación meditativa, ya que los fractales contribuyen a reducir el estrés psicológico y fisiológico, teniendo efectos similares a las imágenes con paisajes naturales [10].

Hasta cierto punto la instrucción es similar a la de la meditación transfigurativa con soporte de imágenes dentro de la exploración de polaridad. La diferencia radica en el hecho de que a cada participante se le anima a elegir una tabla que le guste mucho y que los inspire tranquilamente, tranquilos, relajados. En esta fase solo se utilizan pisos de tamaño bajo a mediano (18 de 27 tableros) [10].

Se recomienda una intervención de este tipo en las primeras reuniones con el fin de contribuir a aumentar la cohesión del grupo y facilitarla [10].

Dado que solo se utilizan estas 18 imágenes más simples, los participantes están expuestos desde el principio a fractales con la mayor capacidad de aliviar el estrés y la ansiedad [10].

Después de elegir la tabla más relajante, todo el mundo está invitado a sentarse cómodamente y centrar su atención en la dinámica interna generada por el contacto con el respectivo tablero [10].

El terapeuta guía a los participantes hacia el mundo interior de los pisos, donde pueden interactuar positivamente con las formas y colores allí, lo que los hace aún más fáciles, más relajados y más reconciliados con el Ser [10].

#### 6. Conclusiones

Hay varios enfoques para los traumas y los problemas de salud mental. A algunas personas les resulta útil obtener un diagnóstico, porque esto se siente cierto o explica por lo que están pasando.

Otros creen que esto hace que el problema de sus problemas sea más médico que útil. Argumentan que los profesionales deben considerar lo que en sus vidas podría haber contribuido a sus dificultades y ayudarles. No se concentre en encontrar problemas en ellos como un individuo.

Conectarse con personas que también han sobrevivido a traumas puede ser a veces particularmente útil, por ejemplo a través del apoyo de colegas.

En la última década, se han logrado avances significativos en la investigación de las bases mentales y biológicas del TEPT, lo que ha llevado a los científicos a centrarse en una mejor comprensión de las causas subyacentes de por qué las personas experimentan una serie de reacciones al trauma.

Investigadores financiados por NIMH (Instituto Nacional de Salud Mental) exploran pacientes con trauma en entornos de atención aguda para comprender mejor los cambios que ocurren en personas cuyos síntomas mejoran de forma natural.

Otra investigación se refiere a cómo los recuerdos del miedo se ven afectados por el ambiente de aprendizaje, los cambios en el cuerpo o incluso el sueño.

La prevención del desarrollo del TEPT también se investigará poco después de la exposición al traumatismo.

Otras investigaciones intentan identificar qué factores determinan si alguien con TEPT responderá bien a un tipo de intervención, con el objetivo de desarrollar tratamientos más personalizados, eficaces y eficaces.

A medida que la investigación genética y las tecnologías de imagen cerebral continúan mejorando, es más probable que los científicos puedan identificar cuándo y dónde comienza el cerebro de PTSD. Esta comprensión puede conducir a tratamientos más específicos para adaptarse a las necesidades de cada persona o incluso prevenir el trastorno antes de que cause daño.

### 7. PLAN DE MÓDULOS

Título	Conceptos estructurados del trastorno postraumático, los efectos psicológicos potenciales de los traumas y medios para afrontar
Duración	30 horas

### El objetivo de este módulo es presentar una visión introductoria de la noción de trauma, sus causas, características, tipos de traumas, así como sus efectos y posibles tratamientos de una manera bien estructurada y fácil de entender. Proporcionar a los estudiantes (entrenadores de salud y atención plena) la capacidad de comprender e identificar algunos tipos de traumas, así como la capacidad de lidiar con el síndrome de estrés postraumático a través de la técnica fractal. Presentar a los alumnos una visión teórica sobre el trauma Para instruir a los alumnos de una manera fácil de utilizar la técnica fractal con el fin de mitigar los efectos de los traumas Conocimiento: La definición de trauma 2. Consecuencias de traumas y estrés crónico en el cerebro 3. El síndrome del Burnout 4. Estrés celular y estrés psíquico 5. Trauma psíquico 6. Principales causas de los traumas 7. La forma en que las experiencias difíciles (enojo, vergüenza, orgullo y disgusto) se convierten en traumas psíquicos 8. Una descripción de diferentes traumas 9. Una clasificación de diferentes tipos de traumas (existencial, pérdida, apego, sistema de fijación) (véase Bloom's 10. Definición del trauma simbiótico Taxonnomy Action Verbs — Anexo) 11. Una visión de la simbiosis en psicología 12. Diferentes tipos de traumas simbióticos 13. Definiciones y características de las partes sanas, sobrevivientes y

traumatizadas

14. Definición y características del síndrome de estrés postraumático

- 15. Desencadenantes del síndrome de estrés postraumático (PTSD)
- 16. Prevención del TEPT
- 17. Resiliencia y formas de mejorarla
- 18. Terapia fractal (definición, características, aplicaciones y posibles actividades relacionadas con ella)

#### Habilidades:

- 1. Identificar los signos de trauma en un paciente y diferenciarlos de otros sucesos negativos;
- 2. Identificar la tipología de trauma contextual del paciente;
- 3. Proponer un plan de acción para estimular y aumentar la resiliencia del paciente al trauma;
- 4. Para identificar los signos de TEPT en un paciente
- 5. Utilizar la técnica fractal para mitigar los efectos de la TTP y de los traumas en un paciente

#### Responsabilidad y autonomía:

El curso proporciona una autonomía de nivel 2 en cuanto a la identificación de los síntomas del trauma, lo que significa que la persona que utiliza solo este módulo para su desarrollo profesional podrá identificar los signos de trauma y TEPT en los pacientes. Aunque se presenta una técnica dentro del módulo, no se recomienda administrarla sin la supervisión de un psicoterapeuta senior.

#### Resumen del módulo (resumen — media página)

Dentro de este módulo, le presentamos una breve descripción de la noción de trauma así como de la aflicción asociada con él el Síndrome de Estrés Post-Traumático (PTSD). Además, dentro del módulo, proporcionamos un posible tratamiento de ambos, considerando la Técnica Fractal.

#### Lista de recursos, herramientas y métodos

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Ejemplo: vídeos; PPT; ejercicios; lista de control; estudio de caso; etc.

#### A. Recursos

- 1. https://www.medicalnewstoday.com/articles/trauma#treatment.
- Ruppert, F.; Banzhaf, H. «Mi cuerpo, mi trauma, mi autoconstelación de intención liberación de la biografía traumática». Three Publishing House, 2018.
- 3. Ruppert, F. "Amor, deseo y trauma. El camino hacia una identidad sexual saludable. Editorial Three, **2021**.
- 4. https://www.apa.org/topics/anger.
- 5. https://www.verywellmind.com/what-is-shame-5115076.
- https://dictionary.apa.org/pride.
- **7.** Ruppert, F. "Simbiosis y autonomía. Trauma y amor más allá de las complicaciones simbióticas." Tres editoriales, **2015**.
- 8. <a href="https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967">https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967</a>
- 9. https://www.istt.ro/2020/11/27/trauma-existentiala-ptsd-rezilienta/.
- 10. Simon, R. «Stres and Ansiety.» Publishing House Sper, 2020.
- 11. https://scitechdaily.com/a-new-bridge-between-the-geometry-of-fractals-and-the-dynamics-of-partial-synchronization/
- B. Herramientas
- C. Métodos

## 8. SÍNTESIS CURRICULAR

Módulos	Duración por módulo	Actividades	Técnicas	Recursos, Herramientas y Métodos	Duración por actividad	Enfoque de contenido	Resultados del aprendizaje
1.Conceptos estructurados de trastorno postraumático, los efectos psicológicos potenciales de los traumas y medios para hacer frente a — 30h (MSM_RO)	30 horas	1. Practica la Técnica Fractal	Técnica fractal	Una tabla que muestra una imagen fractal. (Opcional) Música agradable	1 hora	características de comunicación de los trastornos postraumáticos	conocimiento de la técnica Fractal que se puede utilizar cuando se trabaja con adultos en terapia



# CAPÍTULO 2 — ABORDAJES DEL TRASTORNO POSTRAUMÁTICO UTILIZANDO TERAPIAS ARTÍSTICAS. Recordatorio de lo que es Trauma

La Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, 1994) expone con frecuencia el concepto de trauma; Se define como los incidentes (muerte de un familiar, accidentes, enfermedades mortales, etc.) en los que existe una amenaza de muerte o muerte, lesiones graves o una amenaza a la integridad física, y experimentada o presenciada por la persona misma.

Los eventos traumáticos pueden causar consecuencias negativas para los individuos. Estos pueden ocurrir en forma de efectos psicológicos negativos (emocionales y mentales, depresión, estrés, ansiedad, etc.) y cambios negativos en el comportamiento del individuo (empezar a consumir alcohol y cigarrillos, usar drogas, evitar a las personas o tratarlos mal, etc.).

Los cambios que experimentan los individuos traumatizados pueden variar de una persona a otra. Los individuos postraumáticos pueden renunciar a disfrutar de la vida, perder la esperanza, sentirse inseguros, pensar que otros o sí mismos están en peligro constante, pensar en cosas malas incluso en días felices, perder esperanza, etc. Las situaciones pueden ocurrir. Además, los individuos pueden experimentar cambios positivos dentro del alcance del crecimiento post-traumático, tales como la autoestima y el aumento de la confianza en sí mismos, la mejora en las habilidades para hacer frente, los desarrollos positivos en la perspectiva de la vida, el aumento de la compasión, el desarrollo de la espiritualidad, etc. El factor de personalidad subyacente a las diferencias en los cambios post-traumáticos.

Los eventos desafiantes que exceden la capacidad de uno para hacer frente, tales como desastres naturales, terremotos, inundaciones y guerras, asalto sexual o físico, tortura, secuestro, accidentes de tráfico, exposición a actos terroristas son eventos psicológicamente traumáticos. Por lo tanto, cuando los eventos se experimentan, dejan efectos psicológicos a corto o largo plazo en las personas y las sociedades. Trastorno de estrés postraumático (PTSD) es una situación que incluye trastornos emocionales, mentales, conductuales y sociales que se desarrollan cuando tales eventos están fuera de la experiencia humana normal y pueden ser una fuente de angustia para casi todos los que han expuesto.

Para diagnosticar el TEPT, el individuo debe haber experimentado o presenciado una amenaza real de muerte, lesiones graves o una amenaza a la integridad física de uno u otros, y debe haber experimentado un miedo extremo, temor y desesperación durante estos eventos. Además de este criterio clave, la reexperiencia, la persistente evitación de recordatorios del evento o estímulos acompañantes, el nivel de respuesta general disminuido y los síntomas hiperarousales especificados en el DSM-IV-TR, si estos síntomas causan angustia significativa o social, ocupacional y si causan una pérdida significativa de función en otras áreas de la vida.

El TEPT, especialmente con su aparición crónica y retardada, crea un importante problema psicosocial. El TEPT no tratado y crónico puede ser ocultado por el abuso de sustancias y la adicción, trastornos alimentarios, fobias, comportamientos delincuentes, depresión, desmayos, trastorno compulsivo obsesivo y episodios psicóticos. En otras palabras, si los trastornos postraumáticos no son reconocidos e intervenidos en los primeros días, pueden llegar a ser crónicos y convertirse en un grave problema de salud con altos costos para el individuo y la sociedad.

Se sabe que muchos factores son eficaces en el desarrollo de PTSD, cuya etiología es básicamente trauma. Las discusiones se moldean sobre dos puntos de vista principales. Uno de ellos es que los cambios que ocurren como resultado del trauma son la causa principal del TEPT, y el otro es que la predisposición del individuo es el principal determinante. Sin embargo, el factor de estrés es el principal factor causal, el TEPT no ocurre en todas las personas que han experimentado el mismo evento traumático. Hay un consenso creciente sobre la importancia del significado subjetivo de la fuente de trauma para el paciente. «Cómo los individuos que están directa o indirectamente expuestos a eventos traumáticos se adaptan al cambio en sus

vidas causado por estas experiencias altamente estresantes dependerá de sus estrategias de afrontamiento».

Lo que hace una experiencia traumática es que interrumpe el procesamiento de información y activa un proceso cognitivo, emocional y socialmente mal adaptativo.

### ¿Qué es la Terapia?

La psicoterapia o también conocida como terapia del habla es un método que es preferido por las personas que quieren relajarse psicológicamente y proteger su salud mental. Además, se puede aplicar como apoyo a las personas que reciben cualquier tratamiento psicológico o físico o usan medicamentos. Qué terapia se aplicará y cuánto tiempo tomará la terapia se deciden por las necesidades de la persona.

Hablar y obtener apoyo con un psicoterapeuta especialista o consejero psicológico le ayudará a encontrarse, entender su estado de ánimo emocional y notar sus cambios internos. Usted puede aclarar sus metas y deseos en la vida, y aumentar su calidad de vida.

A pesar de que es difícil para muchas personas al principio explicar nuestros problemas personales a otra persona, puede hacer frente a sus problemas mucho más fácilmente con los efectos positivos de la guía que recibirá de psicoterapeutas que son expertos en asuntos que afectan profundamente a su vida y salud.La terapia también le ayudará a sentirse emocionalmente relajado, escuchado, entendido y apoyado por una persona profesional. Benedetto Croce (1866-1952) fue un filósofo italiano que tuvo grandes repercusiones en el campo del arte y la filosofía, especialmente con sus puntos de vista sobre la estética. En sus primeros escritos de principios del siglo XX, que constituyen la primera etapa de su trabajo, identificó la actividad del «arte» con el sentido más general de la intuición y la atracción de los puntos de vista de principios de 1900, que constituyen la primera etapa de su obra, identificando la actividad del «arte» con el sentido más general y la atracción de la intuición, en los puntos de vista de principios del siglo XX, que constituyen la primera etapa de su trabajo, identificando la actividad del «arte» con el sentido general y con la atracción de la intuición, en los puntos de vista de principios del siglo XX, que constituyen la primera etapa de su trabajo, identificando la actividad del «arte» con el sentido general y la atracción a la intuición, a la atención general y a la atracción de los puntos de vista a principios de 1900, que constituyen la primera etapa de su obra, que puede hacer frente a sus problemas mucho más fácilmente con los efectos positivos de la orientación que recibirá de los psicoterapeutas que son expertos en asuntos que afectan profundamente a su vida y salud.

La terapia también le ayudará a sentirse emocionalmente relajado, escuchado, entendido y apoyado por una persona profesional. Benedetto Croce (1866-1952) fue un filósofo italiano que tuvo grandes repercusiones en el campo del arte y la filosofía, especialmente con sus puntos de vista sobre la estética. En sus primeros escritos de principios de 1900, que constituyen la primera etapa de su obra, identificó la actividad del «arte» con el sentido más general de la intuición y de la atracción de la imagen.

Según Croce, es la imaginación lo que da sentido a nuestras experiencias y sensaciones. También, así como la intuición y la expresión son una y la misma cosa, la distinción entre forma y contenido es innecesaria en una obra de arte. Según él, las imágenes de la intuición y el pensamiento lógico son cosas separadas. Contraria a las afirmaciones de los teóricos clásicos, el arte emerge no con la lógica, sino con la intuición. El conocimiento intuitivo y artístico allana el camino para la percepción, lo que a su vez afecta la experiencia de la vida.

En su artículo «La Totalidad de la Expresión Artística», Croce dijo que toda verdadera representación artística es en sí misma un universo o debe ser entendido como un universo en una forma individual (singular). Estudió arte en cuatro formas de expresión; expresión «directa o emocional», «expresión poética», «expresión recta o simple» y expresión «retórica».

Croce definió el arte como una visión o intuición. «Intuición»; 'horizontal', 'condensación', 'sueño', 'invención', 'descripción', 'expresión', etc. Son palabras que a menudo se utilizan casi como sinónimo en las discusiones del arte.

El filósofo alemán Martin Heidegger (1889-1976), por otro lado, argumenta que el arte tiene un valor de verdad único. Interpretando la pintura de un par de zapatos campesinos por Vincent Van Gogh (1853-1890), argumenta que la Presencia de los zapatos se revela a través de la pintura

Sin embargo, cuando miramos al arte, vemos un enfoque radicalmente diferente al mundo y a las cosas. Por ejemplo, la pintura de Van Gogh de zapatos campesinos deja que existan zapatos; Nos hace pensar en la existencia de cosas que miramos todos los días y no nos damos cuenta.

Heidegger dice que estéticamente, pensar en el arte siempre tiende a ver la obra de arte como una representación y una producción alegórica. En este contexto, el arte se entiende como una representación

en el campo sensorial. Esto ha llevado a la obra de arte a ser vista como un objeto de experiencia estética, casi por definición.

Heidegger ve el arte como una promesa de salvación; Sostiene que el arte cumple esta promesa advirtiendo a la gente de los peligros de la tecnología y la voluntad en general, de la falta de hogar y el olvido de la existencia, y creando posibilidades para el pensamiento «auténtico».

Leonardo da Vinci (1452-1519) escribió en su tratado «Trattato della Pittura»: «Pintura comprende diez funciones del ojo. En otras palabras, oscuridad, luz, intensidad y color, forma y posición, distancia y proximidad, movilidad y quietud. Mi breve tratado consistirá en reglas y métodos que recordarán al pintor a reflejar todo esto -las obras que la naturaleza ha dotado al mundo- con su arte, por el entrelazamiento de estas funciones. "Si el poeta dice que lo que excita a la gente es el amor y que el factor principal en todos los seres vivos se forma en torno a esta pasión, entonces el pintor tiene el poder de expresar este sentimiento; la verdadera imagen del amante frente al amado, el pintor refleja mejor que los demás; El amante también es a menudo entusiasmado por esta imagen y habla de ella. Esto es diferente de la imagen que el escritor crea con palabras. Además, el pintor lleva a la gente a amarse y puede entrañar a una figura femenina que no existe en la realidad". Leonardo da Vinci, Traité de la peinture.

Miguel Ángel (1475-1564), pintor, escultor, arquitecto y poeta del período renacentista italiano, expresó el arte de la siguiente manera: «Una verdadera obra de arte es una sombra de perfección divina».

Las obras de arte son el producto del proceso creativo, no hay arte sin creatividad, pero no podemos decir que cada actividad creativa es artística. Cuando miramos la historia del arte, las pinturas y esculturas hechas en la Edad Media sirvieron principalmente a un propósito religioso. Durante el período renacentista, el propósito de producción de la obra de arte también cambió y el concepto de bellas artes comenzó a ser mencionado.

No hay fin del aprendizaje en el arte. Siempre hay algo nuevo que descubrir. Grandes obras se ven diferentes a cada mirada. Crean un mundo de emoción por su cuenta, con sus aventuras y leyes incomprensibles. El efecto que el artista pretende lograr no puede predecirse de antemano.

Dado que no hay reglas para cuando una escultura o una pintura se 'hace', a menudo es imposible verbalizar la verdadera razón de lo que nos agarra frente a una gran obra de arte.

Sigmund Freud (1856-1939) expresó sus opiniones sobre los artistas de la siguiente manera: «Estamos ardiendo con la pasión de saber de dónde sacan sus súbditos a esta persona extraña llamada el artista, como le preguntó el cardenal Aristóteles, cómo venció a afectarnos con estos temas, cómo podía despertar en tu alma y hacer emociones que nunca pensábamos posibles nacer dentro de nosotros.

El arte es también una fuente de conocimiento, como la ciencia o la filosofía. La gran lucha en la que el hombre se esfuerza constantemente por agudizar y aclarar su percepción de la realidad, y en la que encuentra su grandeza y libertad, no puede llegar a una conclusión si juega con ideas que ya se han expresado y ya se han realizado. El arte autentico no puede hacerse si las formas no son capaces de atacar a la sociedad que los acoge, acosarla, motivarla a pensar, y revelar su retraso, si no han cruzado el puente con ella.

Frente a una verdadera obra de arte, el público debe sentir la necesidad de escrutinio y reconsiderar todo su campo conceptual. El artista debe hacerle tocar los límites de su universo con su mano y abrirle nuevas perspectivas. Se trata de una empresa genuinamente humanista. No hay arte sin shock. Una forma estética no es hoy una forma artística viable si no es capaz de confundir al público, si no puede subvertir el modo de pensar.

El pintor suizo Paul Klee (1879-1940), influyente en el expresionismo, el surrealismo y el cubismo con su estilo único; Expresó su opinión sobre el proceso de formación de una obra de arte como sigue; «La creación de una obra de arte -la ramificación de las ramas de los árboles-necesariamente como resultado de entrar en las dimensiones específicas de la pintura, es la creación de la forma natural, debe acompañar la distorsión, porque allí nace de nuevo.

Salvador Dalí (1904-1989), uno de los representantes más importantes del surrealismo, definió el arte abstracto como sigue; «Tenemos hambre de imágenes concretas, todos tenemos sed. El arte abstracto será beneficioso para una cosa: para restaurar toda su incógnita al arte figurativo.»

El pintor belga René Magritte (1898-1967), otro importante representante del movimiento surrealista, habla de pensamiento e imaginación en una carta que escribió a Michel Foucault el 23 de mayo de 1966; «El pensamiento es algo tan invisible como el placer y el dolor, pero la pintura presenta una dificultad aquí, hay un pensamiento que se describe como avistado y visible. «Bridesmaids» es una imagen visible del pensamiento de Velázquez de lo invisible. ¿Así que lo invisible a veces es visible? Mientras el pensamiento solo pueda ser producido por figuras visibles. En este sentido, una imagen pintada (que es intrínsecamente intangible) no oculta nada; mientras que lo tangible y lo visible ocultan inevitablemente al otro visible, es obvio si creemos en nuestra experiencia.

El arte es la acción de crear armonía a partir de la confusión, transformarse en cantidad incomprensible, multiplicidad, en una unidad fácilmente comprensible. El arte también ha sido la base de la ciencia y la filosofía al poner orden a los previamente desordenados, porque el arte aclara primero la bruma en cierta medida. Bajo la influencia de la creación artística, un universo previamente desordenado y disperso se transforma en un microcosmos organizado y ordenado con la ayuda de la selección, la selección y la colección. Lo que encaja con la lógica del arte, si mantenemos separada la obra de filósofos y científicos, es la estética, y el único propósito que la estética siempre tendrá en cuenta es la belleza. El arte no enseña más que la importancia de la vida. Los hechos revelados por los artistas no son menos importantes que los hechos encontrados por los científicos.

## El ser humano y el arte

En la segunda mitad del siglo pasado, las ciencias naturales ganaron un nuevo impulso. La física, la biología, la psicología y la sociología se vuelven a establecer, pero esta vez de acuerdo con principios positivos. La televisión radical, que ocurre en las ciencias según principios positivos, tiene lugar en la dirección de la positividad de las ciencias. Este movimiento de positividad afecta la filosofía y el arte casi al mismo tiempo. En filosofía, la comprensión de la filosofía científica gana un peso significativo.

El producto de este positivismo y científico es la tecnología y la industria. El auge de la tecnología y la gran industria cambia el entorno humano, la relación entre el ser humano y el mundo de las cosas, los conceptos humanos de pensamiento y sensibilidad.

El hombre y su entorno han cambiado a un nuevo mundo con la tecnología y la industria. La manera de la gente de ver el universo, la visión del mundo, y en general su comprensión del valor y el cambio de

valor estético con la tecnología y la industria. Ahora el hombre pone gran poder en sus manos; Este poder tiene un propósito, que es hacer negocios, y debe ser útil.

Con el fin de llevar a cabo este objetivo, se establecen fábricas que hacen producción continua. La tecnología crea un mundo único de herramientas y equipos con este objetivo funcional. En este desarrollo de la tecnología y la industria, la ciencia alcanza su objetivo universal: «La ciencia es poder» (scientia est potentia, Newton). Sin embargo, este mundo de equipos, productos industriales, determinado por tal propósito funcional, trae algunos problemas. Al principio de estos problemas es el problema de la «alienación», que es indudablemente un problema contemporáneo. Este mundo de productos industriales revela un mundo mecánico orientado al valor del beneficio bueno. El producto más valioso de este mecanismo es la «máquina». El hombre, que es un ser individual de sensibilidad y pensamiento, se encuentra a sí mismo como un engranaje en una gran rueda en este sistema mecánico. Se opone a tal sistema y máquina a su manera, es un «extranjero» a él.

¿Se someterá el ser humano, que es una mente libre y un ser emocional, al dominio de este mecanismo? Las personas se han resistido a esta alienación tanto en la filosofía como en el arte, y han hecho un gran esfuerzo por la conciencia de la creación durante décadas.

El arte produce objetos formados por interacciones sociales, intelectuales e individuales. En este concepto amplio, la aparición del arte está relacionada con los sistemas intelectuales. Todas las ideas presentadas por la sociedad, el artista y los pensadores sobre este tema afectan al arte, a la obra de arte y al artista.

El arte produce objetos formados por interacciones sociales, intelectuales e individuales. En este concepto amplio, la aparición del arte está relacionada con los sistemas intelectuales. Todas las ideas presentadas por la sociedad, el artista y los pensadores sobre este tema afectan al arte, a la obra de arte y al artista.

El arte siempre interactúa con la psicología, la filosofía y la sociología y a menudo ha sido moldeado por el trabajo de psicólogos, filósofos y sociólogos. Filosopher Grenzen E. Menos en su libro «Los límites de la poesía y la pintura» (1766); Menciona que los deberes de la pintura y la poesía, que son sanciones académicas, estuvieron en la naturaleza de un movimiento contra-protesta en Francia por un tiempo.

En ese momento, los críticos impusieron al segmento del artista que la pintura debía contar una historia. Menos; Dividió la pintura y la poesía en dos según la naturalidad del medio ambiente y el tipo de signo aplicado. «Mientras que la pintura utiliza las figuras y los colores del universo, la poesía abraza los sonidos armoniosos en el tiempo; Imagen; describe objetos visibles, un solo momento y movimiento como modelo. Por otro lado, la poesía se ocupaba principalmente de los movimientos.

Acercarse a la obra de arte, acercándola correctamente, siempre ha sido un problema no solo para los que se ocupan del arte o la filosofía y los críticos, sino para todos los pensadores. «¿Qué se supone que se nos diga y se nos muestre con este trabajo?»La pregunta se hace a menudo; quienes nos dejan frente a este problema no solo son personas que se encuentran en diferentes niveles culturales o que han sido educadas en la atmósfera de culturas diferentes, sino también personas que se escriben en este campo de la literatura.

Es necesario mencionar los enfoques filosóficos del escritor alemán J. G. Herder (1744-1803) elegido en la clasificación de las artes. Según Herder; Los tres sentidos básicos de la vista, el oído y el tacto -pintura, escultura y música- tienen efectos mucho más importantes en las artes de lo que se conoce. Por otro lado, la pintura es superficial y menos realista que la escultura.

## Arte y Psicología

Si una persona quiere contribuir a la vida en el sentido que le ha impuesto y todos sus sentimientos se dirigen hacia este objetivo, se desarrollará naturalmente de la manera que mejor le permita hacer esta contribución. Se adaptará a la finalidad; y también desarrollará un sentimiento social y lo dominará en su vida práctica. Una vez que se establece la meta, el entrenamiento lo sigue. Solo entonces hay otra pista de la que podemos concluir que el verdadero significado de la vida depende de la contribución y la cooperación para equiparse y desarrollar habilidades para resolver los problemas de la vida. Si miramos a nuestro alrededor hoy en día en la herencia que heredamos de nuestros antepasados, ¿qué vemos? Todo lo que queda de ellos es su contribución a la vida humana. Vemos tierra cultivada, carreteras y edificios. El fruto de

sus experiencias de vida se nos ha transmitido en tradiciones, filosofías, ciencia, arte y técnicas para hacer frente a nuestra condición humana.

Por otro lado, las obras de arte tienen un lugar importante en la expresión de las emociones. Los sentimientos y pensamientos que no pueden ser explicados con palabras se reflejan a través de las obras de arte. Examinar estas obras es importante en términos de crear un efecto emocional en el público, ser un estímulo y crear un lenguaje social, así como dar información sobre los estados mentales de los artistas que las crearon.

Freud explicó anteriormente en 1927: La clínica analítica cae bajo el mismo título que la lectura psicoanalítica del arte: la práctica de la metapsicología. Desde entonces, se ha vuelto más fácil vincular la práctica analítica con el acto artístico. Ambos se convirtieron en parte de la poética.

## Arte y Trastornos Psicológicos

Se cree que los individuos deprimidos no son creativos, porque el individuo deprimido dice que ya no puede trabajar como antes, que es débil y no quiere. Su actividad psicomotora se ralentizó y su estado de ánimo estaba deprimido.

Se han realizado algunos estudios biográficos para examinar esta cuestión. Estos estudios son estudios retrospectivos con las biografías de muchos artistas famosos.

## ¿Qué es el arte? Dónde utilizar

A finales del siglo XIX, el concepto de arte comenzó a ser discutido en un sentido histórico. Al igual que con las teorías científicas, no ha sido posible dar una definición precisa del arte hasta entonces. Pensadores y estéticos, que se centran en supuestos y debates, impiden que el arte tenga una definición única de su esencia en términos de su naturaleza universal.

A lo largo de la historia, cada período ha producido un producto artístico no repetible que refleja su cultura y valores únicos. La civilización egipcia, el arte griego antiguo, el arte romano, el arte otomano y el arte selyúcida han producido obras que se pueden distinguir entre sí y que pueden ser reconocidas dondequiera que se encuentren. El arte tiene un efecto importante en nuestra comprensión de la evolución de la humanidad, desde las pinturas que han pintado en las paredes de la cueva. Estas pinturas han sido mostradas como prueba de la humanidad desde tiempos antiguos. Las imposibilidades y dificultades no podían impedirles describir la situación en que se encontraban, y el arte siempre ha existido como una forma de expresarse del pasado al presente. En la vida más primitiva, hicieron esculturas moldeando arcilla utilizando diferentes técnicas que están lejos de la tecnología.

Arte, como producto de necesidad; Se ve como dominio y talento contra la obra revelada entre el pueblo. Sin embargo, los conceptos de arte y artesanía son mixtos. El arte, que se define como el arte fino, causando confusión entre las personas, puede expresarse como «la expresión de sus sentimientos y pensamientos como una actividad espiritual, con línea, color, danza, sonido y forma».

El Prof. Güler Ertan y Emin Sansarcı definen el arte como sigue en su libro «Sentido y percepción en las artes visuales»;

«Hay muchas definiciones de arte, estas definiciones cambian según las interpretaciones de la gente. ¿Qué es el arte? En respuesta a esta pregunta; Mientras Kant dice que «el arte no tiene ningún propósito fuera de sí mismo», Hegel dice «La belleza en el arte es superior a la naturaleza y el arte es el producto de la mente humana». Tolstoy; Dice: «Después de revivir la emoción que una persona experimentó, el arte ha surgido de la necesidad de expresar la misma emoción con movimiento, sonido, línea, color o palabras, para que otros puedan sentir lo mismo». Hoy en día, el arte se entiende como la expresión de la creatividad o la imaginación en su sentido más general.

Aunque la definición del arte es vista como una tarea muy simple por muchas personas, si es incluso definible en los círculos académicos es cuestión de debate. El punto donde se encuentran todos los puntos de vista diferentes es que el arte es un valor universal de la humanidad y puede ser percibido de diferentes maneras en cada cultura.

### Historia de la Terapia del Arte

La terapia artística surgió por primera vez en Inglaterra como el movimiento de rehabilitación durante la Segunda Guerra Mundial. El término «Terapia de Arte» fue implementado por primera vez por Adrian Hill en 1942. La artista llamada Rita Shimon combinó su conocimiento del arte con la psicología Adlerian por primera vez en 1942. La terapia artística fue vista como un método valioso utilizado como expresión de pacientes que no respondieron a la terapia verbal en las décadas de 1940 y 1950.

El Dr. Frigero se centró en la importancia diagnóstica de esto, basándose en varios esfuerzos de producción artística de sus pacientes en Italia en 1880. El libro de Prinzhorn «Artística de lo Mental» mostró el tratamiento de las obras de arte del paciente con fines diagnósticos en 1992. Nolan C. Lewis comenzó a pintar por cuenta propia con neuróticas adultas en 1925.

Margaret Naumberg hizo la primera definición de la terapia artística como una profesión en América. Ella definió y comenzó a aplicarlo en la escuela donde ella era la directora, en 1915. El primer curso de terapia artística se inauguró en la Universidad de Nueva York, que también enseñó con sus métodos y principios en 1958. Eleanor Ulman comenzó a publicar la revista llamada «Bulletin of Art Therapy» en 1961 y sigue siendo una de las publicaciones importantes de este campo.

A finales de los años 60, expertos interesados y trabajando en este campo se reunieron bajo el nombre de la Asociación Nacional de Terapia Artística.

El arte apareció por primera vez en Europa en la Alta Edad Paleolítico (40.000-10.000 a. C.). La aventura de la existencia del arte comenzó con la aparición de personas por primera vez. Las figuras de animales se utilizaron generalmente en motivos y pequeñas esculturas en pinturas rupestres de este período. Se estima que las imágenes creadas con estas figuras fueron usadas para hechizos para ayudar a la gente primitiva a cazar. (Buchholz, Buhler, Hille, Kaeppele, Stotland, 2012, s. 14). Los motivos y símbolos de las pinturas rupestres se asocian a veces con la caza o la magia de la fertilidad, y a veces con el totemismo y el chamanismo. (Larousse, 1993, s. 142). Para las personas primitivas, no hay diferencia en la funcionalidad entre la cueva en la que se refugian o una imagen. Las cuevas los protegen de los acontecimientos naturales, la lluvia y los espíritus que no pueden entender y temer. Las imágenes son otro escudo protector para las

personas primitivas. Se creía que este escudo los protegía contra otras fuerzas traídas por sus creencias. De acuerdo con esta creencia, las imágenes y esculturas fueron utilizadas con fines mágicos.

## ¿Qué es la Terapia del Arte?

La terapia artística es un método terapéutico en el que la expresión se realiza a través del arte como medio de comunicación. Dado que no hay evaluación estética en la terapia artística, el consejero no tiene que ser un artista o tener un talento. La definición de terapia artística ha sufrido muchos cambios, ya que es un nuevo método de tratamiento.

Dado que las terapias artísticas se desarrollaron en la época en que los puntos de vista psicoanalíticos y dinámicos adquirieron importancia en la psiquiatría, vemos que estas visiones son dominantes en su concepto. La American Art Therapy Association define la terapia artística como «la salud mental integradora y la mejora de la vida y la práctica de individuos, familias y comunidades a través de la creación de arte activo, el proceso creativo de la experiencia humana en teoría psicológica y una relación terapéutica».

El Centro de Psicología Aplicada (Centre de Psychologie Appliquée- PROFAC) interpreta la definición como «un enfoque en temas psicológicos relacionales como la transferencia y la contratransferencia, lo que permite superar los conceptos puros que presentan la práctica del arte como »medicina».

La Asociación de Terapia Artística de Colorado (ATAC) la define como sigue: «La terapia artística es un campo de salud mental que utiliza el proceso de arte creativo para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Se basa en la creencia de que el proceso creativo involucrado en la auto-expresión ayuda a las personas a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades interpersonales, gestionar el comportamiento, reducir el estrés, aumentar la confianza en sí mismo, la autoconciencia y obtener información.»

La Asociación Canadiense de Terapia Artística de Colorado-CATA; «Facilita el autodescubrimiento y la comprensión, el proceso creativo y la psicoterapia combinando la terapia artística. Los colores y formas como parte de este proceso terapéutico creativo, los pensamientos y sentimientos que serían difíciles de expresar pueden expresarse utilizando imágenes».

La Asociación Británica de Terapeutas de Arte (BAAT) define como sigue: «La terapia artística es una forma de psicoterapia que utiliza el arte como su forma primaria de expresión y comunicación. En este contexto, el arte no se utiliza como una herramienta de diagnóstico, sino como una herramienta para abordar problemas emocionales que pueden ser confusos y angustiantes.

Los terapeutas del arte trabajan con niños, adolescentes, adultos y ancianos. Los consejeros pueden tener una amplia variedad de dificultades, discapacidades o diagnósticos. Estos son problemas emocionales, conductuales o de salud mental, discapacidades de aprendizaje o físicas, condiciones que limitan la vida, condiciones neurológicas y enfermedades físicas.»

El arte, como método de autoexpresión, es la actividad de revelar emociones, pensamientos y lo interior de una manera original, como la danza, la línea, la música y el color. Se ve como una respuesta a una necesidad. Es un proceso que relaja el alma psicológicamente, descansa el alma y la nutre emocionalmente. En este proceso, la terapia artística como un poder curativo proporciona una transformación creativa y buena. La gente expresa su propia debilidad, ansiedad e irregularidades con formas y símbolos con materiales artísticos. Se puede utilizar en muchos métodos como la rehabilitación, la educación y el tratamiento.

## Objetivo de la Terapia Artística

Podemos enumerar los objetivos adoptados para todas las terapias artísticas de la siguiente manera: Proporcionar oportunidades y maneras de fortalecer el ego, y una experiencia catártica, expresar emociones, crear control de impulsos, desarrollar la capacidad de relacionarse, aliviar o reducir los sentimientos de culpa, desarrollar las habilidades de conectarse y relacionarse y usar el arte como una nueva solución. Permitirles desarrollar métodos de resolución de problemas activa y creativamente dentro del grupo, aumentando la tolerancia de los individuos, centrando su atención, comunicándose con todos los miembros de la sociedad a través del arte y creando un efecto equilibrado y calmante sobre los individuos dentro del grupo. Es esencial monitorear las posibilidades del terapeuta y las necesidades de los individuos.

## Situaciones en las que se utiliza la terapia de arte

Los estudios en terapia artística muestran que puede ser implícito y útil en niños, pacientes neuróticos, psicóticos y psicosomáticos, trastornos de ajuste y ancianos. La terapia artística también es un tratamiento eficaz y útil para los pacientes esquizofrénicos; porque estos pacientes, que están significativamente aislados y en regresión, tienen dificultad y necesidad de expresarse. Muchos pacientes crónicos que permanecieron en el hospital durante muchos años dijeron que era muy bueno para ellos producir algo durante sus tratamientos artísticos. En este proceso, ambos estaban satisfechos con sus actividades creativas y socializados de nuevo.

Hoy en día, se están desarrollando nuevas conciencias y métodos en los sistemas de atención al paciente, se ve que hay una necesidad de terapeutas del arte y las técnicas que utilizan dentro de estos sistemas.

## Terapia Artística y Trastornos Psicológicos

La relación entre arte, creatividad y trastornos mentales ha fascinado a la gente durante siglos y ha sido objeto de debate durante más de 2000 años. Se creía que casi todas las obras creativas provenían de inspiraciones divinas en la antigua Grecia. Según Platón, el artista fue descrito como la persona a la que los dioses dieron la locura divina. Más tarde, después de un largo período de clasicismo, comenzó a establecerse un interés entre la creatividad y la enfermedad mental en el siglo XIX.

Se afirma que el proceso creativo a través de la terapia artística conduce a la mejora de la salud física y mental. En un estudio realizado con 55 individuos diagnosticados de cáncer, se determinó que hubo una disminución significativa en los niveles de dolor, fatiga y ansiedad después de las sesiones de terapia artística. En otro estudio realizado con 300 individuos residentes en la ciudad, se determinó que los individuos participantes en grupos de terapia artística fueron menos al médico, usaron menos medicamentos, mostraron menos síntomas depresivos y se sintieron mejor que el grupo que no recibió terapia artística.

En la literatura se afirma que los individuos traumatizados experimentan dificultades debido a su incapacidad para expresar verbalmente sus emociones intensas; Se afirma que el arte es especialmente eficaz para las personas diagnosticadas con una enfermedad importante. Appleton (2001) hizo hincapié en la eficacia de la terapia artística en la resolución del evento traumático en su estudio con individuos que habían experimentado un evento traumático, y Rabin (2003) mencionó sobre el efecto curativo de la terapia artística en su estudio con individuos que tienen trastornos alimenticios. En estudios que evalúan la eficacia

de la terapia artística en individuos que continúan luchando contra el cáncer, se ha observado que hay un desarrollo positivo en las emociones, la autoconciencia y las relaciones de los individuos con otros individuos.

La terapia artística puede funcionar con individuos de todas las edades. Este método es particularmente eficaz para las personas que no pueden expresarse verbalmente. Los adultos con autismo, deterioro mental, depresión, problemas de adicción, pacientes con demencia o niños con enfermedades crónicas pueden ser dados como ejemplos de este grupo. En el programa grupal creado por Kim y Ki (2014) para probar la efectividad de la terapia artística aplicada a los estudiantes de secundaria, se determinó que hubo un aumento significativo en las puntuaciones de conciencia emocional de los participantes y una disminución significativa en los niveles de somatización después de la aplicación.

En el estudio de Theorell: (1998), se observó que alentar a los individuos a expresar sus trastornos somáticos a través del arte y el arte crea un vínculo entre sus estados físicos y mentales.

Turetsky y Hays (2003) mostraron que la terapia artística causó un proceso psicológico más saludable al reducir los síntomas depresivos en un estudio que llevaron a cabo con personas mayores que experimentaron una sensación de pérdida debido a dejar atrás su pasado y por lo tanto entraron en una especie de proceso de duelo.

Las prácticas de terapia artística no se limitan a dolencias mayores solo en la literatura. Los programas de terapia artística se aplican en rutinas psiquiátricas hospitalizadas y clínicas psicosomáticas. La terapia artística ha dado resultados positivos al abordar muchos problemas psicológicos con el tiempo. Por ejemplo, Özcan (2012) puso a prueba la eficacia del programa de terapia artística en niños con cáncer y encontró una diferencia significativa entre las puntuaciones de autoestima antes y después de la prueba de los niños participantes en el programa. Según un estudio de Demir (2016), se encontró una disminución significativa en los niveles de alexithymia de los estudiantes universitarios en el programa de terapia de arte aplicado. Se informó que el Breef Symptom Inventory tiene un efecto positivo en la reducción de la somatización, el trastorno obsesivo-compulsivo, la sensibilidad interpersonal, la depresión, la ansiedad, la ira y los niveles de ansiedad fóbica.

Ataseven (2018) aplicó un programa de terapia artística que duró diez semanas a pacientes esquizofrénicos que recibieron tratamiento hospitalario, y se encontró que era beneficioso para mejorar el perfil de los síntomas, el bienestar subjetivo y los niveles de conocimiento en pacientes con esquizofrenia que participaron en las sesiones. Artan et al. (2017) evaluó el efecto de las prácticas de terapia artística en las personas mayores en su estudio. En línea con la información obtenida del estudio, se observó que los recuerdos de los ancianos fueron fortalecidos, su confianza en sí mismo y la satisfacción de la vida aumentaron, y estos cambios afectaron positivamente su bienestar físico.

## Terapia de arte en Turquía

El número de expertos que trabajan en los campos de la terapia artística y la creatividad es bastante bajo en Turquía (Acar, Düzakın, 2017). La Dra. Olcay Güner y Nur Dinçer Genç, junto con la Terapeuta de Arte Rina Lerner Büberoğlu, experimentaron un trabajo en grupo de terapia artística por primera vez después del terremoto de Marmara de 1999, y luego continuaron trabajando en este campo al estar interesados en la terapia artística. La Asociación de Psicoterapia Artística (SPD) se estableció en Turquía el 1 de octubre de 2012 con el fin de contribuir al uso de disciplinas artísticas creativas con fines psicoterapéuticos, y sigue trabajando con un equipo voluntario de salud mental.

## El concepto de creatividad en el arte

La terapia artística y la creatividad dan a los individuos la oportunidad de expresarse a sí mismos que tienen dificultad en la autoexpresión. Desarrollar la creatividad y criar a los individuos creativos son los principales propósitos del drama creativo. La creatividad es la capacidad de crear nuevas experiencias, nuevos pensamientos, y como resultado, nuevos productos de una nueva forma de pensar. La creatividad no es solo un proceso artístico, es una habilidad que existe en todos los aspectos de la vida. En este sentido, las definiciones de arte, educación, ciencia y tecnología son diferentes. La creatividad en el arte se ve como resultado de la expresión de las emociones y su transformación en un producto. La creatividad incluye salir de los patrones existentes, cambiar la forma conocida de pensar, desarrollar un producto con una perspectiva nueva y diferente, no evitar experimentos, ser curioso, usar la imaginación y explorar. Ayuda al individuo a descubrirse a sí mismo y a su creatividad en un tema donde el drama creativo es beneficioso. Pueden experimentar y desarrollar su capacidad de expresar sus sentimientos tanto en la escritura como en el uso no verbal del lenguaje corporal. Los procesos de drama creativo también permiten a los individuos cambiar sus comportamientos negativos, pensar de manera positiva y constructiva, reducir sus prejuicios y desarrollar habilidades de empatía.

## Terapia de arte expresivo

Dentro del ámbito de la terapia expresiva, psicoterapia, asesoramiento, rehabilitación o atención médica; Es un método terapéutico que incluye pintura, música, danza, movimiento, escritura creativa (cuento, poema, historia, etc.), drama.La terapia expresiva también se conoce como enfoques integradores.Las palabras pueden ser limitadas, inadecuadas y abstractas para expresar una emoción, pensamiento o evento.Porque, la respuesta de las palabras en la mente de las personas puede ser diferente.Sin embargo, mientras se expresa con palabras, puede crear la ansiedad de no ser lo suficientemente entendida y la sensación de que no puede expresarse plenamente.En este caso, el arte se utiliza como una herramienta para expresar sentimientos y pensamientos, y para expresar lo que está dentro, con el lenguaje de expresión único del individuo.

El hecho de que el arte pueda alcanzar nuestros sentidos facilita la expresión del individuo y acelera este proceso. Las imágenes simbólicas creadas en el arte pueden facilitar la conversión del inconsciente en conciencia. Siegelman piensa que el terapeuta que trata con el símbolo o la imagen allanará el camino para hacer conscientes las experiencias pasadas enterradas. Gracias a la imagen artística, el inconsciente puede entrar en un diálogo con lo consciente. Esto también puede llevar a la iniciación de un diálogo entre el consejero y el terapeuta.

La terapia de arte expresivo es ampliamente utilizada, especialmente en terapia con niños, ya que crea un lenguaje natural de expresión y se observa que el niño se expresa más fácilmente. Debido a que los niños tienen una capacidad léxica estrecha para expresar crisis, el arte se convierte en un medio de expresar sus sentimientos y experiencias de manera no verbal. Las prácticas de terapia artística con los niños pueden reducir la ansiedad y permitir que los niños se sientan más cómodos con el terapeuta. Al mismo tiempo, las prácticas de terapia artística pueden aumentar la recuperación de la memoria y ayudar a los niños a organizar sus narrativas. En las sesiones de práctica, puede ayudar a los niños a decir más de lo que pueden decir durante una entrevista oral.

# Tipos de terapia de arte expresivo

Terapia de dibujo

Uno de los objetivos de la Terapia Artística es utilizar el arte como una nueva salida. La Terapia de Arte Expresivo intermodal no es una ecología de terapia que se centre en una única disciplina artística. Se beneficia de diferentes disciplinas, como en el drama. Se utilizan conjuntamente diferentes ramas del arte, como el dibujo, la música, la danza, el juego y el drama. La terapia de dibujo incluye el proceso de expresión en el que el consejero utiliza elementos de arte visual y plástico por parte de un psicoterapeuta o practicante del arte. Aumentar la conciencia de estos elementos y el proceso de encontrar sus significados; desarrollo de habilidades cognitivas; Es un tipo de psicoterapia artística que proporciona la base para hacer frente a dificultades como el estrés, el dolor, la depresión, la pérdida, las experiencias traumáticas y los síntomas de enfermedades crónicas.

La terapia de dibujo se basa en el desarrollo y la comprensión curativa del proceso creativo. Es importante tener más opciones de color en los materiales utilizados en la pintura de los colores. Negro y blanco definitivamente se deben encontrar. También es muy importante encontrar los tonos de diferentes colores. Debido a que el proceso creativo y romper el molde no es fácil. La terapia artística rompe estos moldes. Este método es importante porque permite a la persona expresarse y reflejar el interior, así como el producto resultante es un reflejo de estos. Pastel, fístico, seco, carbón vegetal, pinturas a base de agua como marmoleado, acrílico, acuoso, gouache, arcilla, masa de juego, alambre, materiales de cerámica y escultura, materiales de desecho, cartón de colores, papeles, collages y materiales de ensamblaje como revistas, periódicos, etc. se pueden contar como materiales de arte utilizados en la expresión del interior del individuo.

Los materiales artísticos son parte de lo que diferencia a la terapia artística de otras formas de terapia, como en la terapia verbal. La terapia artística utiliza una variedad de materiales de arte, desde el dibujo a lápiz simple hasta la fotografía y la creación de imágenes asistidas por ordenador. Los materiales utilizados para dibujar, pintar, esculpir y crear un collage son materiales estándar utilizados en muchas sesiones de terapia artística. Porque estos materiales son fáciles de usar, portátiles y adaptables a diversos entornos. Los terapeutas del arte desarrollan planes de tratamiento basados en las cualidades emocionales del consejero, a menudo eligiendo los materiales que mejor expresan el tema previsto en el contenido de la sesión. El tamaño y la textura del papel, pinturas y cepillos específicos, o un tipo particular de arcilla puede ser elegido por el terapeuta para facilitar la autoexpresión, complementar objetivos terapéuticos, o abordar preferencias individuales. Por ejemplo, un terapeuta puede elegir tamaños pequeños de papel y lápices de colores o marcadores para un niño que tiene problemas con el control de impulsos porque estos materiales pueden ser controlados más fácilmente por el niño. También es menos desordenado y estimulante que las pinturas o la arcilla. Considerando el efecto de las obras de pintura en todos los niños, era el área donde podían expresarse.

En el período preescolar, que es una de las etapas de desarrollo del niño, los estudios de pintura como medio para evaluar al niño se ven como una forma de expresión de sentimientos y pensamientos. Al mismo tiempo, contribuye a las habilidades cognitivas, emocionales y motrices del niño y brinda la oportunidad de expresarse mejor.

La introducción de materiales artísticos a los niños les permite experimentar art.He/She utiliza las decepciones resultantes como un medio para curar sus sentimientos, y estos materiales lo hacen sentir libre.En la terapia artística, la creación de una imagen como un dibujo, pintura o escultura es una experiencia de pensamiento visual y puede ser una fuente adicional de información tanto para el consejero como para el terapeuta.

El uso de aplicaciones de pintura en la terapia artística se convierte en una experiencia natural a medida que se utilizan los sentidos del tacto y la vista. Las imágenes hechas por los consejeros son pistas para ver las dificultades con las que el individuo lucha, los conflictos internos y los pasos para resolverlos.

Las imágenes y objetos hechos con pinturas y crayones en la terapia artística pueden tener muchos significados. Pero tales significados se consideran personales y especiales incluso cuando se utilizan imágenes o símbolos familiares. Lo importante es que las metáforas y símbolos utilizados en el estudio resultante son negociados e interpretados por el consejero y el terapeuta. Según Yavuzer, que está especialmente interesado en el contenido de los dibujos de los niños, la pintura es una herramienta que ayuda al niño a reflejar su mundo interior y sus emociones, así como a comunicarse con el mundo exterior, en términos de ser un medio de expresión fácil. Las imágenes y la formación de imágenes, ya sean imágenes mentales o dibujadas sobre papel, son importantes en toda práctica de terapia artística porque los consejeros que se expresan a través del arte son invitados a expresar cómo se sienten, cómo responden a un evento o experiencia, y trabajan en cambios emocionales y conductuales. Sin embargo, a diferencia de las imágenes mentales, hacer arte permite que el individuo intente activamente, experimente o intente un cambio deseado.

#### Terapia de danza y terapia de movimiento

Se cree que el baile es tan viejo como el acto de hablar. Fue utilizado como una herramienta de comunicación en sociedades primitivas. El primer uso de la danza como terapia comenzó en América con los esfuerzos de Marian Chace en 1940. La terapia de danza es el uso de movimientos corporales y la danza como

una herramienta en la terapia. Como pintura, música y drama, es una forma de terapia, una forma adicional de psicoterapia. La terapia de danza/movimiento se aplica a la esquizofrenia, trastornos del estado de ánimo, neurosis, niños autistas, trastornos de la alimentación, víctimas de abuso sexual y físico, víctimas de traumas y adictos. Se puede aplicar en todos los grupos de edad. Los problemas internos y ambientales a menudo pueden causar contracciones y tensiones en el cuerpo. La terapia de danza y movimiento es un enfoque terapéutico que incluye un movimiento y un proceso basado en el pensamiento para facilitar la adaptación emocional, cognitiva y física del individuo.

La terapia de danza y movimiento está directamente relacionada con la comprensión de las personas y el sentido de nuestro comportamiento a nivel no verbal. El movimiento, la postura, el gesto y la acción son las primeras formas de expresión en los individuos y siguen siendo funcionales a lo largo de nuestras vidas. Por esta razón, la danza y la terapia del movimiento se centran en el movimiento como interacción y comunicación, con su expresión no verbal.

#### Terapia de escultura

La terapia de escultura se puede utilizar tanto en terapias individuales como en grupo. La terapia escultórica también se utiliza para personas que tienen dificultades para expresarse verbalmente, y para aquellos con autismo, déficit de atención, trastornos psicóticos crónicos y trastornos de hiperactividad. Además, se puede practicar con niños, jóvenes y adultos con desarrollo normal. La terapia escultórica ayuda al individuo a desencadenar la creatividad.

Al utilizar las diferencias físicas de los materiales, los consejeros piensan en nuevas soluciones para sus problemas. Representar un conflicto o sentimiento en un simple dibujo a lápiz, collage o escultura de arcilla permite a los consejeros ver sus problemas desde literalmente todos los aspectos. A nivel básico, la creación de una imagen encarna y externaliza un problema.

#### Terapia de música

La musicoterapia es uno de los métodos más antiguos utilizados en el tratamiento. En la antigua Grecia, la música era considerada la fuente de todo tipo de bondad y una herramienta importante para la educación del alma.La terapia musical es el uso de la música con fines terapéuticos. En el trabajo terapéutico a través de la música, se utilizan elementos de música como el ritmo, la frecuencia, la melodía, la armonía y el cambio sonoro.Se realiza individualmente o en grupos. La musicoterapia no tiene una base teórica definida, se ajusta a

las mejores teorías conductuales (Güney, 2011, p. 129). El efecto de la música en el comportamiento y los estados de ánimo se ha conocido durante muchos años y el número de investigaciones que se pueden alcanzar sobre este tema es bastante alta. Se puede decir que el efecto positivo de la música en las personas se ha utilizado desde el comienzo de la humanidad.

La musicoterapia es un método terapéutico que se puede aplicar a personas que tienen problemas en el proceso psicológico, físico, cognitivo, de adaptación social o educativo, con el fin de proporcionar cambio con el efecto positivo de la música. Ducourneau (2016) definió la terapia musical como una transición del ruido y la confusión al orden y la consistencia. La musicoterapia permite al individuo darse cuenta y expresarse.

#### Terapia de drama

La terapia dramática se usó por primera vez en la psiquiatría infantil. La diferencia del psicodrama es que el actor no tiene que jugar su propia vida. El movimiento de psiquiatría social que comenzó en los años 60 también afectó la terapia dramática. La Asociación Nacional de Terapia Dramática se estableció en los Estados Unidos en 1979.

En la terapia dramática, especialmente la apertura socialmente aislada y tímida de los individuos y la importancia que conceden a los valores de grupo y las relaciones interpersonales comienzan a aumentar. El cliente se alivia de la ansiedad de la auto-revelación porque sabe que está fingiendo. Incluso si la gente finge, empezarán a ser ellos mismos después de un tiempo, por lo que los problemas y conflictos que experimentan fuera comienzan a ser vistos durante la obra. La terapia dramática es un método muy útil tanto para el diagnóstico como para el tratamiento; el solicitante debe ser entrenado en teatro y terapia.

La terapia dramática se puede explicar en cinco dimensiones: la dimensión de la paradoja, su potencial transformador, otro principio es la metáfora, la naturaleza simbólica de la terapia dramática, y el último principio es el principio del drama no interpretable. La terapia del drama está moldeada por muchos otros conceptos, así como por estos conceptos básicos. Otros conceptos; juego, movimiento, ritual, acción, distancia, participación grupal, actor, audiencia y descubrimiento, improvisación, máscara y títere, metáfora.

La terapia dramática, junto con las prácticas creativas, trabaja en un proceso sistemático y consciente en el individuo, ayudando a eliminar los problemas emocionales y psicológicos y proporcionando un efecto

positivo en el desarrollo personal del individuo. Este método de terapia aumenta la flexibilidad de adquirir habilidades para resolver problemas mediante la creación de historias, proporcionando conciencia social, autodescubrimiento con un viaje interior y dando sentido a lo visible, al tiempo que fortalece la capacidad de observación personal.

#### Poesía, cuento de hadas y terapia literaria

Según Liberman (2015, p. 15), los cuentos de hadas son mediadores que permiten al individuo sanar y volver a su ser real. Los métodos de terapia que incluyen la terapia de poesía, la terapia de cuento de hadas y otros tipos de literatura son beneficiosos para el desarrollo personal y la psicología del individuo.

Los tipos de escritura utilizados en la literatura están llenos de contenido rico para que el consejero refleje emociones y recuerde recuerdos. Aunque los efectos médicos de la escritura han sido mencionados durante siglos, sus aplicaciones han aumentado en los últimos años. La sección Magazina, la autobiografía, las letras de canciones, la poesía, los cuentos de hadas, la escritura de historias son ejemplos de los métodos de uso de la literatura como terapia.

## Conceptos básicos en terapia de arte expresivo

#### Formulación

La formulación en psicoterapia significa tomar una historia del consejero, evaluar, dar información sobre el proceso, y hacer una hoja de ruta. En la terapia de arte, el terapeuta puede obtener información sobre el mundo interior del consejero, la ansiedad y los conflictos, principalmente en el trabajo que hace con el consejero para el diagnóstico y evaluación. Los datos resultantes pueden dar al terapeuta las primeras pistas sobre por qué el consejero llegó a la terapia y sobre su historial de vida.

#### Marco

En psicoterapia, el marco es un acuerdo que incluye las reglas que el terapeuta y el consejero están obligados a seguir durante la terapia e información sobre el funcionamiento del proceso. Es uno de los elementos importantes que componen el marco que el terapeuta comparte claramente con el consejero las reglas a seguir por el consejero y el terapeuta y la implementación de estas reglas, el valor financiero del proceso

y cómo obtener dinero para el proceso. Es esencial que se determine un marco bien estructurado al comienzo de la sesión de terapia con el fin de evitar cualquier problema entre el terapeuta y el consejero a lo largo del proceso.

#### Simbolización

Los símbolos son los signos que expresan los sentimientos y pensamientos experimentados en nuestro mundo interior y facilitan la expresión de sentimientos y pensamientos (Eracar, 2013). Todo lo que es percibido y procesado por nuestros órganos sensoriales se convierte en símbolos, y este proceso de transformación que crea la mente se llama simbolización (citado por Eracar, 2013). La simbolización de las imágenes formadas en la mente es posible expresándolas verbalmente. Puede que no siempre sea fácil expresar los sentimientos verbalmente o puede ser difícil encontrar la palabra para los sentimientos, pero cuando la simbolización verbal está ausente o incompleta, las prácticas artísticas son mediadores que ayudan a simbolizar. Todo tipo de símbolos tales como producto, color, movimiento, escritura, forma y ritmo creados por el individuo durante la terapia artística se pueden interpretar como los símbolos exportados de la vida interior y las emociones.

#### Reflexión

La reflexión es la situación de transformar el contenido que el individuo percibe subjetivamente en una realidad objetiva. En la terapia artística, el producto artístico creado por el consejero es un reflejo del mundo interior del individuo. El contenido resultante es la expresión del mundo interior del consejero a través de la simbolización y contiene pistas sobre el consejero.

#### Sublimación

La sublimación es la expresión de impulsos como la agresión y la ira, que son mantenidos inconscientes y no aprobados por la sociedad, de una manera socialmente aceptable (Hecho. 15 Eracar, 2013). En la terapia artística, la sublimación desempeña un papel de mediador en el proceso de expresión de sentimientos, pensamientos, deseos y tendencias suprimidos.

#### Transferencia

La transferencia es la re-experiencia de los sentimientos y actitudes que el individuo experimentó con las personas que él/ella se preocupan durante su infancia con los individuos con los que ahora está en contacto, y reaccionando de acuerdo a sus percepciones y valores en la infancia. Las respuestas de transferencia surgen a menudo del inconsciente. La transferencia en el proceso de psicoterapia se refiere a los sentimientos complejos

que el consejero y el terapeuta tienen entre sí (Eracar, 2013). La expresión del arte también puede convertirse en el foco de la transferencia. El contenido de la expresión artística puede reflejar sentimientos no expresados sobre el consejero.

Al mismo tiempo, el consejero, que trata de expresarse a través del arte, presenta el producto de arte a su propio terapeuta con la necesidad de hacerlo gustar. Estas ansiedades de rendimiento, que pueden tener una naturaleza de transferencia, no deben ser respondidas por el terapeuta con evaluaciones como hermosas, feas, correctas o equivocadas. Porque el producto resultante tiene valor terapéutico no en términos de valor estético, sino en términos del significado que simbolizan.

#### Autoexpresión

La expresión artística espontánea es crear una imagen no guiada. El individuo elige qué crear sin la guía del terapeuta del arte. En la terapia artística, la expresión del arte espontáneo proporciona acceso al inconsciente de una manera similar a la libre asociación.

#### Imaginación activa

La imaginación activa es la técnica definida por Jung como una forma de liberar al individuo para lograr creatividad, sueños y fantasía. En este proceso, se anima al individuo a observar estas imágenes internas y se les permite subir. La expresión del arte, en sí misma, es considerada por algunos practicantes como una forma de imaginación activa, porque en la expresión artística las imágenes emergen espontáneamente. La investigación puede continuar, utilizando la imaginación activa para ampliar una imagen mediante la creación de imágenes adicionales.

#### Área de transición y objeto de transición

La actividad de juego, así como la producción artística, se consideran áreas de transición, ya que son formas de relacionarse con realidades subjetivas y objetivas. Se cree que la expresión del arte es de alguna manera un dispositivo de retención a través del cual las relaciones entre el terapeuta y el consejero pueden emerger y desarrollar. Las obras de arte pueden convertirse en objetos de transición que tienen un significado más allá de lo que realmente son. En otras palabras, se puede hacer una figura de arcilla de un familiar

desaparecido. Esta figura de arcilla puede evocar simbólicamente al individuo, el trauma de la separación o pérdida no resuelta.

## La Terapia Artística como Modalidad Mental

Participar en actividades creativas como la música, la escultura, la pintura, la escritura y la realización de imágenes visuales en papel — o el uso de cualquier tipo de medio de arte — puede producir notables beneficios físicos y emocionales tanto para el creador como para el espectador de la obra de arte. El término «medicina mente-cuerpo» se usa para describir un enfoque que ve a la mente (nuestros pensamientos y emociones) como un impacto central en la salud del cuerpo. La Terapia Artística ha sido reconocida como una intervención efectiva mente-cuerpo. Mientras que hasta ahora, se ha utilizado principalmente como una forma de psicoterapia, estudios han demostrado que hacer arte complementa otros tratamientos y ayuda a las personas a hacer frente a muchos síntomas físicos y psicológicos, incluyendo el estrés.

La terapia artística se ha utilizado como un medio para conectar la mente y el cuerpo en relación con la salud con muchas poblaciones como (cáncer, dolor crónico, trastorno de comer) y para acceder a la respuesta de relajación del cuerpo y trauma. En su trabajo con los clientes, los terapeutas del arte han reconocido y presenciado la conexión de la mente y el cuerpo, la transformación, el crecimiento y la curación (Malchiodi, 2005).

El interés de la comunidad médica en mente y cuerpo tiene importantes ramificaciones en el campo de la terapia artística. La investigación temprana sobre la conexión mental y corporal realizada por Simonton (1978) es un ejemplo del interés de larga data de las comunidades médicas y la conexión mente y cuerpo, y se ejemplifica en el trabajo de Simonton con pacientes con cáncer.

# La Terapia del Arte y el Cerebro

Los hallazgos científicos recientes sobre cómo las imágenes influyen en la emoción, los pensamientos y el bienestar y cómo el cerebro y el cuerpo reaccionan a la experiencia de dibujo, pintura u otras actividades artísticas, están aclarando por qué la terapia artística puede ser eficaz con una variedad de poblaciones. A medida que la ciencia aprende más sobre la conexión entre las emociones y la salud, el estrés y las enfermedades y el cerebro y el sistema inmunológico, la terapia artística está descubriendo nuevas fronteras para el uso de imágenes y expresiones artísticas en el tratamiento.

La neurociencia, el estudio del cerebro y sus funciones, está influyendo rápidamente tanto en el alcance como en la práctica de la psicoterapia y los enfoques mente-cuerpo. La relación entre neurociencia y terapia artística es importante que influye en cada área de la práctica (Malchiodi, Riley, & Hass-Cohen, 2001). Kaplan (2000) subraya la importancia general de la mente científica en la práctica de la terapia artística, la importancia de la neurociencia para el campo, y la relevancia de la unidad mente-cuerpo para la imagen mental y la actividad artística. En última instancia, la ciencia será fundamental para comprender y definir cómo funciona realmente la terapia del arte y por qué es una poderosa modalidad terapéutica.

A medida que las nuevas tecnologías permiten a los investigadores escanear el cerebro y otras actividades neurológicas y fisiológicas en el cuerpo, estamos aprendiendo más sobre la relación entre la mente y el cuerpo. Camic (1999) llevó a cabo un estudio utilizando arte visual y otras formas artísticas junto con técnicas cognitivo-conductuales, meditación e imágenes mentales para reducir el dolor crónico en adultos. Otros han investigado cómo el arte complementa el tratamiento médico y apoya la capacidad de los pacientes para hacer frente a los síntomas y el estrés (Anand & Anand, 1999; Gabriels, 1999; Hiltebrand, 1999; Lusebrink, 1990).

Cómo funciona el cerebro y cómo influye en las emociones, la cognición y el comportamiento son importantes en el tratamiento de la mayoría de los problemas que la gente trae a la terapia, incluyendo trastornos del estado de ánimo, estrés postraumático, adicciones y enfermedades físicas. Aunque muchas áreas de investigación son relevantes para la práctica de la psicoterapia, varias áreas son particularmente importantes para la terapia artística. Estas áreas incluyen imágenes y formación de imágenes, fisiología de la emoción, teoría del apego, y el efecto placebo.

# Magos y formación İmage

El sentido común nos dice que las imágenes tienen un impacto en cómo nos sentimos y reaccionamos. Por ejemplo, imaginar que picar en un limón puede causar que se vomite la boca y ver un alimento favorito puede causar que uno saliva. Las imágenes pueden crear sensaciones de placer, miedo, ansiedad o calma y hay evidencia de que pueden alterar el estado de ánimo e incluso inducir una sensación de bienestar (Benson, 1975). Hay pruebas sólidas de que las imágenes tienen un impacto significativo en nuestros cuerpos. Los experimentos simples han proporcionado evidencia de que incluso la exposición a las imágenes de la naturaleza desde una ventana de la habitación del hospital puede disminuir la duración de la estancia y aumentar la sensación de bienestar en los pacientes (Ulrich, 1984).

Según Damasio (1994), nuestros cuerpos responden a las imágenes mentales como si fueran realidad. También señala que las imágenes no son solo visuales e incluyen todas las modalidades sensoriales: auditivas, olfativas, gustativas y somatosensoriales (toque, muscular, temperatura, dolor, visceral y vestibular). Las imágenes no se almacenan en ninguna parte del cerebro; más bien, muchas regiones del cerebro son parte de la formación de imágenes, almacenamiento y recuperación. La creciente comprensión de los hemisferios del cerebro y sus interacciones también ha contribuido a la comprensión de las imágenes mentales y la creación de arte. En el pasado, se creía que el cerebro derecho e izquierdo tenían generalmente dos funciones diferentes; el cerebro derecho era el centro de la intuición, la creatividad, mientras que el cerebro izquierdo se pensaba que estaba ocupado en el pensamiento lógico y el lenguaje. Algunos afirmaron que el valor de la terapia artística se debía a su capacidad de tocar las funciones cerebrales derechas, observando que la creación de arte es una actividad «de cerebro derecho» (Virshup, 1978). Gardner (1984), Ramachandran (1999), y otros han demostrado que ambos hemisferios del cerebro son necesarios para la expresión artística y se puede ver evidencia en los dibujos de personas con daño a áreas específicas del cerebro. Los resultados indican que incluso el dibujo simple implica interacciones complejas entre muchas partes del cerebro (Frith & Law, 1995).

## Teoría del apego

La teoría del apego (Bowlby, 1969) se ha utilizado como base teórica para la psicoterapia durante muchos años, pero más recientemente se ha convertido en un foco principal de neurociencia y renovado interés entre los terapeutas. La terapia de arte es una forma en la que se está explorando para restablecer los apegos saludables, tanto a través del terapeuta como del cliente, y mediante el fomento de interacciones saludables entre padres e hijos. Riley (2001) cita cómo se están utilizando las actividades artísticas en los programas de apego a la primera infancia y cómo los ejercicios de dibujo simples pueden utilizarse la Terapia del Arte y el Cerebro 19 para resolver problemas relacionales y fortalecer los vínculos entre padres e hijos. Explica que las dimensiones no verbales de las actividades artísticas tocan los primeros estados relacionales antes de que las palabras sean dominantes, lo que posiblemente permite al cerebro establecer nuevos patrones más productivos. Siegel (1999) y Schore (1994) creen que las interacciones entre el bebé y el cuidador son mediadas por el cerebro derecho porque durante la infancia la corteza derecha se está desarrollando más rápidamente que la izquierda. Siegel también observa que así como el hemisferio izquierdo requiere exposición al lenguaje para crecer, el hemisferio derecho requiere estimulación emocional para desarrollarse adecuadamente. Continúa diciendo que la salida del cerebro derecho se expresa de «formas no basadas en palabras», como dibujar una imagen o usar una imagen para describir sentimientos o eventos. De acuerdo con esta idea, la terapia artística puede ser una

modalidad importante para trabajar con problemas de apego, entre otros trastornos o experiencias relacionadas emocionalmente.

## La Fisiología de la Emoción

Es bien sabido que el cuerpo es a menudo un espejo de las emociones de un individuo. Cuando estamos ansiosos, nuestras palmas sudan o nuestras caras pueden ser ashen, o podemos volvernos rojos cuando avergonzados. Las imágenes afectan nuestras emociones y diferentes partes del cerebro pueden volverse activas cuando miramos caras tristes o caras felices o mentalmente imagen de un evento o relación feliz o triste (Sternberg, 2001).La fisiología de las emociones es tan compleja que el cerebro sabe más de lo que la mente consciente puede revelar (Damasio, 1994). Es decir, uno puede mostrar realmente una emoción sin ser consciente de lo que indujo la emoción.

Aunque muchas partes del cerebro son importantes en el trauma, el sistema límbico, el asiento de los instintos de supervivencia y reflejos, ha recibido una atención considerable. Incluye el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala, que también es pertinente para comprender la memoria traumática. Aunque la función del sistema límbico no se cubrirá en detalle aquí, los hallazgos recientes indican su papel en las memorias sensoriales de eventos estresantes y traumas. Estos hallazgos están revelando por qué la expresión artística es una parte útil de la terapia, el desbriefing del trauma y la recuperación psicológica. Dado que el núcleo de las experiencias traumáticas es fisiológico, la expresión y el procesamiento de las memorias sensoriales del evento traumático son esenciales para una intervención y resolución exitosas (Rothchild, 2000; Schore, 1994).

# Efecto de placebo

El poder de la creencia, a menudo conocido como el efecto placebo, es una intervención efectiva mente-cuerpo que puede mejorar la curación y el bienestar (Sternberg, 2001). La terapia artística, al igual que otras formas de terapia o tratamiento, puede mejorar el efecto placebo porque implica la confianza del individuo en el terapeuta y la terapia, un lugar especial de curación (en este caso, la sala de terapia de arte) y una actividad que la persona realiza (dibujo, pintura, u otra creación de arte). Estos son elementos bien conocidos

reconocidos para contribuir al efecto placebo tanto en la psicoterapia como en la medicina. En la intervención del trauma, recordar recuerdos de eventos positivos que pueden reenmarcar y eventualmente anular los negativos es útil para reducir el estrés postraumático, particularmente si se incluye una experiencia sensorial de bienestar recordado. Actividades artísticas simples como dibujar un momento agradable parecen ser efectivas debido a la capacidad sensorial de hacer que la imagen recuerde más profundamente los recuerdos reales y detalles de momentos positivos (Malchiodi et al., 2001).

## Historia de la Investigación Terapéutica del Arte

Varios estudios han enfatizado que los métodos de terapia no verbal como la terapia artística, la musicoterapia y la terapia psicomotor dan mejores resultados que los métodos de psicoterapia enfocados en el trauma. (Drozdek & Bolwerk, 2010.a, 2010b; Drozdek, Bolwerk, Tol, & Kleber, 2012). Walker, Kaimal, Koffman y DeGraba (2016) en su estudio con soldados diagnosticados con trastorno de estrés postraumático (PTSD) mostraron que sus niveles fueron significativamente reducidos. Spiegel et al. (2006) enfatizó en su estudio que la terapia artística es eficaz en el tratamiento del TEPT relacionado con la guerra. Una vez más, Hass-Cohen (2008) presentó un estudio de caso utilizando métodos artísticos que pueden ayudar a restaurar las funciones límbicas al reducir las reacciones crónicas de flashbacks y pesadillas después del trauma. En el estudio, Hass-Cohen (2008) utilizó métodos de terapia artística para reunir recuerdos difíciles y afirmó que este proceso era eficaz para reducir la incomodidad causada por recuerdos sensoriales y emocionales fragmentados. Según los resultados de la investigación de Demir y Yıldırım sobre «La eficacia del programa de terapia del arte en los niveles de depresión, ansiedad y síntomas de estrés de los estudiantes que se preparan para el examen universitario», los programas de terapia artística aplicados en entornos escolares hacen que los estudiantes conozcan sus mundos internos, aumenten su confianza en sí mismos y una fuerte autopercepción contribuyó a su desarrollo. Además, se ha determinado que las prácticas de terapia artística tienen un efecto rehabilitador contra síntomas mentales como la ansiedad y la depresión en niños y jóvenes. (Hierro, 2017, p. 314). Según estudios, se ha observado que los estudios de terapia artística causan una disminución en la percepción del dolor en pacientes con cáncer. Se ha observado que los pacientes con cáncer que reciben quimioterapia han disminuido los niveles de depresión y fatiga. Estudios de terapia artística con niños con asma han demostrado que reduce la ansiedad en los niños, mejora la calidad de vida y fortalece el autoconcepto. Los estudios han demostrado que la terapia artística puede estimular la función cognitiva en adultos mayores con pérdida de memoria y reducir la depresión en personas con Parkinson. (AKT. Malchiodi, 2012, s. 8,9). En algunos estudios se incorporan técnicas de terapia artística como el dibujo y otras técnicas expresivas a los diferentes programas de intervención, como la terapia cognitiva conductual, los programas de intervención psicosocial. (2005)

encontró un programa de aula de terapia artística de 12 semanas que ayudó a mejorar la autoestima y los síntomas mal adaptativos de los niños inmigrantes y refugiados de diversas culturas y orígenes. La terapia artística creativa se encontró eficaz en la disminución de los síntomas de TEPT, depresión, ansiedad y también problemas emocionales y relacionales y también ayuda a aumentar el bienestar de los niños (Ager et al. 2011).

			RESPUESTA			
PRUEBA PREVIA — POST PRUEBA						
El cambio experimentado por las personas traumatizadas no difiere	VERAZ	FALSE	F			
El trastorno por estrés postraumático es una enfermedad tratable	VERAZ	FALSE	Т			
La terapia artística surgió por primera vez durante la Primera Guerra Mundial	VERAZ	FALSE	F			
La terapia artística solo es eficaz en los niños	VERAZ	FALSE	F			
El producto artístico creado por el consejero es el reflejo del mundo externo del individuo en la terapia artística	VERAZ	FALSE	F			
Podemos decir que ambos hemisferios del cerebro son necesarios para el arte.	VERAZ	FALSE	Т			
Placebo es la capacidad de distinguir entre la realidad y la imaginación	VERAZ	FALSE	F			
El hemisferio izquierdo del cerebro (donde la competencia lingüística es VERDADERA FALSE F)						
localizado) está involucrado en la creación de arte						

La terapia artística fomenta lazos saludables a través del terapeuta y el consejero VERDADERO FALSE T y mediante la promoción de interacciones saludables entre padres e hijos, es un forma explorada de reconstrucción

La terapia artística es un método importante para trabajar con problemas de apego, TRUE FALSE T entre otros trastornos o experiencias relacionadas emocionalmente.

La terapia artística, al igual que otras formas de terapia o tratamiento, puede mejorar la FALSA T VERDADERA efecto placebo porque implica la confianza del individuo en el terapeuta y terapia, un lugar de curación privado (en este caso, la sala de terapia de arte), y

#### **REFERENCIAS**

Ager A, Akesson B, Stark L, Flouri E, Okot B., (2011). El impacto del programa de actividades psicosociales estructuradas (PSSA) en los niños afectados por conflictos en el norte de Uganda. Psiquiatría psiquiátrica infantil, 52: 1124-1133.

Acar, A.Ş.S. ve Düzakın, S.C. (2017). Sanatla terapi ve yaratıcılık bir eğitim modeli olabilir mi? Ankara: El Nobel Akademik Yayıncılık

Adıgüzel, Ö. (2015). Eğitimde yaratıcı drama. (7. baskı). Ankara: De Pegem.

Adler, A. (2010). Yaşamın Anlamı. (1. baskı). Ankara: Alterado.

Aker, A. T.(2000). Travma sonrası stres bozukluğunun bilişsel ve davranışçı tedavileri. 3P Dergisi 2000;8:38-46.

Akran, Veli ve Öğretmen Algılarınının İncelenmesi", Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi, Şubat, 2018, CILT 3, Sayı 1 S.3.

Amerikan Psikiyatri Birliği. DSM-IV-TR tanı ölçütleri başvuru elkitabı. (Çeviren: Köroğlu E). Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2001. s. 200-2.

AYDEMİR, Dilek, «Sanatın Terapötik (tedavi Edici) Süreçlerdeki Rolü Ve Çocuk Resimlerini Çözümleme Yöntemlerine Katkısı», Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Y. Lisans Tezi, Samsun 2011.

Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(1), 69-83 Luzzatto, P., ve Gabriel, B. (2000). El viaje creativo: Modelo para terapia de arte de grupo a corto plazo con pacientes con cáncer posttratamiento. Terapia Artística, 17(4), 265-269.

Babaoğlu, A. N. (2011). 50 soruda psikiyatri. (1. baskı). Estambul: De Bilim.

Babaoğlu, A. (1988). Psikopatolojik Sanat II. Resimsel Sanat Ürünlerininin Analiz Öğeleri. Düşünen Adam Dergisi, 2, apartado 3, 202-204.

Ballard, J. G. (2002). Salvador Dali, bir dâhinin Güncesi. (3. baskı). Ankara: Sí, sí.

BAŞGÜL, Ş.S., RIŞVANLI, B., Başar, G., Topçu, F., "Okul Öncesi Kaynaştırma öğrencileri ile İlgili Routledge, "Images of Art Therapy", Tavistock Publications Ltd, 1. Terapia Artística I. Dalley, Tessa, 1994. (Primera publicación en 1987)

Boydaş, N. (2007). Sanat eleştirisine giriş. (2. baskı). Ankara: Gündüz.

Breslau N, Davis GC, Andreski P et al. Diferencias sexuales en el trastorno de estrés postraumático. Psiquiatría de Arch Gen 1997;54(11): 1044-1048.

Breslau, N., Davis, GC., Andreski, P. ve Peterson, E. (1991). Eventos traumáticos y trastorno de estrés postraumático en una población urbana de adultos jóvenes. Psiquiatría de Arch Gen, 48(3), 216-222.

Brunello N, Davidson JR, Deahl M, Kessler RC, et al. Trastorno de estrés postraumático: diagnóstico y epidemiología, comorbilidad y consecuencias sociales, biología y tratamiento. Neuropsicobiología 2001;43:150-62.

Chan AO, Medicina M, Air TM, McFarlane AC. Trastorno de estrés postraumático y su impacto en los costos económicos y de salud de los accidentes automovilísticos en Australia Meridional. J Clin Psiquiatría 2003; 64:175-81.

Connolly Baker, K. ve Mazza, N. (2004). Yazmanın iyileştirici Gücü: Şiir terapisinin etkileyici/yaratıcı bileşenini uygulamak. Şiir Terapisi Dergisi, 17 (3), 141-154.

Danacı, E. A. (2009). Aktarım ve Karşı-aktarım. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 10(3), 55-58. Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 13(7), 1-24. dergipark.org.tr/en/ descargar/archivo de artículo/381749. Dergipark pdf sayfasından erişilmiştir.

Drožđek, B., & Bolwerk, N. (2010.a). Evaluación de la terapia de grupo con solicitantes de asilo traumatizados y refugiados — el Modelo Den Bosch. Traumatología,16(4), 117-127.

Drožđek, B., & Bolwerk, N. (2010b). Terapia de grupo con solicitantes de asilo traumatizados y refugiados: ¿Para quién trabaja y para quien no lo hace? Traumatología, 16(4), 160-167.

Drožđek, B., Bolwerk, N., Tol, W. A., & Kleber, R. J. (2012). Terapia de grupo con solicitantes de asilo masculinos y refugiados con TPT: Un estudio de cohorte de comparación controlada de programas de tratamiento de tres días. Diario de Enfermedades Nervosas y Mentales, 200, 758-765

Ducourneau, G. (2016). Müzik Terapi İlkeleri, Estambul: El Premio Nobel de Yaşam

Edwards, D. (2014). Terapia de arte. Los Ángeles: Salvia.

Eracar, N. (2013). Sözden ÖTE Sanatta terapi ve yaratıcılık. Estambul: 3P Yayınları.

Erbay, M. (1999). Breve descripción: Sınıflandırılması. Anadolu Üniversitesi Dergileri, (10), 54-57. https:///earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/ bitstream/manija/11421/904/141 070. Anadolu Üniversitesi E-Archhive pdf. sayfasından erişilmiştir.

Fortinash KM, Holoday-Worret PA, (editores). Enfermería psiquiátrica de salud mental. San Luis: Mosby Inc.; 1999; p. 227-45.

Gagnebin, M. (2011). Psikanalitik bir Estetik için. (1. baskı). Estambul:

García, M. E. ve Plevin, M. ve Macagno, P. (2018). Yaratıcı Hareket ve Dans. Estambul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Gilbar, O., Weinberg, M. ve Gil, S. (2012). Los efectos de las estrategias de lucha contra el estrés postraumático en las víctimas de un ataque terrorista y sus cónyuges: Probando dinámicas diádicas usando un modelo de interdependencia actor-socio. Journal of Social and Personal Relationships, 29(2), 246-261.

Gilbar, Weinberg ve Gil, 2012, s. 248).

Gombrich, E.H. (1986). Sanatin öyküsü- Başlangıcından günümüze sanat tarihi, resim, Heykel, Mimarlık. (3. baskı). Estambul: ¿Qué es eso?

Gödeş, M. (2018). Psikoterapide çerçevenin önemi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1, apartado 2, 134-153.

Güney, M. (2011). Sanat ve psikiyatri. (2. baskı). Ankara: Öz Baran.

Göktepe, A. K. (2015). Terapi de Sanat. Nesil Basım Yayın Gıda Ticaret ve Sanayi A. Ş

Güner, O. ve Genç, N.D. (2019). Sanat terapisi. Esmirna: Yakın Yayınları.

Güney, M. (2011). Sanat ve psikiyatri. (2. baskı). Ankara: Öz Baran

Halmatov, S. (2017). Çocuk Resimleri Analizi ve psikolojik resim testleri. Ankara: Pegem Akademi

Hodge, S. (2014). 50 sanat Fikri. (3. baskı). Estambul: A Domingo.

Huyghe, R. (1996). La Joconde, Bir başyapıtın anatomisi. (1. baskı). Ankara: Sí, sí.

Hass-Cohen, N. (2008). Terapia Artística y Neurociencia Clínica. Londres, Reino Unido: Jessica Kingsley editora.

İnci, F. & Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi?. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 4(2), 80-84.

Katz CL, Pellegrino L, Pandya A, Ng A, DeLisi LE. Investigación sobre resultados psiquiátricos e intervenciones posteriores a desastres: una revisión de la literatura. Psiquiatría Res 2002;110:201-17

Kar, Ö., & Toros, F. (2015). Aile İçi Şiddet ve Çocuk İstismarı Olgularında Sanat Terapisi. Universidad Hacettepe Facultad de Ciencias de la Salud, 1

Kuçuradi, I. (1997). Sanata felsefeyle bakmak. (2. baskı). Ankara: Ayraç.

Kaplan, F. F. (2000). Arte, ciencia y terapia artística: Repintando la foto. Londres: Nombre y Apellidos

Liberman, J. M. (2015). Masal Terapi. Estambul: Doğan Egmont Yayıncılık.

Malchiodi C.,(2007). ¿Qué es la terapia de arte? Art Therapy Sourcebook (2.a edición), Estados Unidos de América.

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). Manual de terapia artística. Guilford Press (en inglés).

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). Terapia de arte y cuidado de la salud. Guilford Press (en inglés).

MALCHIODI, Cathy A., «Expressive Therapies», Paperback Edition 2007. (NewYork: Guilford Press, 2005

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). Terapias expresivas. Guilford Publications (en inglés).

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). Terapias expresivas. Guilford Publications (en inglés).

Güney, M. (2011). Sanat ve psikiyatri. (2. baskı). Ankara: Öz Baran.

Malchiodi, C. A. (2005). Terapias expresivas: Historia, teoría y práctica. Terapias expresivas, 1-15

Malchiodi, C. A. (2005). Terapias expresivas: Historia, teoría y práctica. Terapias expresivas, 1-15

Malchiodi C.A.(2007).Art therapy sourcebook.New York, NY:Mc Graw-Hiil.

Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Wirth, J. H., Lai, J., & Shott, S. (2006). Aliviar los síntomas del cáncer: uso innovador de la terapia artística. Diario de tratamiento del dolor y los síntomas, 31(2), 162-169

Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. Klinik Psikiyatri, 1, 34-41.

Rozum, A. L., & Malchiodi, C. A. (2003). Enfoques cognitivo-conductuales. Manual de terapia artística, 72-81.

Spiegel, D., Malchiodi, C., Backos, A., & Collie, K. (2006). Terapia de arte para el TEPT relacionado con el

combate: Recomendaciones para la investigación y la práctica. Terapia de arte, 23, apartado 4, 157-16

Sanat Psikoterapileri Derneği, 2020. Erişim: https://www.sanatpsikoterapileridernegi. org/kurulu351-duyurumuz.html

Simonton O.C., Mathews-Simonton, S,& Creighton, J. (1978). Volver a mejorar: Una guía paso a paso para superar el cáncer para los pacientes y sus familias. Los Angeles: J.P. Tarcher, Inc.

Su, S. (2014). Çağdaş sanatın felsefi söylemi. (1. baskı). Estambul: Profil.

Şar, V., Öztürk E. (2008). ¿Qué es el trauma y la disociación? Journal of Trauma Practice, 4(1-2), 7-20.

Tedeschi R. G. & Calhoun L. G. (2004). Crecimiento postraumático: Fundamentos conceptuales y evidencia empírica. Investigación psicológica, 15(1), 1-18.

Tapies, A. (2014). Sanat pratiği. (1. baskı). Ankara: Dosificación.

Tunalı, İ. (2006). Giray, K. (Ed.). Değişen tarihsel süreçler değişen kavramlar. Uluslararası Türkiye

TÜRKİYE, Sanat Psikoterapileri Derneği, «Görsel Sanatlar Terapisi», Web: http://www.sanatpsikoterapileridernegi.org, 2019.

Walker, M. S., Kaimal, G., Koffman, R., & DeGraba, T. J. (2016). Terapia artística para TEPT y TBI: El viaje terapéutico de un miembro del servicio militar de alto nivel. Las Artes en Psicoterapia, 49, 10-18.

Wortman, C. B. (2004). Crecimiento postraumático: Progreso y problemas. Investigación psicológica, 15(1), 81-90.

White, M. (2001). Leonardo, ilk bilgin. Estambul: İnkılap.

Yılmaz, M. (Ed.). (2009). Sanatın felsefesi, felsefenin Sanatı. (2. baskı). Ankara: Ütopya.

Yurtsever, P. A. (2014). El psikodrama de Sanat. Estambul: Okuyanus

Yavuzer, H. (1992). Resimleriyle çocuk. Estambul: Remzi Kitabevi

Zorlu, Sevilay, «Sanat Terapisi nedir?», Web: https://makale.doktorsitesi.com/sanat-terapisi-nedir,2010

## PLAN DE MÓDULOS

Título	Enfoques del tratamiento del trastorno postraumático mediante terapias artísticas
Duración	30 horas
Objetivo general	Proporcionar a los especialistas en salud conocimientos sobre los enfoques del tratamiento del trastorno postraumático mediante terapias artísticas.

#### Obietivos específicos

- Entender qué es la terapia y la terapia artística
- Aprender sobre la terapia artística como modalidad mente-cuerpo
- Aprender sobre la psicología de las emociones

#### Conocimiento:

- 1) Describir las diferencias entre la terapia en general y la terapia artística
- 2) Entender el vínculo de los trastornos psicológicos y el uso del arte
- 3) Enumerar conceptos básicos en terapia de arte expresivo

Resultados del aprendizaje (al menos 1 de cada uno):
Conocimiento,
Habilidades,
Responsabilidad y

#### Habilidades:

- Para identificar cómo una sesión de arte teraoy está conectada con el cerebro
- 2) Explicar a otros el efecto Placebo y usarlo en una sesión
- 3) Para poder seleccionar los methos de la terapia de arte exacta que es mejor para un caso

(véase Bloom's Taxonnomy Action Verbs — Anexo)

#### Responsabilidad y autonomía:

- Proponer un plan de acción para estimular la selección del método de terapia artística más apropiado a aplicar
- 2) Construir ejemplos sobre cómo se crean las imágenes y la formulación de imágenes
- 3) Illustrar los beneficios para la salud mental del uso de técnicas de terapia artística

#### Resumen del módulo (resumen — media página)

Dentro de este módulo, presentamos una breve descripción de la noción de terapia en general y terapia artística, los conceptos básicos, y el vínculo entre la mente y el cuerpo cuando se utiliza la terapia artística.

#### Lista de recursos, herramientas y métodos<sup>2</sup>

Contenido de entrenamiento, ejercicios.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Ejemplo: vídeos; PPT; ejercicios; lista de control; estudio de caso; etc.

# SÍNTESIS CURRICULAR

Módulos	Duración por módulo	Actividades	Técnicas	Recursos, Herramientas y Métodos	Duración por actividad	Enfoque de contenido	Resultados del aprendizaje
2. Enfoques del tratamiento del trastorno postraumático utilizando terapias artísticas — 30h (IGEA_TR)	30 horas	Prueba previa Post- Prueba	Quizz	Contenido de formación, Google QUISS	1 hora	características de comunicación del uso de la terapia artística y los beneficios para el cerebro	<ul> <li>Entender qué</li> <li>es la terapia y la terapia</li> <li>artística</li> <li>Aprender</li> <li>sobre la terapia</li> <li>artística como</li> <li>modalidad mentecuerpo</li> <li>Aprender</li> <li>sobre la psicología de las emociones</li> </ul>



# CAPÍTULO 3- TÉCNICAS DE TERAPIA DE COLOR Y APLICACIONES PARA ADULTOS. Fondo de la Terapia de Color, como parte de la Terapia Artística

Desde principios del siglo XXI, ha habido un gran aumento en la investigación sobre los efectos de las artes en la salud y el bienestar. Esto se ha producido junto con la evolución de la práctica y las actividades políticas en diferentes Estados miembros en toda la región europea y en otros lugares. Sin embargo, debido a la falta de conocimiento de las pruebas que sustentan estas actividades, ha habido poca coherencia en

desarrollo de políticas en diferentes Estados miembros de la región.

La Organización Mundial de la Salud descubrió en 2019 que las artes pueden afectar potencialmente a la salud mental y física. Resultados del examen agrupado en dos grandes temas: prevención y promoción, gestión y tratamiento. En cada tema se consideraron varios subtemas:

- dentro de la prevención y promoción, los hallazgos mostraron cómo las artes de la terapia del color pueden:
- afectar a los determinantes sociales de la salud
- apoyar el desarrollo del niño

fomentar comportamientos que fomenten la salud

- ayudar a prevenir problemas de salud
- apoyo a la prestación de cuidados
  - en el manejo y el tratamiento, los hallazgos mostraron cómo las artes de la terapia del color pueden:
- ayudar a las personas que sufren enfermedades mentales;
- atención de apoyo a las personas con afecciones agudas;
- ayudar a apoyar a las personas con trastornos neurológicos y de desarrollo;
- asistir en la gestión de las enfermedades no transmisibles; y
- apoyar la atención al final de la vida.

En el estudio de la OMS se incluyó un espectro de diseños de investigación: estudios piloto no controlados, estudios de casos individuales, encuestas transversales a pequeña escala, estudios de

cohortes longitudinales representativas a nivel nacional, etnografías a escala comunitaria y ensayos controlados aleatorizados.

Los métodos de investigación incluyeron escalas psicológicas, marcadores biológicos, neuroimaging, evaluaciones fisiológicas, observaciones conductuales, entrevistas y exámenes de registros clínicos. Los estudios de investigación también se basaron en teorías de diversas disciplinas.

Naturalmente, hay variaciones en la calidad de esta evidencia, y ciertas áreas en las que los hallazgos siguen por confirmarse o comprenderse mejor. Sin embargo, este informe triangula los hallazgos de diferentes estudios, cada uno con un conjunto diferente de fortalezas, que pueden ayudar a abordar las debilidades o sesgos intrínsecos de los estudios individuales.

Debemos reconocer la creciente base de evidencia para el papel de las artes en la mejora de la salud y el bienestar mediante:

- ✓ apoyar la realización de intervenciones artísticas cuando exista una base probatoria sustancial, como el uso de música grabada para pacientes antes de la cirugía, artes para pacientes con demencia y programas de artes comunitarias para la salud mental;
- ✓ compartir conocimientos y prácticas de las intervenciones artísticas que los países hayan encontrado eficaces en su contexto para promover la salud, mejorar los comportamientos sanitarios o abordar las desigualdades e inequidades en materia de salud; y
- ✓ apoyar la investigación en las artes y la salud, centrándose especialmente en áreas relevantes para las políticas, como los estudios que examinan las intervenciones ampliadas a poblaciones más grandes, o los estudios que exploran la viabilidad, aceptabilidad e idoneidad de las nuevas intervenciones artísticas.

Además, debemos reconocer el valor añadido para la salud del compromiso con las artes mediante:

- ✓ garantizar que las diversas formas de arte culturalmente diversas estén disponibles y sean accesibles para una serie de grupos diferentes a lo largo de toda la vida, especialmente los pertenecientes a minorías desfavorecidas;
- ✓ alentar a las organizaciones artísticas y culturales a que hagan de la salud y el bienestar una parte integral y estratégica de su trabajo;
- ✓ promover activamente la sensibilización pública sobre los posibles beneficios de la participación artística para la salud; y
- ✓ desarrollar intervenciones que fomenten el compromiso artístico para apoyar estilos de vida saludables.

Debemos tener en cuenta el carácter intersectorial del campo de las artes y la salud a través de:

- ✓ reforzar las estructuras y mecanismos de colaboración entre los sectores de la cultura, la
  asistencia social y la salud, como la introducción de programas cofinanciados por diferentes
  presupuestos;
- ✓ considerar la introducción o el fortalecimiento de líneas de remisión de programas de salud y
  asistencia social a programas artísticos, por ejemplo mediante el uso de planes de prescripción
  social; y
- ✓ apoyar la inclusión de la educación en las artes y las humanidades en la formación de los profesionales de la salud para mejorar sus capacidades clínicas, personales y de comunicación.

#### Definición del tipo de artes utilizadas en la terapia del color

Si bien las artes siempre han sido conceptualmente difíciles de definir, hay una serie de características interculturales reconocidas como fundamentales para el arte, entre ellas el objeto artístico (físico o experiencial) valorado por derecho propio y no meramente como una utilidad; proporcionar experiencias imaginativas tanto para el productor como para el público; y que comprenda o provoque una respuesta emocional. Además, la producción de arte se caracteriza por requerir novedad, creatividad o originalidad; requerir competencias especializadas; y en relación con las normas de forma, composición o expresión (conformes o divergentes).

Estos criterios proporcionan los límites para decidir lo que constituye arte, pero los tipos específicos de arte dentro de estos límites son diversos y fluidos. En relación con la investigación en salud, se ha propuesto el compromiso con las artes, que consta de cinco grandes categorías:

- ✓ artes escénicas (por ejemplo, actividades en el género de la música, la danza, el teatro, el canto v el cine):
- ✓ artes visuales, diseño y artesanía (por ejemplo, artesanía, diseño, pintura, fotografía, escultura
  y textiles);
- ✓ literatura (por ejemplo, escritura, lectura y asistencia a festivales literarios);
- ✓ cultura (por ejemplo, ir a museos, galerías, exposiciones de arte, conciertos, teatro, actos
  comunitarios, festivales y ferias culturales); y
- ✓ artes en línea, digitales y electrónicas (por ejemplo, animaciones, filmación y gráficos por ordenador).

#### Vincular las artes con la salud

Las actividades artísticas pueden considerarse como intervenciones complejas o multimodales en la medida en que combinan múltiples componentes diferentes que se sabe que promueven la salud. Las actividades artísticas pueden implicar el compromiso estético, la implicación de la imaginación, la activación sensorial, la evocación de la emoción y la estimulación cognitiva.

Dependiendo de su naturaleza, una actividad artística también puede implicar interacción social, actividad física, compromiso con temas de salud e interacción con entornos de salud.

La terapia artística implica el uso de diferentes medios artísticos a través de los cuales un paciente puede expresar y trabajar a través de los problemas y preocupaciones que lo han llevado a la terapia. El terapeuta y el cliente están en asociación para tratar de entender el proceso artístico y el producto de la sesión. Para muchos clientes es más fácil relacionarse con el terapeuta a través del objeto de arte que, como declaración personal, proporciona un enfoque para la discusión, el análisis y la autoevaluación. Como es concreto, actúa como un registro del proceso terapéutico que no puede ser negado, borrado u olvidado y ofrece posibilidades de reflexión en el futuro. La transferencia que se desarrolla dentro de la relación entre terapeuta y cliente también se extiende a la obra de arte, dando una valiosa «tercera dimensión» o comunicación tridireccional.

A medida que la práctica de la terapia artística se ha establecido dentro de la base firme de principios psicoterapéuticos, existe un deseo actual de llamar a la profesión 'Psicoterapia del Arte'. Algunas personas sienten que este término describe nuestro trabajo con mayor precisión, pero como esto aún no ha sido acordado oficialmente, y sigue siendo objeto de debate dentro de la asociación profesional, nos referiremos a la práctica como «terapia del arte» a lo largo del texto.

Los hallazgos científicos recientes sobre cómo las imágenes influyen en la emoción, los pensamientos y el bienestar y cómo el cerebro y el cuerpo reaccionan a la experiencia de dibujo, pintura u otras actividades artísticas, están aclarando por qué la terapia artística puede ser eficaz con una variedad de poblaciones. A medida que la ciencia aprende más sobre la conexión entre las emociones y la salud, el estrés y las enfermedades, y el cerebro y el sistema inmunológico, la terapia artística está descubriendo nuevas fronteras para el uso de imágenes y expresiones artísticas en el tratamiento.

La relación entre neurociencia y terapia artística es importante que influye en todas las áreas de la práctica. Kaplan subraya la importancia general de la mente científica en la práctica de la terapia artística, la importancia de la neurociencia para el campo, y la relevancia de la unidad mente-cuerpo para la imagen mental y la actividad artística. En última instancia, la ciencia será fundamental para comprender y definir cómo funciona realmente la terapia del arte y por qué es una poderosa modalidad terapéutica

### Qué arte terapia puede decirnos

### Un modelo lógico que vincula las artes con la salud:

### Componentes

- Compromiso estético
- Participación de la imaginación
- Activación sensorial
- Evocación de la emoción
- Estimulación cognitiva
- Interacción social
- Actividad física
- Compromiso con temas de salud
- Interacción con los entornos de atención de la salud

#### Respuestas

- Psicológica (por ejemplo, mejora de la autoeficacia, la superación y la regulación emocional)
- Fisiológica (por ejemplo, menor respuesta de la hormona del estrés, mejora de la función inmunitaria y mayor reactividad cardiovascular)
- Social (por ejemplo, reducción de la soledad y el aislamiento, aumento del apoyo social y mejora de los comportamientos sociales)
- Comportamiento (por ejemplo, aumento del ejercicio, adopción de comportamientos más saludables, desarrollo de capacidades)

#### Resultados

- Prevención
- Promoción
- Gestión
- Tratamiento

#### Lo que buscan los terapeutas del arte

Hasta ahora, la atención se ha centrado en el arte utilizado como una prueba psicológica que puede ser realizada por cualquier profesional calificado de salud mental. Pero hay diferencias notables entre una

evaluación basada en el arte en la terapia artística y una evaluación psicológica que emplea el arte, y es el momento de hacer una distinción. Las diferencias incluyen tanto la finalidad como el proceso implicado en el procedimiento de evaluación. En cuanto al propósito, el terapeuta del arte está principalmente recopilando información para formular un plan de tratamiento de terapia artística, no para construir un diagnóstico diferencial.

Además de tratar de determinar las fortalezas del cliente y las áreas problemáticas, un terapeuta del arte utiliza una evaluación para observar la reacción del cliente a una variedad de medios de arte, para descubrir las formas en que el cliente realiza tareas artísticas, y para determinar la idoneidad general del cliente para el tratamiento de la terapia artística.

En cuanto al proceso, un terapeuta del arte en general (e idealmente) ofrece una selección de medios y solicita que el cliente complete una serie de tres a cinco piezas de arte. Las directivas para las piezas de arte varían de lo altamente estructurado como «dibujar a su familia» a «crear lo que usted desea», y en la medida en que el cliente es capaz, se le anima a discutir el significado de cada pieza de arte terminado.

En toto, este procedimiento proporciona muchas cosas para que el terapeuta considere.

- ¿El cliente tiene preferencia por medios controlados o fluidos?
- ¿La forma en que el cliente utiliza un medio particular sugiere que un cambio de medios facilitaría un aflojamiento deseado o un endurecimiento del control?
- ¿Los aspectos formales del arte sugieren que el nivel de desarrollo psicológico del cliente es apropiado para la edad? ¿La forma general del arte sugiere una patología grave?
- ¿El contenido del arte (como explica el cliente) indica una capacidad de pensar en términos de metáfora visual?
- ¿Qué preocupaciones particulares figuran en el contenido del arte?
- ¿El cliente evidencia la capacidad de autoexpresión creativa a través del arte visual?

Las respuestas a preguntas como estas proporcionan metas para la terapia artística e indican el grado en que la terapia artística es un tratamiento de elección.

## Técnicas y aplicaciones

### Calientes y calientes

Los calentamientos pueden considerarse «estiramiento mental». Por lo general, son de cinco a diez minutos de duración y ayudan a los clientes a familiarizarse con el dibujo y expresarse creativamente. Los calentamientos son relativamente simples y proporcionan un resultado exitoso casi garantizado, lo que aumenta la autoestima y hace

es más probable que el cliente continúe creando. Esta práctica ayuda a transmitir el mensaje de que en la terapia artística «no importa cómo se dibuja». Es la expresión de pensamientos y sentimientos lo que es importante. Los calentamientos pueden estar relacionados con el tema del ejercicio principal, pero recientemente he llegado a creer que esto no es una necesidad. Depende de las necesidades del cliente y de la visión del terapeuta sobre cuáles serán los objetivos y el tema de la sesión. Otra ventaja de la técnica es que a los clientes se les da tiempo para establecerse, relajarse, respirar, socializarse y saludarse unos a otros. Los que llegan tarde no serán demasiado interrumpidos porque, aunque significativo, el calentamiento no tiene la misma importancia que el ejercicio principal.

Los calentamientos no tienen que ser introducidos en todas las sesiones de terapia de color, pero proporcionan una transición fácil y útil a la siguiente etapa del grupo de terapia artística. Es un momento para experimentar con la forma, el diseño y el color, y para hacer preguntas relacionadas con obras de arte, materiales, técnica y estilo.

Nombre de la	La línea final
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, lápices, marcadores, pasteles.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a dibujar una línea de meta (como en una carrera) y a
	dibujar una figura en relación con ella.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la colocación de la figura (se coloca al principio,
	medio o hacia el final de la línea; ¿está en la línea de meta?).
	Pida a los clientes que relacionen la colocación de la figura con su trabajo en
	terapia, y su salud física y emocional.
	Las metas incluyen la autoevaluación y el examen de los objetivos.

Nombre de la	Los estados de ánimo calientes
técnica:	
Materiales:	Revistas, tijeras, pegamento, papel de construcción, papel de dibujo blanco.
Procedimiento:	Sugerir que los clientes naveguen a través de revistas y encuentren una foto
	que mejor
	representa su estado de ánimo actual. Pídales que corten la foto y sugieran
	que
	encuentra un pedazo de papel de construcción que también simboliza su
	estado de ánimo. Diríjase a ellos

	pegar la foto sobre el papel.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las razones por las que cada cliente eligió su foto
	y la exploración de su estado de ánimo presente.
	Se puede examinar cómo el estado de ánimo de uno afecta la actitud, la
	acción y el comportamiento.

Nombre de la	Positivo/Negativo
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pida a los clientes que diseñen una forma positiva y una forma negativa.
	Entonces pídeles que conecten las formas.
	Sugiera que decidan lo que el diseño recién formado representa para ellos.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el estado de ánimo y la conexión con los propios
	pensamientos y sentimientos.

Nombre de la	Señal de parada
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pídale a los clientes que dibujen una señal de parada y coloquen algo
	delante de ella.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el significado del objeto o persona frente a la
	señal de parada.
	Los clientes exploran lo que les impide alcanzar metas, superar problemas
	emocionales o formar relaciones.

Ejemplo de estudio de caso real:



Un hombre llamado Alex que estaba experimentando problemas matrimoniales dibujó una gran ominosa señal de stop que dice: «¡Vuelve!»

Cerca de la señal coloca a su esposa y a sí mismo; su esposa parece desagradablemente sorprendido y él aparece solemne. Alex comentó que él y su esposa están discutiendo constantemente y a veces su ira se sale de control; maldice y dice "cosas que no debería". El gran signo en comparación con las figuras diminutas representa "mi ira y los problemas que estamos teniendo". Alex dijo, "El signo es de aspecto aterrador; Sé que si no dejamos de luchar nos separaremos.

Él pensó que la señal de parada era la última advertencia para que la pareja tratara de llevarse bien, y que él dejara de gritar y ser verbalmente abusivo cuando estaba molesto.

Nombre de la técnica:	El corazón
Materiales:	Papel, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pídele a los clientes que doblen su papel por la mitad. Instruirles a dibujar medio corazón en uno lado del papel.  Sugiera que atraen a la persona a la que les gustaría dar su corazón (su amor) al otro lado del periódico.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las relaciones y la importancia del amor y el cuidado en uno es la vida.

Nombre de la técnica:	Dibujar conflictos
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Sugerir que los clientes espontáneamente dibujar conflictos usando línea, forma, color y

	diseño.
Discusión/Objetivos:	Pida a los clientes que examinen cómo la obra se relaciona con el conflicto
	que están experimentando
	por el momento.
	La discusión se centra en el tamaño, la forma y el diseño del conflicto.
	Los objetivos incluyen la expresión de problemas y una mayor conciencia del
	impacto que el conflicto tiene en el pensamiento, el estado de ánimo, el
	sentimiento y la acción.

Nombre de la	Dibuja tu energía (Zest)
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Discuta el significado de la ralladura (Liveliness or Energy) y luego pida a los miembros del grupo que dibujen su ralladura usando el color, las formas, la línea y el diseño.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en cómo el nivel de energía afecta el estado de ánimo y la actividad.  Los objetivos incluyen la exploración de métodos para aumentar el vigor.

Nombre de la	Cansancio
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Discuta el significado de la fatiga (cansada, cansada, etc.) y cómo se siente
	estar fatigada.
	Entonces pregunten a los clientes: «¿Cómo es la fatiga?»
	Háganles dibujar su visualización de ello.
Discusión/Objetivos:	Dibujar su fatiga proporciona a los clientes un lugar para examinarlo y no
	«propio» por lo que
	mucho.
	Pueden empezar a ganar control sobre él explorando cómo les afecta
	emocional, física y socialmente, y explorando lo que parece, cómo se siente,
	cuánto tiempo ha sido parte de sus vidas, etc. Los objetivos incluyen el
	desarrollo de habilidades para hacer frente y una mayor autoconciencia.

Nombre de la	Estera de bienvenida
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Proporcione a los clientes un gran rectángulo, dibujado a mano o por
	computadora, en una hoja de papel de 8«×10» o 9«×12».
	Sugiere que creen una alfombra de bienvenida (como las que normalmente
	se colocan delante de una puerta) que se representa a sí mismos o a su
	casa.
	Pueden escribir un mensaje además de crear un diseño.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el significado del mensaje y el diseño. Por ejemplo,
	es la estera acogedora, ¿representa una casa tranquila, una casa caótica, o
	un
	¿una casa deprimida?
	Se anima a los clientes a compartir pensamientos sobre su vida en casa y
	cómo afecta sus emociones, actitudes, salud mental y satisfacción con la
	vida.

#### Ejemplo de estudio de caso real:

Un anciano llamado Gabriel dibujó una mirada furiosa, pregonando «alfombra de bienvenida» que expresaba claramente sus sentimientos en ese momento: «¡manténgase fuera!»

Su uso de colores oscuros, audaces y espeso borde representaba su barrera, la pared que construyó alrededor de sí mismo para mantener a los demás fuera.

Estaba enojado porque su esposa murió hace unos años; sus hijos vivían lejos y no tenía muchos amigos o conocidos. No le gustaba la televisión y leía muy poco; no tenía pasatiempos y pocos intereses. Gabriel no se unió a grupos o clubes en su comunidad; él no iría al centro de la tercera edad o iría en viajes o salidas. Cerró el mundo literalmente. Se sorprendió cuando sus compañeros se reían de su colchoneta de bienvenida; no esperaba esa reacción. Pensaban que estaba bromeando. Sus sonrisas lo animaron a sonreír un poco él mismo. Durante el curso de la sesión, reconoció lentamente su actitud negativa y su estilo de vida poco saludable. La obra de arte sirvió de vehículo para la comunicación, la autoconciencia y la autoexpresión.

Nombre de la	El pensamiento
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a dibujar una caja y colocar uno que piensan que
	quieren liberarse en ella.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el pensamiento, su significado, y si
	el cliente está listo para dejarlo atrás.
	Anime a los miembros del grupo a observar el tamaño de la caja frente al
	tamaño del pensamiento desagradable.
	Si la caja, por ejemplo, es grande y gruesamente esbozada, podría significar
	que el cliente no está listo para librarse del pensamiento porque está tan bien
	contenido. Si la caja es ligeramente dibujada y el pensamiento no es
	demasiado grande, el individuo podría estar listo para hacer cambios.
	Los objetivos incluyen trabajar hacia el cambio positivo y la autoconciencia.

Nombre de la	Forma de arcilla
técnica:	
Materiales:	Arcilla.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a moldear una forma abstracta de un pedazo de arcilla
	limpia no tóxica. Que lo digan.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el diseño y significado del producto terminado.
	Los objetivos incluyen la expresión del estado de ánimo y el sentimiento, el
	estiramiento de la imaginación, y
	solución de problemas.

Nombre de la	Iniciales
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Instruir a los clientes a decorar la primera inicial de su nombre y luego escribir
	un
	adjetivo que los describe usando la inicial.

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la forma en que se decora la inicial, los colores
	utilizados, el tamaño de la inicial y su significado para el artista.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y el aumento de la autoestima.

Nombre de la	Sonreír
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Instruir a los clientes a "Draw la primera persona o cosa que viste hoy que
	trajo un
	sonríe a tu cara».
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en enfatizar lo positivo en la vida y contar
	las bendiciones.
	Anime a los clientes a expresar sus sentimientos mientras observan sus
	obras de arte. Los objetivos incluyen aprender a apreciar la belleza y bondad
	en la naturaleza y las personas, y usar esta apreciación como un mecanismo
	de afrontamiento.

Nombre de la	Dibuja tu motivación para cambiar
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pida a los clientes que diseñen una serie de flechas que representen su
	motivación para cambiar.
	Diles que las flechas podrían estar apuntando hacia el cambio (el lado
	derecho
	de la página), lejos de ella (el lado izquierdo), en círculos si están
	confundidos, etc.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la forma en que el diseño simboliza la preparación
	para
	cambio, y la actitud de uno hacia el cambio.
	Explore qué tipo de cambios le gustaría hacer al cliente en su vida.
	Los objetivos incluyen la resolución de problemas y la autoconciencia.

Nombre de la	La web
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Instruir a los clientes a dibujar una tela (como una tela de araña) y colocar a
	alguien o
	algo en ella.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en quién o qué se colocó en la web, cómo se siente
	ser
	atrapado, y formas en que el cliente se siente atrapado.
	Los objetivos incluyen la identificación de problemas, actitudes autoviciales
	y la exploración de mecanismos de afrontamiento.

Nombre de la	Dibujo de huevo
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pídale a los clientes que diseñen un huevo e incluyan lo que sale de él.
	Diles que dibujen algo que no sea una niña.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en lo que eclosiona del huevo y el significado que
	tiene para el cliente.
	Este ejercicio puede considerarse una metáfora para el crecimiento y la
	renovación.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y el pensamiento creativo.
	Algunos de los artículos eclosionados han incluido: Flores, bebés, cachorros
	У
	gatitos, un dinosaurio, un conejo, una serpiente y una hermosa novia.

Nombre de la	Dibujo con dos manos
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores.
Procedimiento:	Haga que los clientes recojan un marcador de colores diferente en cada mano y dibujen algo: una flor, una cara, un animal, etc.

	Indíquenles que muevan ambas manos al mismo tiempo.
	Hay varias maneras de hacer esto:
	1. Mueva los marcadores uno junto al otro, yendo en la misma dirección
	alrededor de la forma.
	2. Mueva un marcador a lo largo de un lado de la forma y el otro a lo largo
	del otro lado.
	3. Mueva cada marcador en una dirección completamente diferente
	simultáneamente.
Discusión/Objetivos:	Discuta si fue fácil o difícil producir este boceto.
	Explore cómo se siente trabajar de una manera tan inusual.
	Relacionar el ejercicio con probar nuevas experiencias y tomar riesgos
	saludables.

Nombre de la	La ortiga de té
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Anime a los clientes a describir cómo se sienten cuando se sientan y tienen
	un
	relajante taza de té.
	A continuación, instruya a dibujar una tetera de té, pero en lugar de que el té
	se vierte de ella tienen que elegir otra cosa.
Discusión/Objetivos:	Discuta lo que sale de la tetera, y su significado para el cliente.
	Los objetivos incluyen la exploración de cosas que calman, la expresión
	creativa y el pensamiento abstracto.
	Algunos ejemplos de cosas que los clientes dibujó verter fuera del hervidor
	incluyen: salud, jarabe de chocolate, monedas de oro, felicidad, amor,
	corazones y galletas calientes de chocolate.
	La idea de este proyecto surgió cuando un cliente mencionó que piensa en
	que el vapor sale de una tetera para relajarse.

Nombre de la	Marca de pregunta/problema
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Pida a los clientes que diseñen un gran signo de interrogación y un símbolo
	que represente un problema
	debajo de él.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el tamaño y el estilo del signo de interrogación (es
	pequeño, grande,
	negro o colorido), y los problemas ilustrados.
	Alentar a los miembros del grupo a compartir la importancia del signo de
	interrogación; por ejemplo, si es grande y audaz podría significar que no
	están seguros de cómo manejar el problema; si es pequeño, ¿están
	pensando en soluciones?
	Examinar el problema representado y su importancia.
	Los objetivos incluyen la identificación de cuestiones y preocupaciones.

Nombre de la	Dibujar un Halo
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Pídale a los clientes que dibujen un halo y coloquen a alguien debajo de él.
Discusión/Objetivos:	Pida a los miembros del grupo que compartan quién colocaron bajo el halo
	(por ejemplo, un amigo, un pariente, el cliente, otro miembro del grupo, etc.).
	Haz que describan su ilustración.
	Discuta los rasgos que alguien poseería para que le dieran tal honor.
	Examina los valores de los clientes y hazles listar rasgos de las personas
	que admiran. Anime a los miembros del grupo a explorar y luego enumerar
	sus propias características positivas.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y la exploración de valores que
	ayudan a conectar a los clientes con los demás.

Nombre de la	Movimiento
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Pida a los clientes que dibujen una serie de formas moviéndose en una
	dirección.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en los colores, el tamaño y los tipos de formas
	dibujadas, y la dirección en la que las formas se mueven (arriba, abajo,
	derecha o izquierda).
	Pregúntele a los miembros del grupo si las formas se están moviendo hacia
	una meta o sin rumbo.
	Haga que los clientes relacionen el movimiento con su trabajo en terapia y
	sus objetivos.

Nombre de la	Dibujo de objetos inanimados
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Pida a los miembros del grupo que diseñen un objeto inanimado que los
	represente de alguna manera; por ejemplo, si el cliente es un artista, el objeto
	representado podría ser una paleta; si le gusta hornear, el objeto podría ser
	un pastel.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en qué objeto fue elegido y la razón por la que fue
	seleccionado.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y la exploración de habilidades de
	ocio y pasatiempos.

Nombre de la	Grupo Mood
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Dirigir a los clientes a dibujar lo que perciben como el estado de ánimo del
	grupo (por ejemplo, brillante, solemne, tonto, cansado, deprimido, etc.).
Discusión/Objetivos:	Pregúntele a los clientes las razones por las que eligieron un estado de
	ánimo específico.
	Examinar cómo la atmósfera del grupo afecta a la estructura y eficacia de la
	sesión.

Discuta cómo examinar el estado de ánimo del grupo se puede utilizar para mejorar la comprensión y exploración de la dinámica de grupo.

Pregunta a los clientes sobre si tienen o no la capacidad de controlar o

cambiar su estado de ánimo.

#### Atención al cliente

Mindfulness es muy importante en la terapia porque permite al cliente experimentar estar en el momento. Proporciona paz y calma, y lejos para librar al individuo de pensamientos invasores, ansiedad y estrés, incluso por un corto tiempo. Se anima a los miembros del grupo a centrar su atención completa en lo que están experimentando y a dejar que sus pensamientos entrantes fluyan suavemente. Se hace hincapié en aceptar el patrón individual de enfoque y pensamiento; se anima a los miembros del grupo a no juzgar sus pensamientos sino a permitirles centrarse en el ejercicio.

Los clientes son apoyados para reconocer su singularidad y utilizar sus sentidos para derivar tanto como sea posible de cada experiencia creativa. Una meta significativa se enfocaría en apreciar las bendiciones de uno permaneciendo en el «aquí y ahora» tanto como sea posible. Esto disminuirá el estrés y abrirá los ojos del cliente para ver lo que tiene; los ejemplos incluyen el amor a la familia, el arte, la música y los regalos de la naturaleza, como hermosas puestas de sol, coloridas hojas de otoño, flores magníficas, lunas llenas y el aroma de hierba recién cortada.

Nombre de la	A tu alrededor
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pídale a los pacientes que cierren los ojos y se relajen, y escuchen los
	sonidos que los rodean (aves cantando, sonidos del calentador o aire
	acondicionado, soplado de viento, etc.).

	Pídeles que se centren en los sonidos y dejen que todos los demás
	pensamientos se alejen. Después de unos minutos sugieren que dibujan lo
	que experimentaron.
	Pueden usar el color y la forma, u objetos y figuras para representar sus
	pensamientos y sentimientos.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la importancia de ser conscientes en la vida de
	uno. La
	importancia de tomarse tiempo para detener y oler las rosas, no morar en el
	pasado
	o preocuparse por el futuro puede ser explorado.
	Los objetivos incluyen la reducción del estrés y la relajación.

Nombre de la	La ola
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.

#### **Procedimiento:**

Pídale a los pacientes que se visualicen montando una ola en la playa. Sugiero que ellos

visualice el tamaño de la onda, la velocidad y el color de la onda, la fuerza de la onda y cómo se sienten emocional y físicamente.

Pídales que visualicen la forma en que están montando la ola (por ejemplo, están en una tabla de surf, están realmente en la ola, debajo de la ola, etc.). Pregúnteles sobre el agua (es frío, cálido, duro, suave, reconfortante o amenazante).

Entonces pídeles que dibujen esta experiencia visual.

#### Discusión/Objetivos:

La ola puede ser utilizada para representar cómo el cliente aborda problemas, problemas y desafíos.

La discusión se centra en cómo el cliente monta la ola; ¿se desliza sobre ella, se sumerge en él o cae bajo el agua?

Explore cómo la ola puede representar los desafíos de la vida y discuta qué desafíos específicos están experimentando los miembros del grupo.

Examine los métodos para montar "las olas de la vida", por ejemplo, "Cuando tiene hambre puede montar la ola de hambre y esperar a la cena para comer, o necesita comer esa galleta ahora mismo?

Cuando está estresado, puede respirar profundamente, hacer ejercicios de relajación y permitir que el estrés disminuya o pase?»

Los objetivos incluyen la identificación, el cambio y el desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento.

Nombre de la técnica:	Los cinco sentidos
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores, variedad de objetos (enumerados a continuación), cesta o caja.
Procedimiento:	Llene una cesta o caja con una variedad de objetos, cada uno de los cuales debe representar claramente todos los sentidos.  Un ejemplo sería una patata frita. Tiene un olor distinto, se puede sentir las crestas, tiene un sabor salado, y parece ovalado y algo ondulado en diseño. Tiene un color amarillo pálido. Si lo rompes por la mitad, puedes escuchar un chiste.  Otro ejemplo sería una bola de masa. Es beige pálido, se siente suave y squishy, también suena squishy cuando lo exprimes, sabe a masa, y tiene un olor distintivo.  Pida a cada cliente que elija uno de los objetos y lo examine durante unos minutos. A continuación, dirigir a cada individuo a explorar su objeto un sentido a la vez. Después de completar esto, sugiere que los miembros del grupo dibujen el objeto que escogieron, usando el color y la forma.  Sugiera que tengan en cuenta los sentimientos que experimentaron durante el ejercicio.
Discusión/Objetivos:	A cada miembro del grupo se le da la oportunidad de expresar sus pensamientos sobre el ejercicio.  Se les puede pedir que compartan qué sentido se centraron en la mayoría y las razones de su elección.  Los sentimientos y pensamientos acerca de centrarse en un objeto pueden ser examinados.  Los objetivos incluyen aprender a estar en el momento, cómo dejar pasar pensamientos extraños y cómo enfocarse en una cosa a la vez para disminuir el estrés y disminuir los pensamientos problemáticos.

Nombre de la	Análisis del cuerpo
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Lidera a los miembros del grupo en una exploración de cuerpo completo.
	Pídales que cierren los ojos (si se sienten cómodos al hacerlo) y les sugieran
	relajar las cejas, los ojos, la nariz, la boca, la mandíbula, el cuello, los
	hombros, los brazos, las manos, el pecho, el estómago, los muslos, las
	piernas, los pies y los dedos de los pies.
	Ir a través de cada parte del cuerpo lentamente y en una voz suave y baja.
	La música calmante puede estar tocando mientras haces esto.
	Después del ejercicio, pida a los miembros del grupo que doblen su papel
	por la mitad.
	Sugiera que dibujan cómo su cuerpo se sintió antes del ejercicio, en un lado
	del papel, y cómo su cuerpo se sintió después del ejercicio, en el otro lado
	del papel.
Discusión/Objetivos:	La discusión puede centrarse en cómo la obra refleja la experiencia de
	relajación y los cambios que ocurrieron durante el ejercicio.
	Los objetivos incluyen aprender a calmarse y desestresarse para alcanzar
	un estado pacífico de ser y ayudar a evitar la ansiedad y los ataques de
	pánico.

Nombre de la técnica:	Puesta en libertad
Materiales:	Música relajante, papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Toca música de fondo relajante.
	Pida a los clientes que se relajen y presten atención a su respiración.
	Pídales que pasen unos minutos respirando lentamente. Si se sienten
	cómodos, que cierren los ojos. Sugiera que los clientes visualicen lo que
	están exhalando. Pídales que piensen en tamaño, forma, color y textura. A
	continuación, pídales que dibujen «lo que respiraban». Ejemplos pueden
	incluir exhalar el estrés, la ira, el miedo, etc. Pueden usar cualquier tipo de
	diseño para representar sus pensamientos.

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la experiencia de relajación, la sensación de
	liberación al respirar, y las emociones/sensencias representadas en la obra
	de arte.
	Los clientes tienen la oportunidad de comprender mejor sus sentimientos
	analizando y observando el tamaño, el color y la forma de su diseño. Los
	objetivos incluyen la liberación de sentimientos negativos y el estrés.

Nombre de la	Estudio de flores
técnica:	
Materiales:	Papel, pasteles, lápices, marcadores, una flor.
Procedimiento:	Haga que los clientes se turnen para examinar una rosa u otra flor.
	Anímelos a estudiarlo cuidadosamente, centrándose en cómo se siente en
	sus manos. Apoyarlos para explorar sus curvas, textura, líneas, diseño,
	forma, peso y aroma.
	Dirigir a los miembros del grupo para centrarse en las partes de la flor que
	son suaves y suaves y las partes que son irregulares o ásperas.
	A continuación, sugerir que los clientes dibujan la esencia de la flor, la belleza
	de la misma, utilizando línea, forma y color.
	Sugiere que el boceto no necesita ser realista. La imagen podría capturar el
	estado de ánimo, la sensación y el esplendor de la flor.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la apreciación de la belleza y la importancia de
	tomar tiempo para explorar la naturaleza y nuestro medio ambiente.
	Las metas incluyen conciencia, aprender a valorar el estar en el momento, y
	comprender la conexión entre estar en el momento y sentirse tranquilo y
	relajado.

Nombre de la	Movimientos
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores, música calmante.
Procedimiento:	Coloca una hoja de papel de dibujo de 11«×14» sobre una mesa delante de
	cada miembro del grupo y haz que inicialicen la hoja.
	Toque música muy suave y calmante y sugiera a los clientes caminar
	lentamente alrededor de la habitación, tan lentamente que cada paso es muy
	deliberado y pensado.
	Después de cada pocos pasos que se detengan y dibujen su sentimiento en
	ese momento en el papel delante de ellos (algo como sillas musicales).
	Esto se puede hacer una o varias veces.
	Cuando los clientes vuelven a su asiento original les piden que examinen los
	diseños/marcas y garabatos en el papel delante de ellos y relacionen los
	diseños creados con su estado de ánimo y su reacción al ejercicio.
	Pídales que mantengan el papel y que los miembros del grupo que
	contribuyeron al diseño compartan sus pensamientos sobre su contribución
	o la imagen general.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en explorar la paciencia, las conexiones y el lugar en
	el tiempo y el espacio. Los clientes pueden compartir cómo se sentían acerca
	de moverse tan lentamente y las imágenes que la experiencia evocaba.
	Los objetivos incluyen una mayor conciencia de sí mismos y el poder de estar
	en el momento.

Nombre de la	Texturas
técnica:	
Materiales:	Bolsa llena de artículos (ver abajo), pegamento, papel de dibujo.
Procedimiento:	Presentar una bolsa o caja llena de artículos que tienen texturas distintas
	como papel de arena, almohadillas de jabón, material de pana, patatas fritas
	o cerdas en un pequeño
	un cepillo.
	Pida a los clientes que elijan una variedad de artículos y tómense algún
	tiempo para experimentarlos (tocarlos, centrarse en cómo se ven, sentirse,
	oler, etc.).
	Sugerir a los clientes pegar los objetos texturados en una hoja de papel o
	cartón para formar un diseño.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la importancia del contacto en nuestras relaciones
	y en nuestro entorno.
	Los clientes pueden compartir cómo el tacto puede afectar el estado de
	ánimo y los niveles de estrés (por ejemplo, acariciar a un gato o perro a
	menudo alivia la ansiedad y reduce la presión arterial).
	Estar en el momento permite a un individuo disfrutar plenamente de la
	experiencia y cosechar muchas recompensas.

Nombre de la técnica:	Dibujo por pares
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pida a los miembros del grupo que se unan en parejas y escuchen con mucho cuidado a su pareja hablar de sí mismo.  Sugerir que los clientes se centren en los ojos de su pareja, sus expresiones, voz, tono, suspiros, gritos, bostezos, lenguaje corporal, etc.  Pídales que presten atención a toda la persona, todos los aspectos de ella/ella.

	Ahora tienen los clientes dibujan el «núcleo» del otro usando color, línea,
	diseño y forma.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en escuchar conscientemente y ser capaz de
	entender y reflejar lo que realmente se está diciendo.
	Hace hincapié en la importancia de ver a los individuos en muchos niveles
	con el fin de desarrollar empatía y relaciones más saludables y satisfactorias.
	Los objetivos incluyen la socialización y la autoconciencia.

Nombre de la	El amor de la respiración
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Sugiera que los clientes inhalen y salgan lentamente, e imaginen que su respiración los está abrazando.
	Explíqueles que están siendo «baño en paz, amor y calidez». Sugerir que
	inhalen belleza y calma, y exhalen consuelo y consuelo.
	Después de este ejercicio pídale a los clientes que se dibujen a sí mismos
	siendo abrazados por algo o alguien que aman.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en cómo se sentían los clientes durante el ejercicio, y
	la forma en que diseñaron su dibujo.
	Anímelos a que compartan lo que se siente al ser abrazados, y exploren
	quién o qué los abrazó en su imagen.
	Los objetivos incluyen la exploración de formas de lograr la paz interior y los
	sentimientos de comodidad.

Nombre de la técnica:	Pintura consciente
Materiales:	Acrílicos, acuarelas o pinturas de tempera, pinceles, lápices, papel.
Procedimiento:	Sugerir que los clientes experimentan la pintura cepillandola en el papel sin pensar en diseñar o la calidad de la obra de arte.  Apoye a los clientes para que se centren en la sensación del pincel y la pintura en el papel.  Apoyarlos para convertirse en uno con el pincel.  Haga que los participantes observen los trazos de pintura, colores y formas creados.

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en lo bien que los miembros del grupo fueron capaces
	de observar la experiencia, sentir el movimiento y abstenerse de juzgar.
	Los objetivos incluyen la reducción del estrés, el estar en el momento y la
	expresión creativa.

Nombre de la	Mandala consciente
técnica:	
Materiales:	Placas de papel, papel de dibujo, crayones, pasteles de aceite, marcadores,
	lápices.
Procedimiento:	Utilice la placa de papel para crear un contorno de un círculo.
	Pídale a los clientes que rellenen el círculo desde adentro hacia afuera de
	cualquier manera que deseen.
	Sugiere que sus ideas fluyan sobre el papel sin pensar en una idea, figura o
	tema específico.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las reacciones de los clientes a la obra de arte y
	los símbolos observados, así como en los pensamientos que pueden haber
	ocurrido durante el dibujo.
	Haz que observen los colores y formas diseñadas dentro del círculo.
	Los objetivos incluyen centrarse, centrar, curar y auto-nutrición.

Nombre de la	Experiencia de arena
técnica:	
Materiales:	Tazones de papel, artículos pequeños, principalmente de la naturaleza, tales
	como semillas, conchas, guijarros,
	grava, hojas, mármoles, bellotas, pequeños pinos.
Procedimiento:	A cada cliente se le da un tazón de papel lleno de arena.

	Pídale a los clientes que experimenten la arena, la sientan y dejen que se
	filtre a través de sus dedos. Pídales que coloquen sus manos en ella,
	suavicenlo, y usen sus dedos para deslizarse a través de él.
	A continuación, pídales que elijan entre los materiales ofrecidos y coloquen
	algunos de los artículos en la arena para formar un diseño táctil.
	Pida a los clientes que cierren los ojos y experimenten su arte con los ojos
	cerrados.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la apreciación del «arte por el bien del arte»
	(creando solo por el placer y la experiencia).
	Los objetivos incluyen la conciencia táctil, la reducción del estrés,
	experimentar una forma diferente de arte, y centrarse en la experiencia
	inmediata.

Nombre de la	Aroma y Arte
técnica:	
Materiales:	Una variedad de suaves aromas seguros como vainilla, canela, limón, café,
	etc., papel de dibujo, marcadores, pasteles al óleo, lápices.
Procedimiento:	Pida a los clientes que tomen turnos para olfatear los diferentes aromas y
	apoyarlos para pasar unos minutos concentrándose en la experiencia.
	Después de haber probado cada aroma les piden que dibujen algo que
	sintieron o pensaron mientras estaban comprometidos en el ejercicio.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en los sentimientos y pensamientos que surgieron al
	participar en el ejercicio, y el arte que fue creado como resultado de la
	experiencia. Los objetivos incluyen una mayor conciencia y autoenfoque.

# Dibujo

Dibujar permite al cliente la oportunidad de comunicar pensamientos, sentimientos, preocupaciones, problemas, deseos, esperanzas, sueños y deseos de una manera relativamente no amenazadora. Sirve como vehículo para expresar cuestiones inconscientes y conscientes y creencias. La expresión creativa proporciona al individuo la libertad de representar su mundo interior y exterior de cualquier manera que elija. También le da la oportunidad de reconciliar los dos mundos con un diálogo artístico.

No hay juicios y se le dice al cliente que de todos modos elige dibujar es perfectamente aceptable. El individuo es informado que puede utilizar figuras de palo, línea, color, forma, abstracciones o realismo para retratar sus pensamientos. Una variedad de materiales de dibujo por lo general están disponibles dependiendo de la población y la clientela que participan en la sesión. Podemos proporcionar fácilmente dos tamaños diferentes de papel (11«×14» y 9«×12»), marcadores, crayones, pasteles y a veces lápices de colores si los miembros del grupo los piden, y los participantes no son demasiado rígidos. De esta manera los clientes pueden tomar decisiones en cuanto a las herramientas con las que quieren crear; esto se traduce en una mayor toma de decisiones en otras áreas de la vida.

A veces los grupos son espontáneos y los clientes son instruidos para dibujar cualquier cosa que venga a la mente, o se les pide que dibujen algo relacionado con lo que ocurrió en un grupo de proceso anterior. Sin embargo, muchas veces los grupos están más estructurados y se ofrece una directiva. Las directivas proporcionan estructura, pero el participante es libre de seguir o modificar la directiva. Los clientes suelen estar más dispuestos a empezar a crear con un enfoque más estructurado. Los ancianos que son reacios a dibujar por lo general participarán si hay algún tipo de organización en el papel, como un círculo predibujado en él. La excepción es la persona que tiene antecedentes artísticos; a menudo prefieren crear sus propios diseños.

Tomar tiempo durante la sesión para discutir la obra de arte permite a los clientes observar, analizar y relacionarse con representaciones y figuras ilustradas. Permite la interacción grupal y la retroalimentación de otros. Los miembros del grupo son capaces de reflexionar sobre los símbolos dibujados, y se pueden transmitir pensamientos que de otro modo no serían compartidos verbalmente. Los dibujos benefician al cliente de diversas maneras:

- ✓ son concretos por lo que el cliente no es capaz de negar la representación de un determinado concepto porque está justo delante de él;
- ✓ pueden ser salvados y remitidos de nuevo durante el curso de la terapia;
- ✓ y sirven como una recopilación de sentimientos, problemas, preocupaciones y soluciones que son exclusivamente propias del cliente.

Las imágenes sirven como vehículos, que facilitan la comunicación, el crecimiento y la comprensión.

Nombre de la Preguntas técnica:

Materiales:	Marcadores, lápices, papel de dibujo.
Procedimiento:	El terapeuta dibuja un gran signo de interrogación sobre un cuadrado o
	rectángulo (Xeroxed)
	copias son más fáciles) y el papel se entrega a los clientes.
	Se pide a los clientes que rellenen la plaza con algo en su vida que están
	reflexionando, cuestionando o dudando.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la exploración de temas asociados con lo
	desconocido, y en el examen de métodos para manejar la incertidumbre
	sobre eventos futuros.
	Se aclaran aún más las preocupaciones y las cuestiones.

Nombre de la	Gente en tu vida
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices.
Procedimiento:	Pida a los clientes que atraigan a alguien en su vida con quien quieran mejorar su relación.
Discusión/Objetivos:	La discusión puede centrarse en relaciones problemáticas, conexiones, negocios inacabados de la vida, deseos y necesidades. Se pueden examinar métodos saludables y eficaces de relacionarse con otros.

Nombre de la técnica:	Folleto personal
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles, papel de construcción de colores brillantes.
Procedimiento:	Haga que los clientes plieguen el papel en tress (como un folleto triple).  Instruya a los clientes a decorar la solapa frontal con su nombre y un diseño que los represente de alguna manera.  A continuación, que abran el folleto y en el interior (primer tercio de la solapa) tienen que dibujar una fuerza, en el centro del folleto tienen que dibujar recuerdos positivos o experiencias, y en el tercio exterior del interior

	del folleto les piden que dibujen lo que tienen que dar a los demás
	(sensiones, emociones, habilidades, cosas personales, etc.).
	En la parte posterior del folleto sugieren a los clientes dibujar un objetivo para
	el futuro.
	Este proyecto puede dividirse en dos o tres sesiones si se necesita más
	tiempo para dibujar y discutir la obra de arte.
Discusión/Objetivos:	Anime a los clientes a compartir su folleto con otros como una forma de
	conectarse y compartir características positivas, fortalezas y objetivos.
	Las metas incluyen una mayor autoestima, socialización e identificación de
	sentimientos.

Nombre de la	Vacío/completo
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Pídale a los clientes que doblen su papel por la mitad y que se diseñen vacíos
	en un lado del papel y llenos en el otro lado del papel.
	Animar a los miembros del grupo a interpretar por sí mismos lo que significa
	estar vacío y lo que significa estar lleno (por ejemplo, puede ser en términos
	de comida, emociones, amor, etc.).
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en cómo uno ve su vida: ¿Es completa y satisfactoria?
	¿Necesita mejora o el cliente se siente vacío, desesperado y descontento?
	Los procedimientos para encontrar significado en la vida pueden ser
	explorados.

Nombre de la	Familia ideal
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a dibujar la familia ideal.
	Anímelos a pensar dónde vivirían, cuántos hijos tendrían, qué edad tendrían
	los miembros de la familia, cómo interactuarían, cómo se verían y qué tipos
	de trabajos tendrían, etc.

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la familia creada y las similitudes o diferencias
	entre la familia ficticia y la familia del cliente.
	Explore las relaciones familiares y la comunicación dentro de la familia.
	Las metas incluyen una mayor conciencia sobre el papel de uno en la familia
	y actitudes y comportamientos que afectan la dinámica familiar.

Nombre de la	Cambio
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Pídele a los clientes que doblen su papel por la mitad. Hágales dibujar cosas que no pueden cambiar (por ejemplo, su edad, tal vez una discapacidad física) en un lado del papel y cosas que pueden cambiar (por ejemplo, actitud, estado de ánimo) en el otro lado del papel.
Discusión/Objetivos:	Los individuos a menudo se centran en lo que no pueden cambiar y no están en control de su vida.
	Este ejercicio ayuda a los clientes a observar las diferencias entre lo que es y lo que no es cambiable. Les ayuda a reenfocarse al tomar conciencia de los pensamientos y comportamientos que se auto-derrotan, y luego transformar los comportamientos negativos en más positivos.  Los clientes comienzan a entender qué aceptar y qué desafiar en su vida.

Nombre de la	Elementos esenciales de la vida
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Dirige a los clientes a dibujar cinco cosas sin las que «no pueden vivir».
	Enfatiza que pueden ser conceptos como amor o felicidad, personas, lugares
	o cosas.

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en los temas elegidos, el orden de estos temas y su
	importancia.
	La evaluación de las necesidades y deseos, y el examen de las metas
	pueden centrarse en.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y la autoevaluación.

Nombre de la	Dibujo por pares
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles.
Procedimiento:	Se pide a los clientes que dibujen a la persona sentada junto a ellos utilizando
	solo el color, las líneas y las formas.
	Se les anima a ser totalmente abstractos (para no ser demasiado
	amenazantes).
	Se les pide que piensen en la actitud y personalidad de la persona cuando
	se acerquen a esta tarea.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las similitudes y diferencias entre cómo nos vemos
	a nosotros mismos y cómo los demás nos ven.
	La actitud y la autoestima de uno pueden ser exploradas.
	Los objetivos incluyen la exploración de sí mismo y la conexión con los pares.

Nombre de la	Relaciones
técnica:	
Materiales:	Figuras pre-dibujadas, marcadores, crayones, pasteles, lápices, bolígrafos, papel de dibujo.

### **Procedimiento:**

Los miembros del grupo están provistos de una gran figura de palo (aproximadamente 8«×10»).

Se les pide que completen la figura (añadir una cara, cabello, etc.).

Luego, en la misma hoja de papel, se instruye a los clientes a escribir las características que buscan en una persona con la que les gustaría tener una relación.

Las líneas se pueden dibujar cerca de la figura de antemano para hacer esto más fácil (incluso más fácil si la figura y las líneas se crean utilizando el ordenador).

#### Discusión/Objetivos:

El debate se centra en cuestiones tales como:

- 1. ¿Qué características de personalidad son importantes para usted?
- 2. ¿Qué características físicas son importantes?
- 3. ¿Qué tipo de persona sueles encontrar atractiva?
- 4. ¿Qué tipos de relaciones has tenido en el pasado?
- 5. ¿Cómo te trataron en tu relación pasada y cómo trataste a la otra persona?
- 6. ¿Fueron las relaciones para su satisfacción?
- 7. Discuta su relación ideal. ¿Qué tan realista es esa relación? Explorar posibles maneras de lograrlo.

Los objetivos incluyen obtener información y aprender a asumir la responsabilidad por el éxito o fracaso de las relaciones de uno.

Se puede hacer hincapié en la exploración de formas de mejorar las relaciones.

Nombre de la

Sobreviviente

técnica:

Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices.
Procedimiento:	Los clientes dibujan a una persona (preferiblemente ellos mismos) como un
	sobreviviente.
	Podría ser el sobreviviente de un accidente, relación, enfermedad, etc. Las
	imágenes, con el permiso de los artistas, se dispersan para que todos
	reciban la imagen de otra persona.
	A continuación, se pide a los clientes que escriban cinco razones por las que
	el sobreviviente en la imagen debe continuar esforzándose por sobrevivir.
	Además, las características positivas del sobreviviente pueden ser escritas
	bajo la imagen, y luego devueltas al artista para su examen y discusión.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la independencia, la resistencia y la actitud.
	Se anima a los miembros del grupo a examinar su resistencia, fortalezas y
	habilidades de supervivencia. Los objetivos incluyen la conciencia del poder
	y el coraje individuales, y el examen de las técnicas de afrontamiento.

Nombre de la	Mandalas: Las emociones
técnica:	
Materiales:	Placa de papel, papel, marcadores, lápices, pasteles, papel de dibujo,
	lápices.
Procedimiento:	Los miembros del grupo trazan el contorno de un círculo a partir de una placa
	de papel y discuten lo que un mandala puede representar.
	Mandala es sánscrito para círculo y en el grupo de terapia se utiliza como un
	símbolo para el enfoque y la curación.
	Se pide a los clientes que rellenen el mandala con colores y formas que
	representan diversas emociones que están experimentando o que han
	experimentado en el pasado.
Discusión/Objetivos:	Las metas incluyen la curación, el enfoque, la reducción del estrés y la
	expresión de emociones que pueden ser demasiado difíciles de discutir
	verbalmente.
	Pueden explorarse los límites y la expresión apropiada de los sentimientos.

Nombre de la	Un breve resumen de las décadas de mi vida
técnica:	
Materiales:	Papel, pasteles, lápices, marcadores, folleto (ver más abajo).
Procedimiento:	A los clientes se les da un folleto grapado (hecho de papel de 9«×12») que
	tiene las décadas entre 1940 y 2020 impresos en la parte superior de cada
	página individual.
	Las décadas incluidas dependen de la edad media de los clientes.
	Los miembros del grupo están dirigidos a dibujar símbolos, personas, lugares
	y cosas que son representativas de su vida durante cada década.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en eventos importantes en la vida de uno.
	Se examinan las exploraciones de experiencias, tanto positivas como
	negativas. La conversación puede centrarse en cómo utilizar las fortalezas y
	experiencias pasadas para hacer frente mejor a los desafíos presentes y
	futuros.
	Los objetivos incluyen el fortalecimiento de la propia identidad, la mejora de
	la autoestima y la evaluación realista de los logros.

Nombre de la	«¿Quién sería sin mi ansiedad?»
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a doblar su papel en tercios.
	Pidan que se aferren a su ansiedad en el primer tercio de la página, liberando
	su ansiedad en el segundo tercio de la página, y en el último tercio de la
	página les pidan que se liberen de ansiedad.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el papel que juega la ansiedad en la vida de uno.
	El uso de la ansiedad como excusa para evitar los desafíos de la vida puede
	ser examinado.
	El incentivo de uno para liberar la ansiedad y los métodos para dejarla ir
	pueden ser examinados. Los objetivos incluyen aprender a vivir y valorarse
	a sí mismo como un individuo emocionalmente seguro.

Nombre de la	Buceo en el cielo
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pídale a los miembros del grupo que se acerquen al cielo para bucear fuera
	de un avión.
	Es la primera vez que hacen esto.
	La cuenta regresiva está en 5, 4, 3,2
	Ahora pida a los participantes que dibujen lo que sucede a continuación.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en si la persona salta o no, cómo se siente si salta
	(experiencias físicas y emocionales en el aire) y cómo se siente el aterrizaje
	(¿el paracaídas queda atrapado en un árbol, es un aterrizaje accidentado o
	suave?).
	El dibujo y las asociaciones se pueden utilizar para explorar cómo los clientes
	asumen nuevos desafíos.
	Se hace hincapié en las habilidades de afrontamiento.

Nombre de la	Las nubes I
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Dibuja un laberinto de nubes. Incluya lo que podría estar en o al final del
	laberinto. Puede o no incluirse en la imagen.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en cómo se dibujan las nubes (tamaño, forma, número
	de nubes, etc.) y la descripción de las nubes (son suaves y esponjosas o
	gruesas y difíciles de caminar, etc.).
	Los participantes relacionarán el laberinto de la nube con su laberinto de
	vida.
	Cómo dibujan y se relacionan con el laberinto de la nube puede reflejar cómo
	están abordando los problemas actuales.

Nombre de la	Nubes II
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pida a los participantes que se visualicen en un avión alto en el aire. El paseo
	es agradable y suave; el cielo es azul claro. Poco a poco las nubes se
	vuelven prevalentes y hay una niebla gruesa.
	De repente, sienten una sacudida; hay mucha turbulencia y el avión
	comienza a mecer y hacer ruidos extraños. Ahora pida a los miembros del
	grupo que dibujen lo que sucede a continuación.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en cómo cada individuo maneja la situación. ¿Tiene
	pánico? ¿se aferra a la vida querida? ¿La persona salta del avión? ¿Ignora
	la turbulencia y sigue leyendo su libro? ¿Ella se aferra a la persona al lado
	de ella o consola a la persona a su lado?
	A los miembros del grupo se les pedirá que relacionen cómo manejan este
	problema con la forma en que manejan los desafíos y los problemas en su
	propia vida. ¿Tienen pánico, toman problemas con calma, se acercan a los
	demás, etc.?

Nombre de la técnica:	El Desconocido
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Dirige a los miembros del grupo a doblar su papel por la mitad.
	Pídales que se imaginen caminando por una zona boscosa oscura.
	Pídales que piensen en cómo se sienten, qué están viendo, tocando,
	escuchando y experimentando.
	Sugerir que dibujan lo que está detrás de ellos en la primera mitad del papel
	y lo que está delante de ellos en la segunda mitad del papel.
	Deje la sugerencia vaga para que puedan incluir lo que deseen en la imagen.

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las figuras/símbolos que los clientes eligieron
	dibujar.
	Por ejemplo, ¿trajo el individuo un oso detrás de él, o una olla de oro delante
	de él/ella? Se puede animar a los clientes a relacionar lo que dibujaron detrás
	de ellos con su pasado y lo que dibujaron delante de ellos con su futuro. La
	discusión puede incluir cómo los clientes han manejado situaciones
	anteriores, están manejando su situación actual y pensamientos sobre el
	futuro.
	Se explorarán las habilidades de afrontamiento.

Nombre de la	Perdidos y encontrados
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pídale a los miembros del grupo que doblen su papel por la mitad. En un lado del periódico pide a los clientes que dibujen algo en la vida que han perdido. En el otro lado del periódico les piden que dibujen algo en la vida que han encontrado. Algunos ejemplos pueden ser: perder a un amigo pero encontrar un marido, perder un trabajo pero encontrar una nueva profesión.
Discusión/Objetivos:	«La vida es un proceso en el que siempre habrá cambios, pérdidas y ganancias». Los clientes son apoyados para examinar sus ganancias y pérdidas, y reflexionar sobre cómo impactaron su vida. Se anima a los miembros del grupo a explorar las formas en que reaccionan a las pruebas y tribulaciones de la vida, y a entender que sus reacciones están bajo su control.

Nombre de la	¿Quién soy?
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pida a los clientes que dibujen una respuesta a la pregunta, «¿Quién soy yo?»
	Los individuos pueden responder a la pregunta de cualquier manera que deseen (realista, abstractamente, usando figuras de palo, etc.).
Discusión/Objetivos:	, , ,
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en explorar los intereses, la personalidad y las características únicas de uno.

Nombre de la	Presente y futuro
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Sugiera que los clientes dibujan la vida como está en un lado del papel y la
	vida si «te sentías bien» en el otro lado del papel.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en explorar los obstáculos que los individuos
	encuentran mientras luchan con la depresión, la ansiedad y otras
	enfermedades mentales.
	Los objetivos incluyen aumentar la autoconciencia al examinar las
	diferencias entre las circunstancias actuales y sus circunstancias ideales. La
	implementación de un plan de acción hacia la recuperación puede centrarse
	en.

Nombre de la	Sentimientos
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pídele a los clientes que doblan su papel en tercios.
	En el primer tercio sugieren que dibujan a alguien con quien se han sentido
	positivos en el pasado o se sienten positivos en este momento, en el
	segundo tercio del documento les piden que atraigan a alguien hacia quien
	se han sentido neutral en el pasado o se sienten neutrales hacia ahora
	mismo, y en el último tercio del documento les piden que atraigan a alguien
	hacia quien se sienten negativos en este momento o se sintieron negativos
	en el pasado.

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en cómo la atracción o la aversión a las diversas
	características de la personalidad afectan las relaciones de los clientes con
	la familia, amigos, compañeros y asociados.
	Se pueden explorar características como la rigidez, el perfeccionismo y el
	negativismo.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y la tolerancia de los demás.

Nombre de la	Recuerdos
técnica:	
Materiales:	Doilies de ocho pulgadas de diámetro (o más grandes), pasteles, lápices,
	marcadores.
Procedimiento:	Pídele a los clientes que llenen la fiesta con una hermosa memoria. El diseño
	encantador e intrincado de la doily se presta a pensamientos sobre
	nacimientos, matrimonios y otras ocasiones especiales.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en experiencias alegres y pensamientos maravillosos
	sobre el pasado.
	Se anima a los clientes a centrarse en los métodos positivos y explorar para
	alcanzar la felicidad y la realización en sus vidas.

Nombre de la técnica:	El mejor y peor yo
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Dirigir a los clientes a doblar su papel por la mitad y dibujarse en su mejor
	momento en un lado del papel y en su peor en el otro lado del papel.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en explorar el estado de ánimo, los sentimientos y las
	actitudes. Examinar cómo el cliente se ve a sí mismo en este momento es
	una meta más importante.

Preguntas como: «¿Estás en la actualidad en tu mejor, peor o en algún lugar
en el medio?» y «¿Cuándo fue la última vez que estuviste en tu mejor/peor?»
presta para mucha perspicacia y conversación.

Nombre de la técnica:	Cargas
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Dirigir a los miembros del grupo a dibujarse con sus cargas amontonadas sobre sus hombros. Sugerir que las cargas pueden ser físicas o emocionales; los ejemplos incluyen problemas financieros, depresión, cuidado de un pariente enfermo, etc. Pone de relieve que las cargas pueden ser representadas de manera realista o abstracta usando línea, forma y color.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el número de cargas y el efecto que las cargas tienen en la vida de cada individuo. La forma en que las cargas y los hombros son representado ayudará a evaluar la fuerza de las cargas, así como la fuerza del individuo.  Las preguntas a considerar pueden incluir:  1. el número de cargas representadas  2. el tamaño de las cargas versus el tamaño de los hombros  3. el tamaño de los hombros; los hombros fuertes, por ejemplo, podrían indicar una mayor capacidad para llevar una carga más grande que los hombros estrechamente dibujados.

Los objetivos incluyen la exploración de métodos para hacer frente a los
problemas y responsabilidades de uno.
Con frecuencia, los clientes no reconocen sus atributos.
Cuando observan dibujos de hombros fuertes y grandes, por ejemplo, a
menudo reconocen que no se han dado crédito por logros y fortalezas
pasados.
Los hombros estrechos, por otro lado, pueden ayudar a los clientes a
entender la necesidad de aumentar su fuerza emocional y trabajar para
adquirir mejores habilidades de afrontamiento.

Nombre de la	Estrés
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Dirigir a los clientes a dibujar cosas que los estresen.
	Sugerir que pueden incluir personas, lugares y otros factores de estrés físico
	y emocional en su vida.
	Sería beneficioso que los clientes incluyeran al menos dos factores
	estresantes en sus obras de arte.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la forma en que se representan los factores
	estresantes, el tipo de
	estresantes, su tamaño, forma, etc.
	La obra de arte permite a los clientes ver y medir sus factores de estrés en
	términos de significación y alcanzabilidad mediante la observación de
	muchos de estos factores.
	Los objetivos incluyen el examen de los desafíos y la exploración de
	mecanismos para hacer frente a los problemas.

Nombre de la técnica:	Resumen de tu vida
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Sugerir que los clientes dibujan un resumen de su vida en una gran hoja de
	dibujo
	papel.
	Pídales que incluyan la infancia, la juventud y los años posteriores
	(dependiendo de la edad del cliente).
	Pueden doblar el papel en tercios, cuartos o sextos y representar su vida de
	manera ordenada o crear una abstracción.
	Cuando los clientes hayan terminado, la persona que se siente junto a ellos
	tendrá la oportunidad de interpretarlo para los miembros del grupo.
	El artista primero dará permiso para que esto se haga y luego corregir el
	intérprete si es necesario y responder a las preguntas de los participantes.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la representación del cliente de su vida, sus logros,
	escollos, problemas y aspiraciones.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y la socialización.
	Las conexiones tienen lugar cuando los miembros del grupo interactúan
	estrechamente entre sí y ayudan a examinar la vida del otro.

Nombre de la	Exterior/Interior
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pida a los miembros del grupo que dibujen un círculo. Pueden rastrear
	alrededor de un plato de papel. Sugieren que se atraen a sí mismos
	participando en una actividad dentro o fuera de la
	el círculo.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la actividad representada y si el cliente optó por
	atraerse dentro (dependencia, comodidad) o fuera (independencia,
	aventura) del círculo, y el significado de esto.
	Los objetivos incluyen explorar los niveles de energía y las habilidades de
	ocio, la necesidad de comodidad y seguridad, y la independencia frente a la
	dependencia.

Al examinar su obra de arte, una mujer mayor llamada Dana declaró que representaba a un amigo tomando una foto de ella. Ella dibujó esto dentro del círculo. Cuando se le pidió que observara su trabajo con más cuidado, Dana notó que no se incluyó a sí misma en la foto, solo a su amiga. Ella fue capaz de reconocer que su autoestima era muy baja y tenía miedo de aventurarse en el mundo. Ella no podía verse a sí misma artística o realistamente aventurando hacia el mundo. Quería permanecer en el programa psiquiátrico el mayor tiempo posible.

Nombre de la	Natación
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Pídale a los clientes que se dibujen nadando.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en una serie de preguntas que incluyen:
	1. ¿Cómo estás nadando (estás recostando a través del agua, hundiéndose,
	flotando, haciendo la paleta del perro, el golpe de espalda, aferrándose a un
	tubo interno, luchando para mantener la cabeza sobre el agua, ahogarse,
	etc.)?
	2. ¿Estás relajado o sin aliento, tragando agua?

3. ¿Estás en agua caliente, ondulada, fría o suave?
4. ¿Estás en un océano, río, lago, estanque o piscina?
5. ¿El agua es oscura y gris o verde o azul claro?
6. ¿Estás sola o con alguien?
7. ¿Estás contento o tenso, alegre o triste?
8. ¿Está dibujado diminuto, pequeño o grande, fuerte o débil?
Sugerir que los clientes relacionen el cuerpo de agua, la forma en que están
nadando y la forma en que se sienten en la imagen con la forma en que se
sienten acerca de su vida y la forma en que están manejando los desafíos
de la vida.

Nombre de la	Dibujar una puerta
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Pídele a los clientes que dibujen una puerta.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las conexiones con los demás, actitudes y auto-
	descubrimiento.
	Las preguntas a considerar incluyen:
	1. ¿Está la puerta de pie sola o está conectada a paredes o una casa?
	2. ¿A dónde conduce la puerta? (¿Qué hay en espera para el futuro?)
	3. ¿La puerta está abierta, parcialmente abierta o cerrada? ¿Qué dice esto
	sobre la personalidad y la actitud de uno?
	4. Es la puerta grande o pequeña; ¿parece accesible?
	Los objetivos del proyecto incluyen una mayor autoconciencia y exploración
	de la voluntad y la disposición a explorar opciones y metas.

Nombre de la	Capítulos de la vida de uno
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Pida a los clientes que diseñen un folleto que consista en los capítulos de su
	vida.
	Sugieran que enfatizan el capítulo que están experimentando actualmente.

	Pueden doblar alrededor de tres o cuatro hojas de papel de 9«×12» u 8«×10»
	por la mitad y grapar las páginas para crear un folleto.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el folleto, pero principalmente en el capítulo
	elegido.
	Anime a los clientes a describir este capítulo y discutir sus pensamientos al
	respecto.
	Sugieren que reflexionen sobre si están satisfechos con este capítulo,
	desearían
	vuelve a un capítulo anterior o pasa a un nuevo capítulo. Si quieren seguir
	adelante, pídales que describan en detalle qué incluiría y excluiría el nuevo
	capítulo y cómo se sentiría. Los objetivos incluyen explorar experiencias y
	logros para aumentar la autoestima y la exploración de necesidades, deseos
	y metas para una mayor autoconciencia.

Nombre de la	Peluquería
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Pida a los clientes que dibujen los diferentes peinados que llevaban durante
	las diferentes etapas de su vida (por ejemplo, una cola de caballo cuando
	era joven, Pageboy de adolescente, colmena de joven).
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en conectar los peinados a eventos que ocurrieron
	durante
	diferentes etapas de la vida. Por ejemplo, el flip hairdo podría recordar a un
	cliente del baile de graduación, las trenzas podrían provocar recuerdos de la
	infancia.
	Los objetivos incluyen la reminiscencia y la autorreflexión.

Nombre de la	Yo Real e Ideal	
técnica:		

Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Sugerir que los clientes doblan su papel por la mitad y dibujan su verdadero
	yo en un lado del papel y su yo ideal en el otro lado del papel.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en explorar similitudes y diferencias entre el yo real e
	ideal. Reconocer las fortalezas y aceptar las vulnerabilidades actuales puede
	ser explorado.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y el examen de las metas
	personales.

Nombre de la	Dibuja tu ancla
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Sugiera que los clientes dibujen su ancla (lo que les impide avanzar en su
	vida, lo que los está pesando).
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en cuánto tiempo el ancla ha sido parte de la vida del cliente,
	el tipo de ancla, su tamaño, color y peso. Pida a los miembros del grupo que
	compartan específicamente lo que el ancla les impide lograr en su vida.
	Algunos ejemplos han sido divorciarse, superar la depresión y mudarse a un nuevo hogar.
	naovo nogar.
	Un cliente de sesenta años dibujó un gran ancla negro en el fondo del fondo
	del océano rodeado de tiburones y otros peces. Ella declaró que su ancla ha sido
	durante la mayor parte de su vida y evita que se aventure en el mundo y
	forme relaciones. Ella relacionó el ancla con la depresión y la inseguridad, la
	tiburón a su madre, y los peces a las personas que la han rechazado
	los años.
	Esta persona había sido abusada verbalmente por su madre. Las
	declaraciones negativas que se le hicieron cuando era niña, «estúpida,
	perezosa, desordenada, etc», se han quedado con ella a lo largo de los años
	y la han impedido vivir una vida satisfactoria.

Nombre de la	Control
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Sugiera que los clientes doblan su papel por la mitad y dibujan lo que está
	en su control en un lado del papel y lo que no está en su control en el otro
	lado del papel.
Discusión/Objetivos:	El debate se centra en:
	1. aceptación de lo que no se puede cambiar
	2. maneras de vivir con la situación actual de uno si es inmutable
	3. procedimientos para alcanzar objetivos realistas
	4. La discrepancia entre los deseos y aspiraciones realistas y no realistas
	5. Los objetivos incluyen la autoconciencia y la resolución de problemas.

Nombre de la	Dibuja tu armadura
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Discuta qué es la armadura y cómo se ha utilizado a lo largo de los siglos. A
	continuación, pida a los clientes que diseñen su armadura (lo que los protege
	de las fuerzas externas).
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en cómo los clientes usan defensas para propósitos
	específicos tales como
	mantener a la gente lejos, distanciarse de los sentimientos y volver a
	su vida. El tipo y la cantidad de armadura pueden ser explorados (es grande,
	pesado,
	brillante, engorroso, etc.).
	Los objetivos incluyen una mayor conciencia de las defensas y la exploración
	de métodos para romper las barreras.
	En una sesión, un cliente comentó que su armadura era su Biblia y su oración. Ella
	declaró que se despierta por la mañana y «pone su armadura» para poder
	salir de la cama y vestirse por el día.
	Un cliente llamado Luana dijo que su armadura era su depresión porque si
	seguía deprimida, no tenía que enfrentarse a un trabajo desagradable y a un
	marido desagradecido y a veces verbalmente abusivo.
	Un cliente llamado Daniela representó su armadura como su ira. Ella dibujó un gran
	figura en la armadura de color rojo brillante y gris (el color más cercano que
	podría llegar a la plata). Dijo que a menudo es sarcástica, mala y grita a la
	gente. Esto hace que la gente tenga miedo de acercarse a ella y entonces
	ella no tiene que socializar o lidiar con sus miedos, inseguridad y baja
	autoestima. «Si los mantengo alejados, no tengo que preocuparme por que
	me rechacen».

Nombre de la técnica:	Papel en el Grupo
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Pida a los miembros del grupo que dibujen su papel en el grupo. Por ejemplo,
	son un oyente, un líder, la figura madre, el bromista, etc.
	Pueden dibujarse dentro de la configuración de grupo (por ejemplo, sentados
	en un círculo) si lo desean.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el papel retratado en el dibujo y en cómo se
	relaciona con el papel del cliente en otras relaciones.
	Preguntas como: «¿Es un papel satisfactorio? ¿Cuánto tiempo ha estado en
	este papel?" y se pueden examinar las razones de la colocación en
	funciones.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y la exploración de las relaciones.

Nombre de la técnica:	Conteo de Bendiciones
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Pregunte a los clientes con qué frecuencia se centran en los placeres de la
	vida en lugar de problemas y frustraciones.
	Dirigir a los clientes a pensar en lo que es positivo en su vida y sacar sus
	bendiciones de cualquier manera que quieran.
Discusión/Objetivos:	Examinar la forma en que los miembros del grupo eligieron expresar sus
	bendiciones y discutir cómo enfatizar las bendiciones de uno puede ayudar
	a los individuos a lidiar con
	depresión, problemas y preocupaciones.
	Explore cómo las bendiciones a menudo representan logros en la vida como
	niños, un hogar encantador, buena salud física, etc.

La obra de arte proporciona a los pacientes imágenes tangibles para
observar y examinar, y se refieren de nuevo rápida y fácilmente cuando se
necesita para mayor apoyo y comodidad.
Los objetivos incluyen una mayor autoestima y autoconciencia.

Nombre de la	La fecha
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Comience la sesión preguntando a los clientes: «¿Cómo se tratan a sí
	mismos?»
	Explore qué individuos participarán en lujos como comprar flores para sí
	mismo sin ninguna razón en particular, encontrar tiempo en el día para un
	baño de burbujas, leer un buen libro o cocinar una comida saludable y
	deliciosa.
	Informar a los clientes que van a crear una obra de arte con el tema
	«Tomarse en una cita.»
	Anime a las personas a pensar en lo que harían, dónde irían, cómo se
	sentirían y el estado de ánimo que crearían en la fecha.
Discusión/Objetivos:	Apoye a los clientes para discutir su fecha y sentimientos asociados a ella.
	Discuta si su cita es realidad o fantasía para ellos.
	Explore la importancia del autocuidado y del auto-caliente.

Nombre de la	Bailando en la Lluvia
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Lea la siguiente cita: «La vida no se trata de esperar a que pase la tormenta,
	se trata de bailar bajo la Iluvia.»
	Discuta el significado de la cotización y pida a los clientes que dibujen su
	interpretación de la misma.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la representación artística de cada cliente de la
	cita.
	Utilice la obra de arte para explorar cómo los clientes tratan sus problemas.

¿Se detienen en lo negativo o se centran en lo positivo? ¿Son capaces de
hacer «lemonada a partir de limones»? ¿Están disfrutando de la vida tanto
como podrían ser? Los objetivos incluyen la autoevaluación y la exploración
de mecanismos de enfrentamiento.

Nombre de la	Transformación
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a dibujar un cuadro negativo y luego transformarlo en
	un positivo
	la foto.
	Pueden añadir a la imagen con el fin de alterarla, o crear una nueva
	ilustración junto a ella.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en examinar la transformación artística y luego
	relacionarla con transformaciones de estilo de vida saludables como cambiar
	los pensamientos negativos en pensamientos positivos y cambiar
	comportamientos indeseables en más positivos.
	Los objetivos incluyen resolver problemas y tomar el control de las actitudes
	y acciones de uno.

Nombre de la	La lágrima
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a dibujar una lágrima grande que llena la mayor parte
	de la página.
	Sugiera que llene la lágrima con cosas en su vida que traen dolor o hayan
	traído infelicidad en el pasado.

Discusión/Objetivos:	Los clientes a menudo tienen dificultades para compartir su dolor. Este
	proyecto les ayuda a expresar
	problemas preocupantes de una manera relativamente no amenazadora.
	El debate se centra en el examen de cuestiones y problemas específicos. Se
	exploran los mecanismos de afrontamiento.

Nombre de la	Dibuja tu «Scar»
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a dibujar su cicatriz.
	Pueden tomar el término literalmente o dibujar problemas o experiencias,
	que han dejado su «marca».
Discusión/Objetivos:	Discuta las diferencias entre cicatrices visibles y emocionales.
	Apoye a los clientes para relacionar sus obras de arte con sus experiencias
	y sentimientos. Examine los beneficios y negativos de tener una cicatriz.
	Las preguntas a hacer pueden incluir, «¿Cuánto tiempo ha tenido la cicatriz,
	cuán grande es, interfiere con su vida, y cuánto tiempo se tomó para sanar?»
	Los objetivos incluyen la introspección y compartir «heridas».

Nombre de la	El presente
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Pida a los clientes que diseñen el mejor regalo que hayan recibido.

	Aclarar que podría ser un elemento tangible, pero también podría ser
	palabras especiales, elogios, etc.
Discusión/Objetivos:	Muchos clientes se centran en los negativos en su vida. Este ejercicio anima
	a los clientes a mirar los aspectos positivos de su vida.
	Los objetivos incluyen una mayor autoestima y la identificación de
	sentimientos y pensamientos positivos.

Nombre de la	Aduanas
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Lea con los clientes sobre diversas costumbres y rituales que la gente ha
	seguido
	a lo largo de la historia.
	Alentar a los miembros del grupo a compartir y luego ilustrar las costumbres
	que han seguido en sus propias familias y comunidades a lo largo de los
	años.
Discusión/Objetivos:	Compartir rituales es una experiencia agradable, y proporciona a la mayoría
	de las personas un sentimiento de pertenencia, y su propio sentido de la
	historia.
	Los objetivos incluyen aumentar la autoestima y un sentido de conexión con
	la familia y los amigos, y la sociedad.

Nombre de la	Dibujese a sí mismo como un niño
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.

Procedimiento:	Dirigir a los clientes a dibujarse como un niño haciendo algo que disfrutaron.
	Sugiere que piensen en los sentimientos que experimentaron en ese
	momento.
Discusión/Objetivos:	Pídale a los clientes que observen sus obras de arte, y comparen y
	contrasten cómo se sentían como niños con lo que se sienten ahora.
	Explore la importancia de mantener el equilibrio en la vida de uno y mantener
	vivo al niño dentro. Examine los métodos para divertirse y disfrutar de la vida,
	como ir al cine, reírse con amigos, apreciar una broma tonta, etc.
	Los objetivos incluyen explorar métodos para lograr sentimientos
	placenteros similares que uno experimentó cuando era niño y darse permiso
	para participar en la experimentación saludable a través del humor, juegos,
	arte, música, etc.

Ana, una mujer de 48 años de edad que sufría de depresión, se atrajo saltando una cuerda. Ella es vista saltando alto en el aire con una gran y amplia sonrisa en su cara. Declaró que todavía podía recordar la libertad y la alegría que sentía mientras saltaba y la camaradería que sentía con sus novias. En



contraste, Ana comentó que se siente «encajada en su vida ahora». Declaró que está en una rutina y goza de poca libertad en su tediosa rutina diaria. Reconoció que necesita hacer amigos, unirse a grupos o ser voluntaria en la comunidad. Ana miró anhelantemente su boceto y declaró que ha perdido al niño dentro y necesita encontrarla de nuevo.

Nombre de la	Espiritualidad
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Pida a los clientes que dibujen lo que la espiritualidad significa para ellos.
	Sugerir que la espiritualidad podría incluir la religión, la meditación, diferentes
	formas de pensar, la apreciación de la familia, el amor, la naturaleza, etc.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en explorar cómo la religión/el pensamiento espiritual
	ayuda a lidiar con los problemas de la vida y proporciona esperanza para el
	futuro.

Nombre de la	El mejor y peor día
técnica:	

Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Pida a los clientes que doblen su papel por la mitad y dibujen uno de los
	mejores días que hayan tenido en un lado del papel y uno de los peores días
	que hayan tenido en el otro lado.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la representación de las experiencias y la
	exploración de la
	pensamientos, sentimientos y comportamientos que ocurrieron.
	Los objetivos incluyen la conciencia de que la vida se caracteriza por el
	cambio; tiene sus puntos altos y bajos.
	Se anima a los miembros del grupo a examinar cómo equilibrar y aceptar lo
	bueno y lo malo que encuentran.

Nombre de la	Tiempo
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Lea el siguiente resumen, discuta brevemente y luego dirija a los clientes a
	dibujar
	el tiempo como una forma o serie de formas y objetos, o hacer que
	representen sus pensamientos sobre el paso del tiempo.
	«El tiempo pasa demasiado rápido. No puedo creer que ya sea otoño. ¿A
	dónde fue el verano? Parpadeo los ojos y pasa una semana, un mes pasa,
	año tras año pasa. Es tan notable que a medida que envejecemos parece
	acercarse a la mayoría de las personas. ¿Por qué crees que es así? ¿Es
	porque hay menos experiencias nuevas para muchos de nosotros y menos

	para aprender? Tal vez sea porque a medida que envejecemos, somos más
	conscientes del tiempo y de lo precioso que es. Todo lo que sé es que es
	esencial aprovechar al máximo cada día».
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en cómo los miembros del grupo representan el
	tiempo y cómo los individuos ven la importancia del tiempo en sus vidas.
	Preguntas como, «¿Está pasando el tiempo de forma rápida o lenta?»
	pueden ser hechas para aclarar la satisfacción o insatisfacción de los clientes
	con su vida.
	A las personas se les puede preguntar cómo pasan su tiempo y si lo están
	gastando de una manera satisfactoria y satisfactoria.
	Para las personas mayores este ejercicio también puede ser utilizado para
	examinar experiencias pasadas y presentes y pensamientos sobre el
	envejecimiento.

Nombre de la	Puente a la Felicidad
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Dirigir a los clientes a dibujar un puente que conduce a la felicidad.
	Pida a los miembros del grupo que especifiquen a través de su dibujo qué
	tipo de alegría descubrirían al final del puente.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en qué tipo de puente fue dibujado (plano, elegante,
	fuerte, débil, largo, corto, colorido, etc.) y la felicidad encontrada al final del
	mismo.
	Explore cómo se sentiría cruzar el puente, cuánto tiempo tardaría, y cómo el
	cliente lo cruzaría (a pie, en bicicleta, en coche, etc.).
	Examinar la firmeza de la misma; posibles golpes, baches en él, etc.
	Utilice este ejercicio para ayudar a las personas a identificar metas y fuentes
	de satisfacción.
Discusión/Objetivos:	tipo de alegría descubrirían al final del puente.  La discusión se centra en qué tipo de puente fue dibujado (plano, elegante fuerte, débil, largo, corto, colorido, etc.) y la felicidad encontrada al final de mismo.  Explore cómo se sentiría cruzar el puente, cuánto tiempo tardaría, y cómo cliente lo cruzaría (a pie, en bicicleta, en coche, etc.).  Examinar la firmeza de la misma; posibles golpes, baches en él, etc.  Utilice este ejercicio para ayudar a las personas a identificar metas y fuente

Nombre de la	La ventana
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Pídale a los clientes que dibujen una ventana grande e incluyan lo que les
	gustaría ver cuando se miran fuera de ella.

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en lo que fue dibujado (por ejemplo, paisajes, objetos,
	personas, escenas de fantasía, etc.) y la reacción del cliente a su ilustración.
	Los objetivos incluyen la exploración de deseos y metas.

Nombre de la	Dibuja tu opinión de ti mismo
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Dirigir a los clientes a dibujar su opinión de sí mismos.
	Dígales que pueden usar formas, diseños abstractos, líneas, figuras de palo
	o figuras similares a la vida, etc.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la ilustración y en cómo se relaciona con las
	cuestiones de autoestima.
	Los objetivos incluyen lograr una evaluación realista de las fortalezas y
	debilidades.
	Los clientes a menudo se benefician de recibir retroalimentación de otros
	porque con frecuencia se devaluan a sí mismos.

Nombre de la	Adicción
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a doblar su papel por la mitad.

En un lado del periódico les piden que dibujen su «personalidad adictiva» y por el otro, que dibujen su «personalidad normal o no adictiva».

## Discusión/Objetivos:

La discusión se centra en observar similitudes y diferencias entre las personalidades.

Se anima a los clientes a identificar símbolos en sus obras de arte que sirven como desencadenantes del comportamiento adictivo. Se les apoya para explorar salidas más saludables y apropiadas para sentirse contentos, satisfechos y menos estresados.

Un cliente llamado Kevin expresó conflicto dibujando su «personalidad adictiva»

como el diablo y su «personalidad normal» como un niño pequeño con Jesús (representado

por una cruz) de pie detrás de él. Declaró que no quiere dejar ir al niño porque entonces tendría que asumir toda la responsabilidad que conlleva ser un adulto. Declaró que no quería trabajar de nueve a cinco cada día, y aunque deseaba una familia, estaba aterrorizado de un cambio tan importante en su estilo de vida. Comentó que no quiere seguir aferrándose a «la parte del diablo de sí mismo», pero es difícil dejarlo ir. Kevin culpó su adicción a su infancia abusiva. Él usa esto como una excusa para seguir bebiendo y gastando dinero frívolo.



Nombre de la	Dibuje usted mismo como un instrumento musical
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Lista varios instrumentos como guitarra, piano, flauta, tambor, xilófono,
	violonchelo, órgano, trombón, saxofón, arpa, violín, clarinete, etc.
	Instruir a los clientes a elegir el instrumento con el que más se relacionen en
	términos de sus características de personalidad y hacer que lo diseñen de
	manera abstracta.
	Fomentar el uso de colores y formas para reflejar la personalidad del cliente
	en lo que se refiere al instrumento.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en los rasgos de personalidad.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y la introspección.
	La música calmante que se toca en el fondo sería un agradable
	acompañamiento a este ejercicio.

Nombre de la	Diseña tu propia isla
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a crear su propia isla privada.
	Sugiere que incluyan lo que les gustaría en ella, por ejemplo, cabañas,
	árboles frutales, animales, piscinas azules claras, una cascada, etc.
Discusión/Objetivos:	El debate se centra en el tipo de isla trazada; su ubicación, el estado de
	ánimo de la isla (es un lugar relajante por ejemplo), y los beneficios de vivir
	en tal
	el lugar.
	Los objetivos incluyen la exploración del entorno de sueño de uno y las
	similitudes y diferencias entre él y la situación actual de vida. Explore
	métodos para lograr un ambiente hogareño deseado.

Nombre de la	El mago de Oz
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Repasa la historia de El mago de Oz con miembros del grupo.
	Discuta que Dorothy y sus amigas estaban viajando por el peligroso camino
	de ladrillo amarillo para tratar de llegar al mago para que pudiera concederles
	sus deseos. El hombre de lata quería un corazón, el espantapájaros quería
	un cerebro, el león quería valor y Dorothy quería volver a casa a Kansas.
	Pídale a los miembros del grupo que dibujen su propia versión única del
	camino de ladrillo amarillo, lo que encontrarían en él, y qué regalo le pedirían
	al mago que les otorgara.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el camino que crea el cliente, sus deseos y deseos,
	y la cantidad de trabajo que los clientes pondrán en la consecución de sus
	objetivos.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y la identificación de valores y
	necesidades.

Nombre de la	Dibujar una parte del cuerpo
técnica:	
Materiales:	Papel, marcadores, lápices y pasteles.
Procedimiento:	Dirigir a los clientes a dibujar una parte de su cuerpo en la que sienten dolor
	físico o emocional.
	A continuación, haga que circule la ilustración con el color más curativo y
	calmante que pueden encontrar.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el dolor ilustrado y cómo afecta su estado
	emocional y físico.
	Explore las formas en que los clientes intentaron aliviar su dolor a través del
	uso del color.
	Explicar cómo representar el dolor artísticamente proporciona un sentido de
	control, y a menudo lo disminuye; los clientes no tienen que «poseerlo» tanto.
	Los objetivos incluyen explorar métodos para hacer frente a la incomodidad
	mediante el uso de una variedad de métodos creativos y cognitivos.
	El marido de este cliente murió hace tres años. Sufre de ansiedad y
	depresión, y ha tenido una serie de tratamientos de terapia electroconvulsiva
	para tratar de elevar su estado de ánimo y ayudar a su funcionamiento más
	apropiadamente. Dibuja un corazón
	rojo con una flecha perforandolo para
	representar «el agudo y terrible dolor cardíaco» que sufre diariamente a
	causa de su dolor. Ella dice que es un
	dolor de puñalada no-relentador. El
	paciente dice: «Nada ayudará, pero
	tal vez el color rojo me curará algún
	día».

Nombre de la	Colores y Personalidad
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, lápices, pasteles, pintura.
Procedimiento:	Haga que los clientes rellenen diez cuadrados (pueden ser proporcionados
	o los clientes puedan dibujarlos) con pintura roja, verde, azul, amarilla,
	marrón, púrpura, naranja, negra, blanca y gris, crayón o marcador.
	Pida a los miembros del grupo que escriban un estado de ánimo o sensación
	de que cada color evoca en ellos cerca de la plaza de color.
	Finalmente haga que elijan su color favorito y creen una imagen con ella que
	represente un aspecto de su personalidad.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en los colores, sentimientos relacionados y rasgos de
	personalidad.
	Los objetivos incluyen explorar la identidad y las características de uno.

Nombre de la	Protección
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, pasteles, lápices.
Procedimiento:	Pida a los clientes que ilustren la pregunta «¿Cómo podría protegerse?»
	Da ejemplos como «mantenerte alejado de personas desagradables o
	'tóxicas', persiguiendo pasatiempos y grupos sociales para que no estés
	aburrido y solitario, tomando tus medicamentos, etc.».
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la forma de protección ilustrada y la exploración
	de cómo los clientes se apoyan y cuidan de sí mismos.
	Los objetivos incluyen fomentar la independencia y el autocuidado positivo.
	Julia, una mujer de 44 años, se atrajo en una gran burbuja, declarando que
	desea
	la burbuja la mantendría «segura, segura, saludable y sin depresión».
	comentó, "A veces me gustaría mantener el mundo exterior lejos,
	especialmente
	cuando escucho todas las terribles noticias que hay en la televisión." Julia
	dijo que desea que pueda dar una burbuja a otros miembros del grupo para
	que se sientan mejor también. Después de más discusión, ella comentó:
	«Quizá la burbuja no es la mejor idea porque no dibujé una salida de la
	burbuja». Julia mencionó que tal vez aumentaría su aislamiento y soledad.
	Finalmente decidió que una burbuja con cremallera podría ser la respuesta.
	Julia declaró que quiere sentirse segura, pero también quiere estar con otras
	personas tanto como sea posible; «También pueden ayudar a protegerme,
	especialmente a mi hija». Los dibujos ayudaron a Julia a expresar sus
	pensamientos, a examinar formas de mantener la salud y la seguridad, y a
	reflexionar sobre sus opciones.



Nombre de la	Dibuja algo a lo que estás «encadenado»
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, pasteles, lápices.
Procedimiento:	Pídale a los clientes que dibujen algo o a alguien a quien estén «encadenados».
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el tamaño, la longitud y la fuerza de la cadena, y a quién o a qué está vinculado el cliente.  Los objetivos incluyen la exploración de conexiones en la propia vida, límites, relaciones y asuntos de codependencia.

Nombre de la	Cambio
técnica:	
Materiales:	Papel de dibujo, marcadores, pasteles, lápices.
Procedimiento:	Haga que los clientes doblen su papel por la mitad.
	Por un lado del documento les piden que dibujen algo que se ha mantenido
	estable durante un largo período de tiempo y, por otro lado, que dibujen algo
	que ha cambiado recientemente.
Discusión/Objetivos:	Explore temas de seguridad y riesgo, y cómo reaccionan los clientes y se
	adaptan a los cambios en su vida.
	Los objetivos incluyen ayudar a las personas a entender y aceptar que el
	cambio es inevitable y tienen la capacidad de controlar su reacción y actitud
	hacia él.

# Pintura

La pintura permite la espontaneidad y la libertad. Es un medio que da a los clientes la capacidad de experimentar con el color, el estilo y el movimiento. La pintura es particularmente útil para los clientes que necesitan liberarse de la rigidez y la estructura. Permite flexibilidad y flujo en las obras de arte.

Las acuarelas pueden ser más fáciles de trabajar para algunos clientes. Los clientes mantienen el control artístico porque determinan cuán oscura o ligera, fina o espesa será la pintura añadiendo más o menos agua a la mezcla. Es un tipo de pintura que generalmente no es demasiado desordenada, más fácil de limpiar, y se puede pintar sobre un contorno pre-dibujado. Las acuarelas que vienen en los casos están contenidas y son fáciles de manipular.

Los acrílicos toman un poco más de habilidad, pero los colores se pueden mezclar y mezclar más fácilmente para formar nuevos tonos. Los individuos pueden usar estas pinturas para crear resúmenes o sus propios diseños creativos. Son más fáciles de usar y más rápido de secar que las pinturas al óleo. Hay pinturas que vienen en bolígrafos gruesos como marcadores que se pueden meter en el papel. Estos son muy no amenazantes, divertidos y sencillos. Se pueden utilizar para crear una variedad de diseños, incluyendo resúmenes de puntos. Las pinturas de los dedos se pueden utilizar para los clientes que están listos para expresarse libremente. La pintura de dedos a la música es un ejercicio favorito de muchos clientes que están listos para ser desordenados «por el bien del arte». Es un ejercicio placentero e imaginativo que permite al cliente expresarse a través del movimiento y el arte, y le permite cambiar de opinión tantas veces como le plazca.

Otras técnicas de pintura incluyen pintura de esponja, pintura con un mini rodillo, pintura soplando a través de una paja, pintura de mármol, etc.

Best es el uso de pinturas no tóxicas y lavables; los clientes pueden enojarse si su ropa se ensucia o si tienen dificultades para limpiarse las manos. Al igual que con otros médiums, es importante determinar si la población con la que estás trabajando se beneficiará y estará lo suficientemente enfocada como para participar en este medio.

Nombre de la	Escala de Mood individual
técnica:	
Materiales:	Pinturas acrílicas, cepillos, recipientes de agua, tazas de pintura, toallas de
	papel, 12«×18»
	papel, lápices.
Procedimiento:	En el lado izquierdo del documento, pida a los miembros del grupo que
	escriban los números 10 a 1 en orden descendente en una columna
	(verticalmente).

	Luego pídales que piensen en los números como una escala de humor
	donde su estado de ánimo más positivo es un 10 y su estado de ánimo más
	negativo es un 1.
	Dirija a los clientes a elegir o mezclar un color que corresponda con el
	número en su escala de humor, y coloque una pequeña muestra de pintura
	junto al número que corresponda a su necesidad particular.
	En el resto del papel, sugiera a los clientes que piensen en su estado de
	ánimo actual y creen una pieza de arte usando los colores y números que
	coincidan con cómo se sienten.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en examinar cómo los miembros del grupo asocian
	los sentimientos con el color y cómo varios colores pueden relacionarse con
	una amplia gama de estados de ánimo.
	Se puede examinar la manera en que los clientes utilizan la línea, la forma,
	el color y el diseño para representar el estado de ánimo.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y la expresión de sentimientos.

técnica:  Materiales: Reglas, lápices, pintura acrílica, cepillos, recipientes de agua, tazas pintura, toallas de papel.	
pintura, toallas de papel	gua, tazas de
pintara, todiado do papor.	
Un libro de referencia que contiene las banderas del mundo puede	do puede ser
utilizado.	
Procedimiento: Concéntrese en cómo las banderas pueden representar a individuos o	individuos que
pertenecen a un país, comunidad o cultura específicos. Explorar divers	olorar diversas
culturas y tradiciones que los pacientes sienten	
conectados e incluir grupos sociales/espirituales, organizaciones especial	es especiales,
etc.	
Sugerir que cada cliente enumera el grupo o grupos con los que se sie	que se siente
asociado y cualquier símbolo asociado a ese grupo en particular.	ılar.
Haga que los pacientes combinen algunos de estos símbolos para crear u	para crear una
bandera personal.	
Discusión/Objetivos: La discusión se centra en la formulación de una identidad persona	ad personal y
comunitaria.	

Los objetivos incluyen la autoconciencia, la mejora de la comunicación, la
tolerancia entre las culturas y el aumento de la autoestima.

Nombre de la	Tótem poste
técnica:	
Materiales:	Puede ser útil investigar información sobre los postes de tótem y los animales
	de tótem,
	y proporcione un folleto (si cree que sus clientes se beneficiarán de
	ejemplos).
	Internet tiene muchos ejemplos de postes de tótem para usar como
	muestras.
	Lápices, pinturas acrílicas, cepillos, toallas de papel, papel de 9«×12», papel
	de tarjeta o papel de construcción en una variedad de colores.
Procedimiento:	Describa un poste tótem: «una estructura de madera creada por nativos
	americanos (y
	otras culturas) para actuar como un símbolo de un clan, tribu, familia y sus
	miembros." Tenga a los clientes compartir imágenes tótem pole que han visto
	en museos, viajes, o en libros.
	Sugiera que traten de describir animales tótem polos que podrían haber
	observado.
	Pida a los clientes que creen un poste tótem de grupo haciendo que cada
	cliente cree una imagen de un animal que sienten que los representa en su
	carácter.
	Apoyarlos para unir las piezas de arte y darles al tótem un nombre acordado
	por todos.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la contribución de cada miembro al poste tótem, el
	animal elegido para representar al cliente, y el poste tótem en su conjunto.
	La dinámica de grupo puede explorarse examinando la posición de los
	animales de arriba a abajo. Los objetivos incluyen la cohesión y la unidad
	de grupo.

Nombre de la	Elementos de un «Adiós»
técnica:	
Materiales:	Pinturas, papel de 18«×24», cepillos, recipientes de agua, toallas de papel.

#### **Procedimiento:**

Divida el grupo en pares. Cada par de clientes compartirá una hoja de papel. En las dos secciones exteriores del papel, cada persona pinta líneas, formas y colores para representar los elementos importantes de un adiós.

A continuación, en la sección central tienen cada par de clientes crear una imagen más específica que representa sus pensamientos.

Idealmente las dos partes externas del papel serán abstractas, y la parte central del papel contendrá una ilustración más estructurada.

### Discusión/Objetivos:

Cuando un cliente está planeando dejar un desarrollo personal o un programa psiquiátrico, se está moviendo, o se despide de amigos, asociados o familiares, es útil explorar los sentimientos que surgen.

Este proyecto ayuda a los clientes a entender mejor y a lidiar con sus sentimientos problemáticos y a veces conflictivos.

Los objetivos incluyen explorar métodos satisfactorios, saludables y apropiados para poner fin a las relaciones y establecer conexiones con otros.

Nombre de la

Arte y Medicamentos

técnica:

Materiales:	Pinturas acuarelas, pinturas acrílicas, recipientes de agua, cepillos, tazas de pintura, papel  Toallas.
Procedimiento:	Pida a los miembros del grupo que creen una pintura que represente su actitud hacia
	tomando medicamentos. Anime a los clientes a visualizar el tamaño, el color
	y la forma de
	sus medicamentos. Sugiera que incorporen en la obra:
	1. la forma en que los medicamentos los hacen sentir (relajados, ansiosos,
	enojados, cansados, etc.)
	2. cómo se ven y se sienten los medicamentos (píldoras grandes, diminutas,
	suaves, gruesas, tizas)
	3. la forma en que toman el medicamento (se lo da alguien, lo toman en las
	comidas, a primera hora de la mañana, con mucha agua, etc.)
	4. los beneficios y efectos secundarios de los medicamentos.
	Cuando la pintura es completa clientes directos a título de su obra.
Discusión/Objetivos:	A algunos clientes de grupos de apoyo se les puede recetar una variedad de
	medicamentos que controlan los síntomas psicológicos, emocionales y
	físicos.
	Una fuerte respuesta negativa puede ser provocada cuando los clientes son
	instruidos a tomar estos medicamentos.
	Pintar ayuda a los clientes a expresar, aceptar y lidiar con sus sentimientos
	contradictorios y negativos acerca de tomar medicamentos.

Nombre de la	Pirámide de humor de color
técnica:	
Materiales:	Papel, pinturas variadas.
Procedimiento:	El terapeuta proporciona un triángulo grande (pirámide) en una hoja de papel
	y le pide a los clientes que llenen la pirámide con colores que representan
	sus diversos estados de ánimo.
	Se pide a los clientes que comiencen en la parte inferior de la pirámide y
	construyan su repertorio de colores, progresando de colores que
	representan estados de ánimo tristes o negativos a colores que representan
	estados de ánimo más positivos.
	La parte superior de la pirámide contendrá el color más positivo y el estado
	de ánimo más brillante. Una segunda hoja de papel con una pirámide en ella
	debe ser distribuida cuando los clientes están acabados de pintar, y antes
	de que la discusión tenga lugar.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en los diversos estados de ánimo y colores asociados
	con ellos.
	Explore comportamientos y acciones que puedan estar relacionados con los
	estados de ánimo de uno.
	Explore si los clientes quieren mantener su pirámide de humor en el orden
	que se les pidió dibujar o si deciden cambiar el orden.
	Tenga otro esquema piramidal disponible para posibles cambios. Por
	ejemplo, un cliente puede sentir que sus sentimientos positivos deben estar
	en la parte inferior de la pirámide, no en la parte superior.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia y la exploración de actitudes,
	sentimientos y características de la personalidad.

# Collages

El trabajo de collage permite a los clientes expresarse libremente utilizando una variedad de recursos. Son capaces de experimentar con la textura y el tacto, y de manipular materiales como papel, fotos, imágenes de revistas, tela, formas de espuma, fieltro, piezas de madera, papel de construcción, limpiadores de tuberías, algodón, etc. Los collares pueden ser presentados de muchas maneras. Un

tema puede ser presentado, materiales específicos pueden ser utilizados, y el collage puede estar estructurado o no-estructurado. Un enfoque estructurado podría incluir que los miembros del grupo creen un collage de revistas temáticas, como un collage de emociones, recortando imágenes de caras; un enfoque más no estructurado podría incluir que los clientes usen una variedad de materiales como lana y perlas para representar sentimientos internos.

Las personas a menudo están más dispuestas a participar artísticamente cuando se les pide que diseñen un collage de revistas. Esto se debe en parte a que las imágenes son fácilmente accesibles, no hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo, y las fotos solo necesitan ser arrancadas o cortadas. Los clientes tienen una variedad de ideas justo delante de ellos. Pueden encontrar fotos que representan sus sentimientos, miembros de la familia, pasatiempos, gustos y disgustos, y solo pegarlos en el papel de cualquier manera que les plazca.

Los collages son formas no amenazantes de representar pensamientos, preocupaciones, actitudes y sentimientos. Los clientes suelen sentirse libres de compartir símbolos representados en los collages. Es importante observar cómo los clientes crean sus collages, ya sean llenos o vacíos, organizados o desorganizados, pegados de forma ordenada o al azar. El terapeuta puede observar habilidades motoras finas por la forma en que el cliente corta y pega sus fotos en el papel. El terapeuta adquiere conocimiento sobre la forma en que un individuo se acerca a diferentes tipos de trabajo de arcilla creativa.

Nombre de la	Autoestima
técnica:	
Materiales:	Papel, pasteles, lápices, lápices, bolígrafos, papel de construcción, tijeras.
Procedimiento:	El líder dibuja una amplia variedad de formas circulares en una hoja de papel
	blanco y Xerox lo hace.
	Cada miembro del grupo recibe una hoja y se le pide que escriba una
	declaración positiva sobre sí mismo en al menos cuatro de los círculos.
	Luego se pide a los clientes que decoren los círculos, los corten y los peguen
	en un pedazo de papel de construcción (cualquier color que deseen) para
	crear un diseño agradable.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en los rasgos positivos de cada individuo y en la
	disposición del collage (por ejemplo, ¿hay muchos círculos incluidos o solo
	unos pocos? Son los círculos
	¿ubicado lejos? ¿Se solapan ellos? ¿El individuo eligió pequeños círculos o
	grandes? ¿Los círculos son sombríos o coloridos? etc.). Se puede examinar
	la facilidad o dificultad de compartir características positivas. Los
	procedimientos para mejorar la autoestima se centrarán en.

Nombre de la	Casa ideal
técnica:	
Materiales:	Revistas, tijeras, pegamento, papel, marcadores.
Procedimiento:	Dirija a los clientes a elegir una variedad de fotos que representen su hogar
	ideal (ensueño en casa). Pídales que corten las fotos y las peguen en el
	papel de la manera que deseen. Sugiere que piensen en lo que hace
	especial a un hogar (personas, mascotas, pertenencias especiales, etc.).
Discusión/Objetivos:	La relación entre el hogar y la personalidad de uno puede ser discutida.
	Preguntas como, «¿De qué manera te representa tu hogar?» se pueden
	hacer.
	Sugerir al cliente pensar en su entorno hogareño, pertenencias, esquema de
	colores, muebles o falta de él, grado de tidiness, etc. al reflexionar sobre esta
	pregunta.
	Los objetivos incluyen la exploración de métodos para lograr una vida
	hogareña más deseable, espacio de vida y medio ambiente.

Nombre de la	La risa
técnica:	
Materiales:	Revistas, tijeras, pegamento, papel, marcadores.
Procedimiento:	Pida a los miembros del grupo que creen un collage con el tema específico
	de la risa.
	El collage se puede crear mediante la elección de imágenes de revistas de
	individuos riendo, o imágenes que los clientes encuentran humorístico.
	Sugiera que los clientes titulen su collage.
Discusión/Objetivos:	Trabajar creativamente con fotos de personas que se ríen ofrece a los
	clientes la oportunidad de volver a conectarse con sentimientos positivos.
	Los miembros del grupo pueden concentrarse en cómo se mueve la cara y
	la boca cuando un individuo ríe. La discusión se centra en cómo el humor y
	la risa son beneficiosos para las personas física y emocionalmente.
	A los clientes se les pueden hacer preguntas tales como:
	1. ¿Qué te hace reír?
	2. ¿Cuándo fue la última vez que te reíste?
	3. ¿Cómo te sientes cuando te ríes?
	4. ¿Cuál fue la última película o programa de televisión que te hizo reír?
	5. ¿Quién en tu vida te hace reír?
	6. Explore cómo la risa reduce el estrés y la ansiedad y aumenta los
	sentimientos de bienestar.

Nombre de la	Mi historia
técnica:	
Materiales:	Marcadores, lápices, pasteles, papel de dibujo, revistas, pegamento, tijeras.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a utilizar fotos de revistas y fotos personales, si lo
	desea, para crear un agrupamiento de imágenes que reflejen diversos
	aspectos de su vida desde la juventud hasta la edad adulta.
	También pueden añadir palabras e ilustraciones.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las experiencias de vida y el papel que las
	experiencias y relaciones pasadas tienen en el estado de ánimo, el
	comportamiento y los sentimientos actuales.
	Los objetivos incluyen la reminiscencia y la autoconciencia.

Nombre de la	Collar de sanación
técnica:	
Materiales:	Marcadores, lápices, pasteles, papel de dibujo, revistas, pegamento, tijeras, surtidos pequeños artículos como Band-Aids, pegatinas de cara sonriente, un paquete de chocolate caliente, etc., que ayudan en la curación y el confort.
Procedimiento:	Dígale a los clientes que van a crear un collage curativo, y que comenzarán a  prepárense para ello.  Diríjalos a escribir una variedad de afirmaciones y declaraciones positivas en una hoja de papel, utilizando letras grandes y espaciadas muy separadas, para que las oraciones puedan ser cortadas.  Luego pídale a los miembros del grupo que rastreen sus manos, y escriban su nombre en los contornos de las manos. Pueden crear un diseño en los contornos si así lo desean.  El terapeuta hará entonces suficientes copias de los dichos y las manos esbozadas para que cada cliente tenga la oportunidad de cortar los contornos y usarlos en su collage si lo desea.  Coloca las afirmaciones y huellas en el centro de la mesa.  A continuación, dígale a los clientes que pueden usar imágenes de revistas, las afirmaciones, los contornos de las manos y diversos

	artículos presentados o traídos de casa para crear un collage curativo. Las fotos de las revistas pueden incluir artículos como
	personas que se abrazan o se ríen, fotos de bebés, sopa de pollo
	caliente, cualquier cosa que el cliente ve como un símbolo curativo.
	Además, pueden pegar otras imágenes y objetos en el collage, como
	fotos personales, una bolsa de té (que representa la comodidad), los
	refranes positivos variados y el contorno de la mano de otro miembro
	del grupo (confort).
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las razones por las que se utilizaron materiales de
	collage específicos y los sentimientos de los clientes acerca de la obra de
	arte completada.
	Los objetivos incluyen la identificación de las necesidades, y la exploración
	de formas de obtener apoyo, sanar y convertirse en más contenido y
	funcional.

Nombre de la	Autocuidado
técnica:	
Materiales:	Marcadores, lápices, pasteles, papel de dibujo, revistas, pegamento, tijeras.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a buscar fotos que representen formas en las que las
	personas cuidan de sí mismas, y luego pegarlas en una hoja de papel de
	construcción de una manera atractiva.
	Sugiere que pueden buscar fotos de comida, personas haciendo ejercicio,
	comer de manera saludable, montar en bicicleta, cocinar, etc.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el diseño del collage y las formas en que los
	clientes se relacionan con las fotos elegidas.
	Los objetivos incluyen explorar formas de mantener una salud física y
	emocional positiva e identificar estilos de vida saludables.

Nombre de la	Estrés
técnica:	

Materiales:	Papel de construcción, marcadores, tijeras, pegamento, revistas, varios
	limpiadores decorativos de tuberías, fieltro, espuma, plumas, botones,
	materiales de collage surtidos.
Procedimiento:	Los miembros del grupo eligen dos hojas de papel de color que representan
	más estrechamente el estrés para ellos (el rojo y el negro a menudo son
	elegidos).
	Una de las hojas se coloca sobre la mesa y la otra se mantiene.
	Sugiera que los participantes rompan la hoja de papel que están sosteniendo
	de acuerdo a la cantidad de estrés que están sintiendo actualmente.
	Si no están estresados, no lo romperán; si están un poco estresados, lo
	romperán por la mitad; a medida que el estrés empeora, romperán el papel
	en más y más pedazos.
	Los clientes también pueden desmoronar el papel si lo desean.
	Después de que las hojas se rasguen o se desmoronen, pidan a los clientes
	que las peguen en la otra hoja de papel para crear un diseño de estrés.
	Dígales que pueden añadir los demás materiales proporcionados.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el significado del collage y el punto focal, que son
	las piezas originales de papel rasgado.
	Explore cuántas veces el papel fue desgarrado o desmoronado, y lo que eso
	significa para el cliente.
	Los objetivos incluyen la identificación y expresión del estrés y la ansiedad,
	y la exploración de mecanismos de afrontamiento.

### Arcilla

El trabajo de arcilla promueve la expresión del estado de ánimo y el sentimiento. Permite a los clientes experimentar con textura y tacto moldeando, moldeando y manipulando la arcilla. Golpear y amasar la arcilla ofrece una forma saludable de ejercer el exceso de energía. Moldear suavemente, acariciar y suavizarlo disminuye el estrés y la ansiedad.

La arcilla proporciona una manera de convertir una forma amorfa en algo específico. En unos minutos una bola se puede transformar en una pequeña olla pinchada colocando y luego presionando el pulgar en el centro de la misma. Hay numerosos proyectos que se pueden diseñar. Algunos de ellos incluyen macetas, bandejas, figuras, animales, diseños abstractos, esculturas familiares y máscaras. La facilidad o dificultad de los proyectos dependerá de la población con la que trabaje.

Hay muchos tipos diferentes de arcilla que se pueden utilizar. Clay ofrece al cliente la oportunidad de trabajar tridimensionalmente, viendo las cosas desde más de una perspectiva. El individuo se convierte

en el maestro de la arcilla; él está en control de ello. La utilización de arcilla permite a los clientes moldear comportamientos, actitudes e imagen personal. Los participantes obtienen conocimientos y desarrollan nuevos métodos para hacer frente y resolver problemas.

Nombre de la	Identidad
técnica:	
Materiales:	Varios tipos de arcilla.
Procedimiento:	Dirige a los clientes a crear un objeto/figura (realista o abstracto) que «puede representarte como un todo».  A los clientes se les puede dar un marco de tiempo dependiendo de la
	duración de la sesión.
	Una vez terminada esta tarea, pídale a cada miembro del grupo que considere cómo piensa que la enfermedad mental (u otros síntomas) lo afecta.
	A continuación, sugiere que los miembros del grupo elijan otra pieza de arcilla y creen un símbolo que represente sus síntomas de salud mental.
	Finalmente, pídales que incorporen la segunda escultura (síntomas de salud mental) en la primera escultura (objeto autorepresentativo) para que las dos piezas de arcilla formen una escultura.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en identificar y discutir cómo los miembros del grupo se ven a sí mismos, y explorar las formas en que el estigma afecta a los clientes.  Los miembros del grupo reciben apoyo para compartir sus perspectivas de enfermedad mental y cómo afecta a la identidad.  Se hace hincapié en la idea de que no tiene que hacerse cargo de la identidad.
	Los objetivos incluyen aumentar la autoestima y la autoconciencia.

Nombre de la	Mandala de arcilla
técnica:	
Materiales:	Muchos tipos de arcilla funcionan bien para este proyecto.
	Otros materiales necesarios incluyen un rodillo, una botella de agua o
	pulverización, papel encerado, un cortador redondo para galletas, palos de
	paletas, cáscaras, cuentas, estampadoras, botones, cuentas, pequeñas

# piezas de madera, lentejuelas, limpiadores de tuberías y cualquier elemento que pueda ser empujado en la arcilla para dejar una impresión. **Procedimiento:** «Un enfoque diferente a la fabricación de mandala». Introducir mandalas (círculos utilizados para enfocar y curar) al grupo. Discutir los aspectos de un patrón circular, integridad, unidad, etc. 1. Se pide a los clientes que experimenten con la arcilla moldeando, amasando y manipulando. 2. Demostrar cómo crear un corte circular plano de la arcilla sobre un cuadrado de papel encerado: cuña la arcilla y luego lo enrolla usando un rodillo a 1/2 pulgada de espesor. 3. Deprima el cortador redondo de galletas en la arcilla. 4. Retirar el exceso y guardar en una bolsa de plástico. 5. Una vez que cada paciente tiene un círculo de arcilla, pueden elegir cómo les gustaría completar su mandala usando otros materiales proporcionados. Discusión/Objetivos: Pida a los clientes que compartan cómo se sentían creando el mandala y que describan su diseño o patrón. Sugiere que compartan el significado de su trabajo. Discutir si hay algún tema común entre los miembros del grupo. Cuestione cómo la creación del mandala se relaciona con enfocarse hacia el interior, o la totalidad. Los objetivos incluyen la autoconciencia, el enfoque y la expresión del estado

Nombre de la

Pared de ladrillo

de ánimo y el sentimiento.

técnica

## **Materiales:**

Arcilla (modelar arcilla o secado al aire es preferible, el agua será necesaria para la arcilla secado al aire). La tarea se puede hacer con arcilla de modelado reutilizable o con arcilla secado al aire.

## **Procedimiento:**

Pida a los clientes que describan lo que un muro de ladrillo puede representar metafóricamente o como símbolo.

Ofrezca a cada cliente un trozo de arcilla y papel encerado en el que trabajar. Dirige a los miembros del grupo a crear una pared de ladrillo haciendo bloques de la arcilla y luego apilándolos de alguna manera.

A continuación, pida a los clientes que se imaginen qué podría estar al otro lado de la pared y que creen un objeto o símbolo de lo que visualizan en arcilla.

## Discusión/Objetivos:

Inicie una discusión sobre la relación entre la pared y el objeto/símbolo que cada cliente colocó detrás de la pared.

Esta tarea puede ser útil para identificar lo que el cliente percibe como un obstáculo (la pared) y lo que desean del otro lado. La tarea también se puede utilizar para impulsar la discusión del muro como un límite necesario para controlar sus impulsos o separarlos de su pasado. La tarea puede ayudar al cliente a compartir miedos y aversiones.

Puede ser útil iniciar una discusión sobre qué tipos de muros de ladrillo fueron construidos.

Las preguntas pueden incluir:

- ¿Qué forma, altura/ancho, etc. es la pared?
- ¿Es sólido, o hay agujeros y huecos?
- ¿Se utilizaron bloques grandes o pequeños para crear la pared?
   ¿Cuál es la importancia de estas características?
- ¿Cuánto tiempo lleva levantado la pared?
- ¿Cuál es el tamaño y la fuerza de la pared?

Entre los objetivos figuran la toma de conciencia y el tratamiento de los obstáculos a la recuperación.

Nombre de la

La máscara y detrás de la máscara

técnica:

## **Materiales:**

Arcilla, agua o una botella en aerosol, papel encerado; se pueden ofrecer herramientas de arcilla, pero no son necesarias.

### **Procedimiento:**

Esta tarea a menudo adquiere más significado para los clientes cuando utilizan arcilla que con máscaras preformadas, porque tienen más flexibilidad con las expresiones y formas de sus máscaras.

Los clientes pueden moldear una cabeza y una cara de arcilla y luego moldear y ajustar una máscara para adaptarse a su cara.

Proporcionar a los pacientes con arcilla y papel encerado para trabajar en.

Pídales que dividan su arcilla por la mitad y usen la mitad para crear una cabeza de la manera que quieran.

Con la segunda mitad pídales que consideren qué tipo de máscara puede ser apropiada para la cabeza que crearon y que intenten crear esta máscara.

## Discusión/Objetivos:

La discusión se centra en la cabeza y la máscara creadas. Generalmente, el cliente relacionará la máscara con la forma en que enmascara sus sentimientos y la cabeza con su verdadero yo.

La discusión se centra en cómo enmascarar sentimientos ayuda o hiere la capacidad de compartir en la terapia, reconocer problemas, fortalezas y debilidades y relacionarse con los demás.

Las preguntas a los clientes incluyen:

- ¿La cabeza o la máscara son autorepresentantes?
- ¿Qué sensación tienes cuando miras tu cabeza/máscara?
- o ¿La cabeza/máscara es agradable, aterradora, triste, alegre, etc.?
- o ¿La máscara es similar o diferente a la cabeza?
- ¿Elegiste colocar la máscara en la cabeza/cara o dejarla a continuación?
- o ¿a la cabeza/cara?

otros.

Los objetivos incluyen explorar la identidad y las barreras para interactuar con

Nombre de la	Dejando el pasado
técnica:	
Materiales:	Arcilla secado al aire, alfileres, una variedad de perlas, lentejuelas, azulejos,
	o cualquier objeto pequeño que se puede presionar en la arcilla.
Procedimiento:	Sugiere que los miembros del grupo creen un pequeño mosaico de arcilla
	que represente sentimientos o cosas en su pasado que les gustaría dejar
	atrás.
	Tener la cuña del grupo y luego extender su arcilla con el rodillo (alrededor
	de $1/2$ pulgada de espesor parece funcionar bien).
	Pida a los clientes que elijan algunos de los pequeños objetos presentados
	y presionen en la arcilla para incrustarlos.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la experiencia de incrustar objetos en arcilla, y los
	sentimientos relacionados con dejar atrás pensamientos desagradables y
	partes del pasado.
	Discuta qué tipo de experiencias o pensamientos están enterrando los
	clientes.
	Pregunta como, "¿Es sabio? ¿Es efectivo enterrar sentimientos y cosas del
	pasado?" puede ser explorado.
	Los objetivos incluyen la autoconciencia, el alivio de la tensión y la sensación
	de control al enterrar simbólicamente sentimientos, problemas y recuerdos
	desagradables.

## Títeres y máscaras

El diseño de marionetas y máscaras permite a los clientes proyectar sus pensamientos y sentimientos en objetos que pueden ser vistos como autorepresentantes. A menudo es más fácil y menos amenazante expresar sentimientos cuando se usa un títere o una máscara como apoyo.

El juego de roles es un beneficio significativo para participar en este tipo de tareas proyectivas. Los clientes pueden utilizar los títeres y máscaras para hablar por ellos; pueden esconderse detrás de ellos para sentirse más seguros al compartir.

Hay una gran variedad de títeres y máscaras que se pueden crear. Las máscaras pueden estar hechas de materiales tales como arcilla, cartón, espuma, papel mache, papel de aluminio, bolsas de papel, placas de papel, etc. Los títeres se pueden diseñar de artículos como alfileres, cajas de leche, rollos de cartón, macetas, lana, periódico, tazas de espuma de poliestireno y arpillera. Los proyectos pueden ser

tan complicados como hacer marionetas o crear una marioneta desde el dedo del guante de awoolen. Depende de la población con la que esté trabajando y el objetivo del terapeuta para la sesión de grupo. Independientemente de la complejidad o sencillez del proyecto, jugar con títeres y máscaras es una experiencia creativa agradable que permite a los clientes explorar sentimientos internos y experiencias externas.

Nombre de la	Marionetas de Cuchara de Madera
técnica:	
Materiales:	Cuchara de madera, pintura, plumas (para el cabello), ojos peludos,
	pegamento, material, fieltro, etc. Una pistola de pegamento sería útil pero no
	necesaria.
Procedimiento:	Instruya a los clientes a pintar la cuchara. La parte superior de la cuchara (la
	cabeza) puede ser pintada de un color diferente, si se desea, del mango.
	Cuando la cuchara está seca, los clientes la decoran y la transforman en una
	persona. Pueden dejar el mango tal como está o pueden envolver material o
	fieltro alrededor de la manija y decorarlo para crear ropa.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en la figura creada y el significado que tiene para el
	cliente.
	Este tipo de títere puede ser sostenido por el mango (el cuerpo) para que los
	miembros del grupo puedan manipularlo mientras participan en el juego de
	roles. Pueden hacer preguntas a los títeres, contarles los pensamientos de
	los títeres o hacer que el títere les hable.
	Los objetivos incluyen la expresión de pensamientos y sentimientos, y el
	intercambio de temas e inquietudes.

Nombre de la técnica:	Marionetas de los dedos
Materiales:	Guantes viejos, plumas (para el cabello), ojos peludos, cinta, espuma, tijeras, hilados, material, fieltro, botones, pegamento, etc. Una pistola de pegamento
	sería útil pero no necesaria.
Procedimiento:	Cortar los dedos de los guantes y coser la base de los agujeros para evitar desentrañar.
	El pegamento también está bien de usar. Usar ojos, cintas, fieltros o
	diminutas piezas de espuma para los ojos; añadir la nariz, la boca y el
	cabello. Los títeres pueden estar vestidos con tela, fieltro, etc. Los sombreros

	de fieltro pequeños pueden ser diseñados, así como pequeños arcos,
	pañuelos, etc.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el diseño de los títeres y el juego de rol (si los
	clientes están listos y dispuestos a este ejercicio).
	Anime a los clientes a hablar a través de los títeres y compartir pensamientos
	y sentimientos.
	Los clientes pueden presentarse o compartir algo sobre sí mismos que no
	han compartido antes de usar los títeres como sus accesorios.

Nombre de la	Rollo de cartón Títeres
técnica:	
Materiales:	Rollos de toalla de papel, o rollos de papel higiénico, pequeñas bolas de
	espuma de poliestireno, palos de artesanía, pegamento, tijeras, papel de
	construcción, plumas (para el cabello), ojos mezclosos, material, fieltro,
	pegamento, etc.
	Una pistola de pegamento sería útil pero no necesaria.
Procedimiento:	Sugerir a los clientes que puedan crear uno o más títeres que representen a
	los miembros de la familia de alguna manera.
	Instruya a pegar la bola de espuma de poliestireno en el soporte de papel
	con un fuerte pegamento o pistola de pegamento, y dejar secar.
	Diríjalos a pintar el rollo y, si lo desea, también a pintar la bola de espuma de
	poliestireno. Diles que añadan las decoraciones distintas para crear la cara,
	los cabellos y la ropa.
	Los limpiadores de tuberías se pueden unir con la pistola de pegamento para
	crear brazos y piernas.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en los miembros de la familia representados y la
	relación que el cliente tiene con ellos.
	Los objetivos incluyen la exploración de las relaciones familiares y el papel
	del cliente en su familia.

## Combinando Modalidades

La combinación de modalidades como poesía, música, movimiento, escritura de historias creativas y arte proporciona un ambiente rico para la expresión creativa y el intercambio de pensamientos, ideas y sentimientos. A los clientes se les da una variedad de maneras de comunicarse con los demás y compartir actitudes hacia la vida, las relaciones y la recuperación. La poesía y el arte ayudan a los clientes a centrarse en la resolución de problemas y el pensamiento abstracto, mientras que el movimiento y el arte ayudan a los clientes a ponerse en contacto con sus sensaciones corporales y observar cómo sus movimientos comunican problemas emocionales y físicos.

La escritura creativa y el uso de metáforas brindan a los individuos la oportunidad de ser conscientes, examinar filosofías y encontrar varias formas de mirar la vida, el amor y las relaciones. Después de leer un pasaje, se pide a los miembros del grupo que interpreten e ilustren el significado de lo que fue escrito. La combinación de las modalidades añade emoción y energía a los grupos de terapia. Los clientes obtienen una mayor comprensión y aumentan su pensamiento abstracto. El pensamiento blanco y negro (rigidez) se transforma en pensamiento colorido (puntos de vista más flexibles).

Nombre de la	La tragaperras
técnica:	
Materiales:	Papel, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Lea a los miembros del grupo el siguiente ensayo, y luego pídales que se
	dibujen en un trapecio que va de un bar a otro.
	A veces siento que mi vida es una serie de columpios trapecios. O me aferro
	a un trapecio columpiando solo, o por unos momentos, me duele a través del
	espacio entre bares. La mayor parte del tiempo estoy aferrándome a mi
	trapecio bar del momento. Me lleva a un cierto ritmo constante de oscilación
	y tengo la sensación de que estoy en control de mi vida. Conozco la mayoría
	de las preguntas correctas e incluso algunas de las respuestas correctas.
	Pero de vez en cuando, mientras me estoy moviendo alegremente, miro
	hacia la distancia y veo otro bar balanceándose hacia mí. Está vacío y sé,
	en ese lugar en mí que sabe, que este nuevo trapecio tiene mi nombre.
	Es mi próximo paso, mi crecimiento, mi vida viniendo a buscarme. En mi
	corazón sé que para que crezca, debo soltar mi agarre en la barra actual,
	bien conocida para moverme a la nueva.
	Cada vez que sucede, espero y rezo para que no tenga que agarrar el nuevo
	trapecio bar. Pero en mi lugar de conocimiento me doy cuenta de que debo
	liberar totalmente mi agarre en mi viejo bar y durante algún tiempo debo
	herirme a través del espacio antes de poder agarrar la barra nueva. Cada

vez que estoy lleno de terror. No importa que en todas mis heridas anteriores a través del vacío de no saber, siempre lo he logrado. Cada vez que me temo que echaré de menos — que me aplastaré sobre rocas invisibles en el abismo sin fondo entre las barras. Pero lo hago de todos modos. Tal vez esta es la esencia de lo que los místicos llaman la experiencia de fe. Sin garantías, sin red, sin póliza de seguro, pero lo haces de todos modos porque, de alguna manera, seguir colgando en ese viejo bar ya no es una alternativa. Y así por una eternidad que puede durar un microsegundo o mil vidas. subiendo a través del vacío oscuro de «el pasado se ha ido, el futuro aún no está aquí». Se llama transición. He llegado a creer que es el único lugar en el que se produce un cambio real. He notado que, en nuestra cultura, esta zona de transición se ve como nada, un lugar entre lugares. Ciertamente el viejo trapecio era real y el nuevo venía hacia mí; Espero que eso también sea real. ¿Pero el vacío en el medio? Eso es solo un aterrador, confuso, desorientante «en ninguna parte», que debe ser conseguido a través de tan rápido e inconscientemente como sea posible. ¡Qué desperdicio! Tengo una sospecha furtiva de que la zona de transición es la única cosa real, y que las barras son ilusiones que soñamos para evitar el vacío donde el cambio real, el crecimiento real, se produce para nosotros. Independientemente de que mi corazonada sea cierta, sigue siendo que las zonas de transición en nuestras vidas son lugares increíblemente ricos. Deberían ser honrados, incluso saboreados. Incluso con todo el dolor y el miedo y los sentimientos de estar fuera de control que pueden acompañar las transiciones, siguen siendo los momentos más vivos, más llenos de crecimiento, más apasionados, más expansivos de nuestras vidas. Y así, la transformación del miedo puede no tener nada que ver con hacer desaparecer el miedo, sino con dar

nosotros mismos permiso para «salir» en la transición entre barras trapecieras. Transformar nuestra necesidad de agarrar ese nuevo bar... cualquier bar... es permitirnos vivir en el único lugar donde el cambio realmente sucede. Puede ser aterrador. También puede ser iluminante en el verdadero sentido de la palabra. Hiriendo a través del vacío — solo podemos aprender a volar.

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en cómo la vida es como un trapecio y cómo
	experimentamos ir de un bar (una etapa de la vida) a otro bar (otra etapa de
	la vida).
	Se explorará la forma en que abordamos los desafíos y el cambio.

Nombre de la	Mis cosas favoritas
técnica:	
Materiales:	Papel, pasteles, crayones, marcadores, la canción, «My Favorite Things»,
	cantada por Julie Andrews.
Procedimiento:	Discuta qué tipos de cosas ayudan a los clientes a sentirse mejor cuando
	están ansiosos o deprimidos, por ejemplo, un baño caliente, una taza de
	cacao caliente, una oleada de compras, lectura de un buen libro.
	Reproduce la canción «My Favorite Things», de la película The Sound of
	Music.
	Anime a los clientes a cantar junto con la música (tal vez las palabras se
	pueden imprimir para ellos).
	Luego pídale a los clientes que dibujen sus cosas favoritas (¿qué les ayuda
	cuando se sienten azules?).

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en el autocalentamiento y la exploración de formas
	de lidiar con situaciones desagradables y sentimientos incómodos.

Nombre de la	Palabras e imágenes
técnica:	
Materiales:	Aproximadamente 36 hojas de papel de dibujo, marcadores o lápices de
	colores, alrededor de 40-50 tarjetas de índice con varias palabras escritas
	en ellos tales flor, automóvil, mono, etc.
	Las palabras incluyen objetos, lugares, personas y cosas.
Procedimiento:	Mezcle las cartas y colóquelas boca abajo sobre la mesa. El primer jugador
	elige una carta e intenta dibujar lo que está escrito en la carta. Tiene un
	minuto para dibujar.
	Después de un minuto sostiene su periódico y muestra a los miembros del
	grupo lo que se ha dibujado.
	Los miembros del grupo tienen que adivinar lo que es.
	Si alguien adivina correctamente, tanto el artista como el correcto adivinador
	consiguen un punto. Si nadie lo adivina, el artista tiene un minuto más para
	terminar el dibujo y los jugadores tienen la oportunidad de adivinar de nuevo.
	Si nadie adivina esta vez el artista no recibe un punto y la siguiente persona
	tiene una oportunidad.
	El ganador es la persona con más puntos al final del juego.
Discusión/Objetivos:	Los objetivos incluyen la expresión creativa, la cooperación, el enfoque y la
	resolución de problemas.

Nombre de la	Historia de grupo
técnica:	
Materiales:	Papel, pasteles, lápices, lápices.
Procedimiento:	Los miembros del grupo deciden sobre un tema para una historia, y luego
	cada cliente añade unas líneas a la historia hasta que todos decidan que
	está completada.
	El terapeuta o un miembro del grupo escribe la historia en papel para que los
	clientes puedan volver a ella.
	Una vez terminada la narrativa, se pide a los participantes que dibujen la
	parte de la que más les gustó, su contribución a ella o un resumen de toda
	la historia.

Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las reacciones de los miembros del grupo a la
	historia, su contribución a ella, y cualquier significado que la historia tenga
	para ellos.
	Los objetivos incluyen la socialización, la creación de conexiones y el
	aumento de la autoestima, que viene de trabajar juntos como grupo.

Nombre de la	Artistas famosos
técnica:	
Materiales:	Libros de artistas famosos, papel, pasteles, lápices, marcadores.
Procedimiento:	Revise las obras de artistas famosos como Georgia O'Keeffe, Vincent Van
	Gogh o Picasso.
	A continuación, haga que los clientes creen una obra de arte con algunas
	similitudes con el artista, pero utilizando su propio estilo único. Por ejemplo,
	después de ver el trabajo de Georgia O'Keeffe hacer que dibujen la flor más
	única que se puede imaginar, o hacer que creen un diseño abstracto que es
	muy inusual después de mirar el trabajo de Picasso.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las cualidades únicas de cada uno y en el
	reconocimiento de los distintos diseños que cada individuo crea.
	Los objetivos incluyen adquirir conocimientos sobre los artistas más
	importantes y apreciar su propio estilo especial.

Nombre de la	La felicidad
técnica:	
Materiales:	Papel, pasteles, crayones, marcadores, la canción «Don't Worry, be Happy»,
	de Bobby
	McFerrin.
Procedimiento:	Toca la canción «Don'tWorry, Be Happy» de Bobby McFerrin.
	Después de escuchar la canción, pídele a los clientes que doblen su papel
	por la mitad y dibujen sus preocupaciones en un lado del papel y cosas de
	las que están contentos en el otro lado del papel.

Discusión/Objetivos:	Explore lo que hace que los clientes se sientan alegres y lo que los hace
	preocuparse. Examine los métodos para ayudar a controlar sus
	preocupaciones. Discuta los «beneficios» de la preocupación y las
	dificultades que muchas personas encuentran al tratar de cambiar el
	comportamiento y las actitudes.
	Se pueden explorar distorsiones cognitivas como hacer montañas a partir de
	colinas, sentir vergüenza, generalizar y catastrofizar, etc.

Nombre de la	Tarjetas de Afirmación Compartidas
técnica:	
Materiales:	Tarjetas de índice robustas, pinturas acrílicas o acuarelas, tazas de pintura,
	cepillos, agua, toallas de papel, lápices, bolígrafos (si cree que sería
	beneficioso para su grupo, puede imprimir una lista de ejemplos de
	afirmación, ver más abajo).
Procedimiento:	Las afirmaciones ayudan a los clientes a cambiar la conversación negativa
	en algo más positivo. Crear una obra de arte tangible que refleje el

sentimiento de la afirmación elegida puede aumentar su eficacia y aumentar la autoestima.

Discuta cuáles son las afirmaciones y explore cómo pueden utilizarse para ayudar a las personas a pensar más optimistamente y a desarrollar su autoestima. Pida a los clientes que ofrezcan ejemplos de declaraciones positivas que reflejen sus fortalezas y valores. Informar

los clientes estarán diseñando tarjetas de afirmación que se pueden guardar en su bolso, bolsillo o cartera como un recordatorio para mantenerse positivo.

Pídale a cada cliente que cree dos tarjetas de afirmación, una que guardarán para sí mismos y otra que harán específicamente para el grupo. Sugerir que la afirmación se escriba en un lado de la tarjeta, y un diseño abstracto que refleje la afirmación se cree en el otro lado de la tarjeta.

Una vez completado, cada miembro del grupo comparte ambas tarjetas.

El miembro del grupo conservará una tarjeta y la otra se colocará en el centro de la habitación.

Las tarjetas de grupo en el centro de la sala pueden entonces ser distribuidas para que cada miembro del grupo reciba otra afirmación a mantener.

## <u>Declaraciones</u>

Voy a disfrutar de la vida

Me voy a valorar a mí mismo

Voy a pensar positivamente

Haré lo mejor que pueda.

Soy digno de amor

Soy una persona valiosa

No me rendiré.

Voy a creer en mí mismo

Yo seguiré adelante

Voy a dar un paso a la vez

Yo seré consciente

Voy a pensar positivamente

Transformaré pensamientos negativos en pensamientos positivos

Yo decido mi autoestima

Tengo fuerza interior

	Me centraré en mis logros
	Contaré mis bendiciones cada día
	Voy a hacer nuevos amigos
	Ayudaré a los demás
	Me centraré en lo que está en mi control y no me dedicaré a lo que está
	fuera.
	de mi control
	Miraré hacia el futuro y no insistiré en el pasado.
	Aceptaré los desafíos de la vida
	No me rendiré
	Me trataré a mí mismo como a los demás.
	Haré lo que tengo que hacer.
	Me daré palmaditas en la espalda para un trabajo bien hecho
	Hoy consideraré un regalo.
Discusión/Objetivos:	La discusión se centra en las afirmaciones y la exploración de cómo pueden
	aumentar la autoestima, ayudar a cambiar el punto de vista y disminuir la
	ansiedad. Este proyecto proporciona apoyo tangible a los clientes; las
	declaraciones positivas se pueden repetir o escribir en momentos de estrés.
	Las tarjetas pueden servir como objetos de transición que conectan a los
	clientes con el grupo y les dan una sensación de comodidad y pertenencia.

## PLAN DE MÓDULOS

Título	Técnicas de terapia de color y aplicaciones para adultos
Duración	30 horas

Objetivo general	Proporcionar a los especialistas en salud conocimientos sobre la mejora de la calidad de vida de las personas que sufren de TEPT, utilizando técnicas
Objetivos específicos	<ul> <li>Aprender sobre la conexión entre la terapia y el arte</li> <li>Aprender diferentes técnicas de arte-terapia</li> <li>Aprender sobre las aplicaciones específicas de algunas técnicas de arte-terapia</li> </ul>
	Conocimiento:
	Describir los beneficios para la salud mental de vincular la terapia y el arte
	5) Definir para qué se utiliza la terapia de color
	6) Enumerar las principales técnicas de terapia de color
	<ol> <li>Identificar las principales aplicaciones de las técnicas de terapia del color</li> </ol>
Resultados del	
aprendizaje (al menos 1	Habilidades:
de cada uno): Conocimiento, Habilidades,	<ol> <li>Preparar una sesión de terapia del color del arte para un grupo vulnerable específico</li> </ol>
Responsabilidad y Autonomía	5) Diseñar la estructura de una sesión individual o grupal de la terapia de arte
(véase Bloom's	<ol> <li>Crear la mezcla perfecta entre técnicas de arte-terapia, adecuado para el cliente</li> </ol>
Taxonnomy Action	Responsabilidad y autonomía:
Verbs — Anexo)	Ilustra cómo funcionan los ejercicios de calentamiento en cada sesión de arte-terapia
	5) Aplicar técnicas de Mindfulness, Dibujo y Pintura para ayudar a los clientes que sufren de estrés postraumático
	<ul> <li>Demostrar los beneficios de las técnicas de Collages, Clay, Títeres y Máscaras en PTSD</li> </ul>
	7) Utilizar de manera eficiente las técnicas de combinación de

#### Resumen del módulo (resumen — media página

La terapia artística implica el uso de diferentes medios artísticos a través de los cuales un paciente puede expresar y trabajar a través de los problemas y preocupaciones que lo han llevado a la terapia. El terapeuta y el cliente están en asociación para tratar de entender el proceso artístico y el producto de la sesión. Para muchos clientes es más fácil relacionarse con el terapeuta a través del objeto de arte que, como declaración personal, proporciona un enfoque para la discusión, el análisis y la

modalidades cuando se trabaja con clientes que sufren de TEPT

autoevaluación. Como es concreto, actúa como un registro del proceso terapéutico que no puede ser negado, borrado u olvidado y ofrece posibilidades de reflexión en el futuro.

Dentro de la prevención y promoción, las artes de la terapia del color pueden:

- afectar a los determinantes sociales de la salud
- apoyar el desarrollo del niño

fomentar comportamientos que fomenten la salud

- ayudar a prevenir problemas de salud
- apoyo a la prestación de cuidados

Dentro de la gestión y el tratamiento, las artes de la terapia del color pueden:

- ayudar a las personas que sufren enfermedades mentales;
- atención de apoyo a las personas con afecciones agudas;
- ayudar a apoyar a las personas con trastornos neurológicos y de desarrollo;
- asistir en la gestión de las enfermedades no transmisibles; y
- apoyar la atención al final de la vida.

En relación con la investigación en salud, se ha propuesto el compromiso con las artes, que consta de cinco grandes categorías:

- artes escénicas (por ejemplo, actividades en el género de la música, la danza, el teatro, el canto y el cine);
- artes visuales, diseño y artesanía (por ejemplo, artesanía, diseño, pintura, fotografía, escultura y textiles);
- literatura (por ejemplo, escritura, lectura y asistencia a festivales literarios);
- cultura (por ejemplo, ir a museos, galerías, exposiciones de arte, conciertos, teatro, actos comunitarios, festivales y ferias culturales); y
- artes en línea, digitales y electrónicas (por ejemplo, animaciones, filmación y gráficos por ordenador).

Las técnicas y aplicaciones para ayudar a los clientes que sufren de PTSD que aprenderemos en este módulo son:

- 1) Calentamiento
- 2) Atención al cliente
- 3) Dibujo
- 4) Pintura
- 5) Collages
- 6) Arcilla
- 7) Títeres y máscaras
- 8) Combinación de modalidades

Lista de recursos, herramientas y métodos<sup>3</sup>

La tarjeta explicando la aplicación de cada técnica.

\_

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Ejemplo: vídeos; PPT; ejercicios; lista de control; estudio de caso; etc.

## **BIBLIOGRAFÍA**

American Art Therapy Association (en inglés). (1996). Declaración de misión. Mundelein, IL: Autor. Malchiodi, C. A. (1998). El libro fuente de terapia de arte. Nueva York: McGraw Hill-NTC.

Bush, J. (1997). El manual de terapia de arte escolar. Springfield, IL: Charles C Thomas. Cameron, J., & Bryan, M. (1992). El camino del artista: Un camino espiritual hacia la creatividad superior. Nueva York: ¿Qué? — Putnam.

Cane, F. (1951/1983). El artista en cada uno de nosotros. Craftsbury Common, VT: Publicaciones de Terapia Artística/Chicago: Calle Magnolia.

Cohen, B. M., Hammer, J. S., & Singer, S. (1988). La serie de dibujo Diagnóstico: Un enfoque sistemático a la evaluación e investigación de la terapia artística. Las artes en Psicoterapia,

Dreikurs, S. E. (1986). Las vacas pueden ser moradas: Mi vida y mi terapia de arte. Chicago: Escuela Adler de Psicología Profesional.

Elkins, D. E., & Stovall, K. (2000). American Art Therapy Association, Inc.: 1998-1999 Informe de la encuesta sobre la membresía. Terapia de arte: Journal of the American Art Therapy Association (Asociación Americana de Terapia del Arte)

Elkisch, P. (1948). El «juego de garabatos»: Un método proyectivo. El Niño Nervioso

Gantt, L., & Schmal, M. S. (1974). Terapia de arte: Una bibliografía. Rockville, MD: Instituto Nacional de Salud Mental.

Gantt, L., & Tabone, C. (1997). Manual de valoración para la Escala Formal Elements Art Therapy Scale. Morgantown, WV: Gargoyle Press (en inglés).

Hammer, E. F. (Ed.). (1958/1980). La aplicación clínica de dibujos proyectivos. Springfield, IL: Charles C Thomas.

Junge, M. B., & Asawa, P. P. (1994). Una historia de la terapia artística en los Estados Unidos. Mundelein, IL: American Art Therapy Association (en inglés).

Kaplan, F. F. (2000). Arte, ciencia y terapia artística: Repintando la foto. Londres: Jessica Kingsley. Kellogg, R. (1969). Análisis del arte infantil. Palo Alto, CA: National Press (en inglés).

Knill, P. J. (1995). El lugar de la belleza en la terapia y las artes. Las artes en Psicoterapia

Kramer, E. (1958). Terapia de arte en una comunidad infantil. Springfield, IL: Charles C Thomas.

Machover, K. (1949/1980). Proyección de personalidad en el dibujo de la figura humana. Springfield, I.I.: Charles C Thomas.

Malchiodi, C. A. (1998). El libro fuente de terapia de arte. Los Ángeles: La casa de Lowell.

Malchiodi, C. A. (1999.a). Terapia de arte médico con adultos. Londres: Nombre y Apellidos

Malchiodi, C. A. (2007). Manual de terapia artística

Ulman, E., Kramer, E., & Kwiatkowska, H. Y. (1978). Terapia de arte en los Estados Unidos. Craftsbury Common, VT: Art Therapy Publications (en inglés).

Vick, R. M. (2000). Diálogo creativo: Una voluntad compartida de crear. Terapia de arte: Journal of the American Art Therapy Association (Asociación Americana de Terapia del Arte)

Wadeson, H. (1980). Psicoterapia de arte. Nueva York: De Wiley.

## SÍNTESIS CURRICULAR

Módulos	Duración por módulo	Actividades	Técnicas	Recursos, Herramientas y Métodos	Duración por actividad	Enfoque de contenido	Resultados del aprendizaje
3.Tecnicas de terapia de color y aplicaciones para adultos — 30h (GESEME_ES)	30 horas	Calentamien to	<ul> <li>La línea final</li> <li>Los estados de ánimo calientes</li> <li>Positivo/Negativo</li> <li>Señal de parada</li> <li>El corazón</li> <li>Dibujar conflictos</li> <li>Dibuja tu energía (Zest)</li> <li>Cansancio</li> <li>Estera de bienvenida</li> <li>El pensamiento</li> <li>Forma de arcilla</li> <li>Iniciales</li> <li>Sonreír</li> <li>Dibuja tu motivación para cambiar</li> <li>La web</li> <li>Dibujo de huevo</li> <li>Dibujo con dos manos</li> <li>La ortiga de té</li> <li>Marca de pregunta/problema</li> <li>Dibujar un Halo</li> <li>Movimiento</li> <li>Dibujo de objetos inanimados</li> <li>Grupo Mood</li> </ul>	Las tarjetas que explican la aplicación de cada técnica y los materiales del curso de formación	3 horas	características de comunicación de los trastornos postraumáticos	conocimiento de las principales técnicas de terapia artística que se pueden utilizar cuando se trabaja con adultos en terapia
		Atención al cliente	<ul> <li>A tu alrededor</li> <li>La ola</li> <li>Los cinco sentidos</li> <li>Análisis del cuerpo</li> <li>Puesta en libertad</li> <li>Estudio de flores</li> <li>Movimientos</li> <li>Texturas</li> <li>Dibujo por pares</li> <li>El amor de la respiración</li> </ul>	Las tarjetas que explican la aplicación de cada técnica y los materiales del curso de formación	4 horas	características de comunicación de los trastornos postraumáticos	conocimiento de las principales técnicas de Mindfulness que se pueden utilizar cuando se trabaja con adultos en terapia

		<ul> <li>Pintura consciente</li> </ul>				
		<ul> <li>Mandala consciente</li> </ul>				
		o Experiencia de				
		arena ○ Aroma y Arte				
	Dibujo	<ul> <li>Preguntas</li> </ul>	Las tarjetas que	6 horas	características de	conocimiento de las
		<ul><li>Gente en tu vida</li><li>Folleto personal</li></ul>	explican la aplicación de cada		comunicación de los trastornos	principales técnicas de dibujo que se
		<ul><li>Vacío/completo</li><li>Familia ideal</li></ul>	técnica y los materiales del		postraumáticos	pueden utilizar cuando se trabaja
		<ul><li>Cambio</li></ul>	curso de formación			con adultos en terapia
		<ul> <li>Elementos</li> <li>esenciales de la</li> </ul>				,
		vida				
		<ul><li>Dibujo por pares</li><li>Relaciones</li></ul>				
		<ul> <li>Sobreviviente</li> </ul>				
		<ul> <li>Mandalas: Las emociones</li> </ul>				
		<ul> <li>Un breve resumen</li> </ul>				
		de las décadas de mi vida				
		<ul><li>«¿Quién sería sin mi ansiedad?»</li></ul>				
		o Buceo en el cielo				
		<ul><li>Las nubes I</li><li>Nubes II</li></ul>				
		o El Desconocido				
		<ul> <li>Perdidos y encontrados</li> </ul>				
		<ul><li>¿Quién soy?</li><li>Presente y futuro</li></ul>				
		<ul><li>Sentimientos</li></ul>				
		<ul><li>Recuerdos</li><li>El mejor y peor yo</li></ul>				
		o Cargas				
		<ul><li> Estrés</li><li> Resumen de tu vida</li></ul>				
		<ul> <li>Exterior/Interior</li> </ul>				
		<ul> <li>Natación</li> </ul>				
		<ul> <li>Dibujar una puerta</li> </ul>				
		<ul> <li>Capítulos de la vida de uno</li> </ul>				
		<ul> <li>Peluquería</li> </ul>				
		<ul><li>Yo Real e Ideal</li><li>Dibuja tu ancho</li></ul>				
		<ul><li>Control</li></ul>				
		○ Dibuja tu armadura				

		<ul> <li>Papel en el Grupo</li> </ul>				
		<ul> <li>Conteo de Bendición</li> <li>La fecha</li> <li>Bailando en el Ra</li> <li>Transformación</li> <li>La lágrima</li> <li>Dibuja tu «Scar»</li> <li>El presente</li> <li>Aduanas</li> <li>Dibujese a sí mismo como un niño</li> <li>Espiritualidad</li> <li>El mejor y peor día</li> <li>Tiempo</li> <li>Puente a la Felicidad</li> <li>La ventana</li> <li>Dibuja tu opinión de ti mismo</li> <li>Adicción</li> <li>Dibuje usted mismo como un instrumento musical</li> <li>Diseña tu propia isla</li> <li>El mago de Oz</li> <li>Dibujar una parte del cuerpo</li> <li>Colores y Personalidad</li> <li>Protección</li> <li>Dibuja algo a lo que estás «encadenado»</li> </ul>				
	Dintura	Cambio Cambio	Loo toriotoo quo	1 horon	agrantaríations do	conceimiente de les
	Pintura	<ul> <li>Escala de Mood individual</li> <li>Diversión con banderas</li> <li>Tótem poste</li> <li>Elementos de un «Adiós»</li> <li>Arte y Medicamentos</li> <li>Pirámide de humor de color</li> </ul>	Las tarjetas que explican la aplicación de cada técnica y los materiales del curso de formación	4 horas	características de comunicación de los trastornos postraumáticos	conocimiento de las principales técnicas de pintura que se pueden utilizar cuando se trabaja con adultos en terapia
	Collages	<ul> <li>Autoestima</li> <li>Casa ideal</li> <li>La risa</li> <li>Mi historia</li> <li>Collar de sanación</li> </ul>	Las tarjetas que explican la aplicación de cada técnica y los materiales del curso de formación	4 horas	características de comunicación de los trastornos postraumáticos	conocimiento de las principales técnicas de Collages que se pueden utilizar cuando se trabaja con adultos en terapia

			<ul><li>Autocuidado</li><li>Estrés</li></ul>				
	A	Arcilla	<ul> <li>Identidad</li> <li>Mandala de arcilla</li> <li>Pared de ladrillo</li> <li>La máscara y detrás de la máscara</li> <li>Dejando el pasado</li> </ul>	Las tarjetas que explican la aplicación de cada técnica y los materiales del curso de formación	3 horas	características de comunicación de los trastornos postraumáticos	conocimiento de las principales técnicas de arcilla que se pueden utilizar cuando se trabaja con adultos en terapia
		Fíteres y náscaras	<ul> <li>Marionetas de Cuchara de Madera</li> <li>Marionetas de los dedos</li> <li>Rollo de cartón Títeres</li> </ul>	Las tarjetas que explican la aplicación de cada técnica y los materiales del curso de formación	3 horas	características de comunicación de los trastornos postraumáticos	conocimiento de las principales técnicas de títeres y máscaras que se pueden utilizar cuando se trabaja con adultos en terapia
	d	Combinación de nodalidades	<ul> <li>La tragaperras</li> <li>Mi cosa favorita</li> <li>Palabras e         imágenes</li> <li>Historia de grupo</li> <li>Artistas famosos</li> <li>La felicidad</li> <li>Tarjetas de         Afirmación         Compartidas</li> </ul>	Las tarjetas que explican la aplicación de cada técnica y los materiales del curso de formación	3 horas	características de comunicación de los trastornos postraumáticos	conocimiento de las principales modalidades combinadas técnicas que se pueden utilizar cuando se trabaja con adultos en terapia



# CAPÍTULO 4 — TRABAJAR CON NIÑOS EN TERAPIA DE COLOR. Introducción

«La creatividad toma coraje» — Henri Matisse

La creatividad es esencial en nuestras vidas y las artes pueden ser una fuerza liberadora. Ya sea actuando en una obra de teatro, cantando una canción, realizando una danza, dibujando una imagen o escribiendo un poema, las artes permiten a la gente expresarse y sus ideas sin tener que ponerlas en palabras. Esta es solo una de las muchas razones por las que la terapia del color se ha vuelto popular, especialmente para los niños. «¡pero son solo artes y artesanías!» es una consulta y respuesta común cuando se trata de terapia de color. La terapia del color no es solo «artes y artesanías» o incluso un pariente de esto, el libro de coloración omnipresente, es más que mero colorante. La terapia de color es el uso de medios de color y artísticos para tratar enfermedades psicológicas y mejorar el bienestar mental.

La forma más liberadora de la autoexpresión es la creatividad. Nada es más agradable y satisfactorio para los jóvenes que ser capaces de expresarse libremente sin temor a ser juzgados. Empoderar el bienestar emocional de los niños puede ser tan simple como dejar que se expresen a través del arte o la escritura sobre sus sentimientos y experiencias. Las experiencias tempranas de los niños tienen el potencial de hacer una contribución sustancial a su creatividad más adelante en la vida. Para ser verdaderamente creativos, los niños no requieren más que la oportunidad de comprometerse plenamente con la tarea en cuestión y de personalizar cualquier actividad en la que elijan participar. El proceso de autoexpresión es crucial en todo esfuerzo creativo.

Los niños pueden beneficiarse de experiencias creativas que les permitan expresar y hacer frente a sus emociones. Los padres y los maestros pueden encontrar más información sobre lo que un niño está pensando o sintiendo a través del trabajo creativo del niño. La creatividad también promueve el desarrollo del cerebro en los niños al permitirles probar nuevas ideas, así como nuevos métodos de pensamiento y resolución de problemas. Podemos reconocer y apreciar la individualidad de cada niño participando en actividades creativas, y estas actividades proporcionan una buena oportunidad para que los padres personalicen la instrucción y pongan un énfasis en cada niño individual.

El juego creativo y el pensamiento creativo son esenciales para el desarrollo de los niños.

La terapia del color es un método basado en la creencia de que la expresión creativa puede ayudar a las personas a sanar y sentirse mejor. Las creaciones desarrolladas en el contexto de una relación terapéutica, como la terapia del color, no solo están destinadas a ayudar a los jóvenes clientes en la auto-exploración,

sino que también incorporan la creación de significados intencionales a través de la producción artística especializada.

La terapia de color se empleó por primera vez en los dominios de la psiquiatría, la psicología y la psicología clínica como estrategia para tratar enfermedades mentales, traumas psicológicos y otros trastornos mentales. La terapia del color ha incorporado elementos de una amplia gama de disciplinas, incluyendo la pintura, la música y el arte tradicional. Si bien cada una de estas técnicas tiene su propia teoría y metodología, lo que todas tienen en común es que todas incluyen la creación del arte, que se utiliza posteriormente para describir las circunstancias actuales o los estados mentales de las personas en formas que trascienden el lenguaje expositivo típico. La terapia del color se realiza a menudo de esta manera, con obras de arte creadas en una variedad de escenarios, para evaluar los estados mentales de los pacientes y estudiar su estado a fin de comprender su estado actual y prescribir el tratamiento necesario. La terapia del color, por otro lado, se está empleando ahora para una gama más amplia de propósitos.

Durante miles de años, la gente ha confiado en las artes para la comunicación, la autoexpresión y la curación. Sin embargo, no fue hasta el siglo XX que la terapia del color se convirtió en un plan de estudios estructurado. Los médicos notaron que las personas que sufren de enfermedades mentales se comunicaban frecuentemente a través de dibujos y otras obras de arte, lo que llevó a muchos a considerar el uso del color como técnica de curación. El color se ha convertido en un aspecto esencial del área terapéutica, con algunos procedimientos diagnósticos y terapéuticos.

Durante el siglo XX, a medida que la terapia del color se hizo más popular, un número creciente de terapeutas comenzaron a instar a los clientes a hacer algo más que hablar de sus sentimientos. Los pacientes están dejando sus sofás en manadas y corriendo a los estudios de arte para renunciar temporalmente a las verbales incómodas para esculpir, moldear, pintar, dibujar, collage y esculpir sus luchas y sentimientos más íntimos. Los terapeutas de color sienten que el proceso creativo tiene un impacto positivo en la vida de las personas, permitiendo que surjan sentimientos y emociones de la misma manera que lo hace la libre asociación, pero también abrazando las ventajas tanto de la terapia de conversación como de la interpretación de los sueños. Sin embargo, en la terapia del color, la mayor parte de la atención se centra en la creación de una imagen en lugar de la representación ficticia de la realidad. El arte visual no representativo tiene efectos terapéuticos.

Ganim (1999) propuso una teoría sobre los fenómenos del cerebro izquierdo-derecha-derecha en *Arte y Sanación que* explica por qué el inconsciente se comunica a través de las visuales y cómo esto se relaciona con la salud mental. El cerebro izquierdo, que se comunica verbalmente, es analítico y crítico, y solo puede

decirnos lo que creemos que estamos sintiendo. El hemisferio derecho del cerebro, que se comunica a través de imágenes, es simbólico y emocional, y puede decirnos cómo realmente nos sentimos. Cuando hablamos de nuestros sentimientos, damos permiso a nuestro cerebro izquierdo para interpretarlos a través de un filtro lingpístico y crítico que está obstruido con todo tipo de equipaje (por ejemplo, expectativas culturales, limitaciones de palabras). Debido a que algo se pierde en la traducción, el conflicto con frecuencia persiste. «Tratamos de hablar, gritar, sacarlo de nuestro pecho», dijo Ganim de la ineficacia de las emociones verbales: «Pero al final, las sensaciones siguen siendo las mismas». Esta batalla entre el corazón y la cabeza, o el cerebro derecho e izquierdo, resulta en un descontento emocional y mental. Según Ganim (1999), el propósito de la terapia es sincronizar estos dos componentes de nuestra personalidad.

En realidad, se sabe mucho sobre el color y sus efectos en los seres humanos, pero este conocimiento rara vez se ha compartido, pero se aplica a la terapia del color con mucho detalle. El color puede proporcionar una profundidad crucial a la expresión creativa. Por dos razones, la terapia de color tradicional es ineficaz. Para empezar, se ha demostrado que el color tiene un impacto positivo. Un poderoso efecto en la mente y el cuerpo. En segundo lugar, se presta a una variedad de usos. Arte no representativo, que puede ser capaz de llenar algunos de los vacíos terapéuticos que se han dejado por el uso del arte representacional.

Tras breves descripciones de la terapia del color y la psicología del color, la esencia de ambos se aprovecha para ofrecer una nueva función terapéutica para la terapia del color para los niños. En un tipo no representativo de terapia expresiva, se utiliza el color. Se están desarrollando nuevos tipos de terapia de color con el objetivo de «entrarse en la propia psique» y «autocuración», que los individuos pueden hacer sin la ayuda de un terapeuta artístico (Yoshida, 2009 y 2005). Como resultado, la terapia del color está evolucionando de un método para tratar las enfermedades mentales a una fuente de recreación, y actualmente se está utilizando para lograr una serie de objetivos, entre ellos el autodesarrollo y la autoconciencia. Kawata et al.(2012, p. 28) indicaron en el mismo estudio que los diferentes métodos de terapia de color pueden clasificarse ampliamente en cuatro grupos: «psicoterapia», «autodesarrollo», «rehabilitación» y «expresión».

El propósito de la terapia de color es utilizar el proceso creativo para ayudar a las personas a explorar la autoexpresión y, como resultado, construir nuevas habilidades de afrontamiento y ganar comprensión personal. El color se usa para ayudar a las personas a explorar las emociones, desarrollar la autoconciencia, hacer frente al estrés, aumentar la autoestima y mejorar las habilidades sociales a través de la creación o la apreciación. Las siguientes son algunas de las técnicas que se pueden utilizar en la terapia artística: Collage, Colorear, garabatos y garabatos, Pintura con los dedos, fotografía, Esculpir, creaciones de arcilla.

La terapia de color es un tipo de terapia que utiliza materiales creativos para ayudar a los niños a examinar sus pensamientos y sentimientos. Es realizado por un terapeuta del arte que está capacitado en arte y psicología. Al superar estos obstáculos, la terapia de color permite a los niños absorber lo que les ha sucedido y ayuda a aliviar la tensión y la ansiedad. Se ha demostrado que la terapia de color ayuda al bienestar mental, emocional y físico del niño dándole un lugar seguro para expresar sus sentimientos y emociones negativas. La terapia del color incluye actividades como pintar dibujos, colorear y manipular la arcilla. Estas pueden tener lugar tanto en sesiones de terapia individual como en grupo, dando a los niños la oportunidad de practicar sus habilidades de comunicación social.

Por una variedad de razones, la terapia artística de los niños con frecuencia se mezcla con la terapia de juego. Cuando proceda, los terapeutas del juego incorporen diversas actividades basadas en el color en su trabajo con los niños; del mismo modo, los terapeutas de color que trabajan con niños mejoran la terapia del color con actividades de juego [juguetes, títeres, accesorios y juegos] para estimular la expresión creativa de los niños. La creación de arte en el contexto de la terapia, por otro lado, es una experiencia ligeramente diferente a la del juego porque suele implicar la creación de un resultado concreto. Los terapeutas del arte trabajan con los niños para ayudarles a expresar visualmente y documentar sus experiencias, percepciones, sentimientos e imaginación. Utilizan su amplia comprensión de los medios artísticos y los enfoques basados en las artes para ayudar a los jóvenes clientes a comunicarse de manera más eficaz a través de la expresión creativa.

Las necesidades diversas y cambiantes de los niños no han sido satisfechas eficazmente por los servicios de terapia en las escuelas. La capacidad del arte creando para restaurar el funcionamiento saludable y traer el dominio en medio de sentimientos de impotencia beneficia en gran medida a los niños. Debido a que a los niños se les da una salida para poner su ansiedad y agresividad en el proceso de creación del arte, la terapia del color es una excelente manera de abordar estas dificultades. Los niños pueden expresar sentimientos e ideas sobre dificultades psicológicas y eventos de la vida que están demasiado cargados emocionalmente para la comunicación hablada a través de las imágenes simbólicas que se forman. Cuando estas preocupaciones se investigan en las primeras etapas del tratamiento, con frecuencia hay problemas más graves que se esconden detrás de las manifestaciones observadas en el entorno escolar. Con frecuencia se encuentra a los niños tratando silenciosamente con ansiedad, tristeza, problemas sociales y baja autoestima. Los niños pueden usar el color para ayudarles a organizar el caos de sus mundos internos y sus circunstancias frecuentemente desfavorables.

Los niños todavía pueden cambiar su comportamiento simplemente porque están en un nivel más profundo de pensamiento más allá de la mentalidad «nosotros contra ellos» e incluso su trauma. A este nivel más profundo se puede acceder a través de la creación del arte. Aquí es donde la eficacia de la terapia del color entra en juego. Cuando los niños pintan sentimientos difíciles (enojo, envidia, miedo, etc.), pueden ver su situación psicológica desde un nivel de pensamiento más profundo y creativo, que puede consolarlos para que esos sentimientos ya no tengan tanto control sobre su vida. Como resultado, la terapia de color permite que los niños sean más ellos mismos. La terapia del color y el proceso creativo pueden ayudar a los niños a ser más sensibles y a alejarse de la mentalidad «nosotros contra ellos». Se vuelven más comprometidos, tranquilos y concentrados como resultado.

# Recordatorio de lo que es la Terapia Artística LOS PRINCIPIOS DE LA TERAPIA ARTÍSTICA

- 1. La creación de imágenes visuales es un aspecto importante del proceso de aprendizaje humano;
- 2. El arte realizado en presencia de un terapeuta del arte puede permitir a un niño expresar sentimientos que son difíciles de expresar en palabras

La terapia artística es un método de comunicación no verbal de pensamientos y sentimientos que se basa en la creencia de que el proceso creativo de hacer arte es sanar y mejorar la vida (American Art Therapy Association, 1996). Se utiliza en una serie de contextos con niños, adultos, familias y grupos para fomentar el crecimiento personal, aumentar la autocomprensión y ayudar en la reparación emocional, al igual que otras formas de psicoterapia y asesoramiento. Utilizando este método, las personas de todas las edades pueden ganar propósito y perspicacia, encontrar liberación de emociones abrumadoras o traumas, resolver conflictos y desafíos, mejorar su vida cotidiana y alcanzar una mayor sensación de bienestar, entre otras cosas (Malchiodi, 1998). Todas las personas tienen la capacidad de expresarse creativamente, según la terapia artística, que sostiene que el resultado final es menos significativo que el propio proceso terapéutico. El enfoque del terapeuta está en las necesidades terapéuticas de la persona de expresar en lugar de en las virtudes estéticas de la creación de arte. Es decir, lo que importa es la participación de la persona en el trabajo, la selección y facilitación de actividades artísticas que sean beneficiosas para la persona, ayudar a la persona a encontrar sentido en el proceso creativo, y facilitar el intercambio de la experiencia de hacer imágenes con el terapeuta.

Investigación sobre el desarrollo del dibujo (por ejemplo, Dubowski, 1989; Matthews, 1999, 2003, 2004) complementa el enfoque psicoanalítico, que todavía está fuertemente inspirado por Winnicott y la escuela británica de relaciones de objetos. Con la excepción de la investigación de Robin Tipple (2003), que comenzó con un cuestionamiento de la naturaleza de la evaluación en un entorno de discapacidad pediátrica, pocos terapeutas del arte que trabajan con niños han incluido contribuciones de historiadores del arte/teoristas del arte como Baxandall (1985). Tipple investiga la relación entre los sujetos y la obra de arte que el joven crea utilizando una metodología etológica. Se pregunta cómo la teoría influye tanto en nuestra práctica como en nuestra interpretación de la misma, lo que parece ser una cuestión crítica al tratar de averiguar cómo la terapia artística puede ayudar a un niño a ver el mundo y el comportamiento en diversas situaciones. Los terapeutas del arte están buscando cada vez más la teoría del apego para investigar las interacciones de la primera infancia y su impacto en el comportamiento posterior, así como la teoría de sistemas familiares, que se centra en cambiar la forma en que los miembros de la familia interactúan en lugar de centrarse en el niño o los niños con «el problema». Estas teorías serán especialmente útiles para entender cómo el entorno social del niño afecta su estado emocional y su comportamiento, y pueden aplicarse a una variedad de interrupciones o dificultades de aprendizaje, como el autismo y el síndrome de Asperger.

En realidad, debido a que su alcance es amplio e incluye una variedad de modalidades, la terapia artística es particularmente adaptable a las diversas personalidades de los niños y, por lo tanto, es capaz de activar sus diversas habilidades de afrontamiento. Los investigadores llevaron a cabo un estudio sobre el papel de la terapia artística en ayudar a los niños con discapacidades de aprendizaje a adaptarse a la vida cotidiana. Los resultados mostraron que la terapia artística tuvo un mejor éxito en términos de ajuste y que ambas condiciones hicieron una mejora similar en términos de rendimiento académico. La vinculación se relacionó únicamente con los resultados en la condición de terapia, a pesar de que los niños del grupo control obtuvieron una mejor puntuación en los factores del proceso (vinculación e impresión de la terapia).

Para lograr el objetivo terapéutico, las modalidades de la terapia artística pueden ser mixtas. Modalidades específicas de terapia artística aumentan la actividad del lado derecho del cerebro, estimulando la imaginación y la simbolización creativa, y mejorando la capacidad de los niños para centrarse en pensamientos placenteros. Esta estimulación permite al paciente joven relajarse y disminuir la ansiedad, que puede conducir a hipersensibilidad corporal.

Terapia artística en el tratamiento de las afecciones de los niños

La terapia artística ha sido especialmente útil en el tratamiento de niños con las siguientes afecciones:

- trastorno del espectro autista
- problemas o problemas relacionados con el envejecimiento
- ansiedad, depresión, o ambas
- cáncer
- trastornos de la alimentación
- problemas emocionales
- problemas familiares
- condiciones médicas
- trastorno de estrés postraumático
- estrés
- abuso de sustancias

La terapia artística es eficaz para compensar la falta de control del niño mientras está en el hospital mediante la promoción de la toma de decisiones entre materiales y técnicas, al tiempo que mejora la calidad de vida del niño. El joven entra en un lugar de cercanía a través de la imaginación, y está al mando de jugar diferentes «papeles» que solo ser el paciente. Esta habilidad salvaguarda su futuro bienestar psico-emocional y le ayuda a seguir desarrollando una identidad interior. La enfermedad y la hospitalización son un momento de crisis tanto para los padres como para los niños. Debido a que se sienten indefensos, inútiles y a menudo culpables, su sentido de la desesperación puede alcanzar nuevas alturas. La intensidad de la intimidad entre el niño y el cuidador se pone a prueba durante la hospitalización. La fuerza o debilidad de la condición emocional del padre tiene un impacto significativo en la actitud del niño hacia la hospitalización y la terapia. En contraste con la inacción y la pasividad dolorosa, los padres pueden participar en un compromiso dinámico y animado a través de la creatividad, superando una sensación de preocupación y frustración por no tener control o autoridad sobre el bienestar de su hijo.

Además, las reacciones de los niños al dolor están influenciadas por las variaciones personales. Los niños desamparados pueden ir desde fuertes y robustos hasta aquellos que experimentan «un dolor complejo», caracterizado por una pérdida grave y a largo plazo, un entumecimiento y una sensación de vacío. Las respuestas individuales de duelo se tienen en cuenta en un enfoque de las mejores prácticas para ayudar a los niños que sufren pérdidas. Se ha propuesto modificar las técnicas basadas en la narrativa para incluir la terapia artística, se hace hincapié en los enfoques de creación de significados. La terapia artística puede

ayudar a los afligidos porque promueve la investigación y la expresión de las emociones que ocurren durante el proceso de duelo. El dibujo es uno de los juegos más populares entre los jóvenes, y sirve para dos propósitos: sirve como un mecanismo de liberación, en el que el niño reproduce activamente una terrible experiencia, y permite que la angustia se externalice. Como resultado, los jóvenes son capaces de expresar sus sentimientos a través de la creación de un mundo de fantasía en el que todo deseo puede ser cumplido, generando una forma de juego simbólico. En la mayoría de los casos, dibujos y otras artesanías nos ayudan a comprender y apreciar la mejora en los sentimientos del niño que resulta del medio ambiente, del apoyo psicosocial estrechamente vinculado a los resultados logrados y de la estrategia global de ayuda del Departamento para toda la familia. Debido a esto, sirve como una herramienta terapéutica significativa. Fomenta la asociación terapéutica y permite al niño expresar su ira, insatisfacción y ansiedad a través de una «catharsis». Permite al paciente hablar libremente y saca a la luz una realidad contradictoria oculta que está en la raíz del problema neurótico o psicótico individual del niño.

Según algunos terapeutas, el dibujo proporciona una ventana única en el mundo interior de un niño. Una parte importante del proceso terapéutico es que deja un lugar para la expresión de los niños, que el terapeuta puede utilizar más tarde para entender y utilizar sus propios mensajes inconscientes. El joven puede crear un escenario imaginativo en el que siempre sea consciente de sus necesidades, percepciones o ansiedades genuinas, deseos, aspiraciones, recuerdos y experiencia personal en el dibujo (como un diseño de proyección). Los niños dibujan una realidad interior, no solo visual, y el objeto real termina sirviendo solo como un estímulo. «El niño echa sobre todas las cosas asombrosas que él/ella lleva dentro,» el niño proyecta en el diseño. De esta manera, los jóvenes proyectan su auto-imagen en el espacio, y el diseño se convierte en el «narrativo» que cuentan. El método de terapia artística proporciona un lugar seguro para el terapeuta y el niño para construir un vínculo terapéutico. El niño puede expresar experiencias, recuerdos y sentimientos a través de esfuerzos artísticos, estableciendo un lenguaje compartido a través del cual el niño y el terapeuta puedan conectarse. Como resultado, es una valiosa herramienta terapéutica. Promueve la asociación terapéutica y permite al niño expresarse como una «catharsis» de rabia, insatisfacción, miedo, etc. Permite al paciente hablar libremente y saca a la luz realidades contradictorias enterradas que están en la raíz del trastorno neurótico o psicótico individual del niño.

La condición de un cuerpo sufriente y la amenaza de muerte son experiencias catastróficas desde un punto de vista psicológico, especialmente si ocurren durante la fase evolutiva en la que, según teorías dinámicas, el niño vivió en el registro de su propia omnipotencia. Estos sentimientos pueden verse agravados por la sensación de impotencia del niño frente a la enfermedad, como resultado del dolor, la ansiedad, los síntomas

físicos y los efectos secundarios desfavorables del tratamiento. La capacidad de comunicar el dolor, por otro lado, varía mucho de paciente a paciente. Al lidiar con las dificultades de la vida, personas de todas las edades emplean varios métodos personales basados en sus temperamentos. De acuerdo con las observaciones clínicas psicodinámicas, los niños, particularmente en la latencia, son capaces de mantener una especie de doble vía en la comprensión de su enfermedad: por un lado, deben organizar sus mecanismos de defensa lejos del campo de los temores conscientes, conmovedores y del dolor; por otro lado, deben organizar sus mecanismos de defensa lejos del campo de los miedos conscientes, conmovedores y del dolor. Por otro lado, los jóvenes no necesitan estar solos frente a la ansiedad y los sentimientos que los padres o el personal médico (médicos y enfermeras) pueden entender y ayudarles a sobrellevar. Las defensas construidas en torno a ser un «buen paciente», que de hecho tranquiliza a todos los adultos, podrían verse como una angustia sistemáticamente negada, que puede emerger en períodos posteriores como trastornos de ansiedad o como síntoma psicopatológico, según una perspectiva dinámica. La terapia artística tiene el potencial de ser una herramienta sólida para animar a los jóvenes en los hospitales. Observar a los niños enfermos mientras juegan y dibujan es algo que recientemente se ha vuelto relevante.

Los niños pueden aprender a lidiar con emociones desafiantes como el miedo y la rabia a través de la terapia artística, y pueden adquirir habilidades de afrontamiento a través de imágenes visuales, especialmente si tienen dificultades para verbalizar estos eventos. En una situación tan difícil, un niño utiliza la comunicación verbal con precaución, y puede sentir miedo y humillación en torno a extraños e incluso a sus propios padres, en particular cuando conversa con expertos en atención médica. Además, debido a la ansiedad que viene con una nueva experiencia, un niño se siente como un extraño dentro de un hospital. Para formar cualquier tipo de alianza, se requiere una comunicación efectiva. Esto abarca tanto la alianza terapéutica como el acuerdo mutuamente satisfactorio entre pacientes y cuidadores. Es fundamental aprender a interactuar con cada niño a fin de proporcionar una atención médica eficaz y segura. Sin embargo, debido a la necesidad de comunicarse, se utilizan lenguaje corporal u otros tipos de expresión, lo que da lugar a un tipo gráfico y pictórico de comunicación. Su sed de verdad se manifiesta en forma de signos estéticos. La terapia artística infantil es el modo preferido y óptimo de comunicación. El uso del arte como lenguaje compartido puede ayudar en la formación de una relación con el terapeuta. Con el fin de desarrollar una relación terapéutica positiva con los cuidadores, se pueden utilizar técnicas no verbales como juegos, dibujos y otras actividades artesanales para lograr este propósito.

El lenguaje infantil es sencillo y sencillo. Usan dibujos para expresarse, usándolos como teatro para dramatizar sus deseos, deseos, preocupaciones y alegrías. También emplean símbolos y visuales para simbolizar elementos en situaciones que están tratando de comprender. A través de un mecanismo de autosanación, la capacidad de expresarse a través de dibujos permite que los jóvenes enfermos se conviertan en su propio agente terapéutico.

La percepción de la enfermedad, así como las preocupaciones y esperanzas, surgen. Podemos comprender mejor el significado y los sentimientos del pintor leyendo los comentarios escritos por cada adolescente y niño en edad escolar, o por el trabajador del juego. Debido a que cada niño crea numerosas pinturas a lo largo del año, en varios estados físicos y emocionales como el inicio de la enfermedad, la remisión, el tratamiento y la recaída, los estudios longitudinales pueden producir algunos datos muy fascinantes. En la mayoría de los casos, dibujos y otras artesanías nos ayudan a comprender y apreciar la mejora en los sentimientos del niño que resulta del medio ambiente, del apoyo psicosocial estrechamente vinculado a los resultados logrados y de la estrategia global de ayuda del Departamento para toda la familia. Requieren un enfoque centrado en la familia para asegurar el ajuste y el enfrentamiento, así como para evitar el estrés postraumático y el inicio de los efectos secundarios asociados a un malestar psicológico interno desconocido. El trabajo de handi, según Jung, es una manera más rápida de lograr la conciencia que el intelecto.

## Intervención del juego de Squiggle

Winnicott ideó un «juego de squiggle» intervención que trató de proporcionar un espacio donde el potencial lúdico de la mente del bebé podría ser expresado. Cuando esto sucede, el niño se abre por completo y desarrolla una relación gruesa, completa y segura con el terapeuta. La psicoterapia ocurre en la intersección de dos reinos de juego: el paciente y el terapeuta. Dos personas están jugando juntos en psicoterapia. El corolario de esto es que si el juego no es posible, el trabajo del terapeuta se centra en llevar al paciente de un estado de no poder jugar a uno de ser capaz de jugar. (Adaptado de 1971 "Playing: Su estatus teórico en la situación clínica").

En general, el juego es el método preferido de comunicación con los niños, y es especialmente beneficioso para los niños enfermos. Pueden pasar por la experiencia de la enfermedad sin sucumbir o experimentar la terrible posición de incomunicabilidad jugando y pintando. La capacidad de jugar y dibujar, de acuerdo con las interpretaciones psicoanalíticas, podría ser un valioso predictor del nivel de incomodidad psicológica de

un niño. El diagnóstico de cáncer puede ser una experiencia preocupante que interrumpe la vida diaria debido a la necesidad de hospitalizaciones frecuentes. En otras circunstancias, esto implica dejar un entorno familiar para estar más cerca de un hospital, lo que significa dejar atrás pertenencias familiares, escuela y compañeros. El niño enfermo puede sentir la ansiedad de sus padres, que está relacionada con el diagnóstico, el pronóstico y la incertidumbre sobre la eficacia de la terapia.

## Terapia de color

La terapia de color, a menudo conocida como cromoterapia, es un tipo de terapia que emplea el uso de colon y luz para tratar una variedad de dolencias mentales y físicas. Podemos rastrear los orígenes de este tipo de terapia hasta los antiguos egipcios. Con fines terapéuticos, utilizaron salas llenas de sol con gafas de colores. Sin embargo, a pesar de que la terapia de color ha ganado una popularidad considerable a lo largo de los años, todavía no se reconoce ampliamente como un tipo legítimo de tratamiento en la medicina occidental. Muchos especialistas en medicina creen que sigue siendo experimental. Las publicaciones periódicas, las revistas en línea y los sitios web de Internet son buenos lugares para aprender sobre psicología del color y terapia del color en la cultura popular. Estos recursos incluyen con frecuencia datos sobre las consecuencias psicológicas, biológicas y conductuales del color. El motor de búsqueda en Internet Google actualmente permite acceder a 365.000 páginas web para obtener información relativa a la «psicología del color», y 284.000 sitios web para información relativa a la «terapia del color», según los datos más recientes disponibles.

La terapia del color se basa en la idea de que los diferentes colores provocan reacciones diferentes en diferentes personas. Los colores son relajantes o energizantes para ciertas personas. El color, según los proponentes de esta teoría, puede tener un efecto positivo en los seres humanos en una variedad de maneras y ayudar en el tratamiento de una variedad de dolencias. Todos hemos estado expuestos a la noción básica de terapia de color en algún momento de nuestras vidas. Algunas personas encuentran que ver verde en la naturaleza en su carrera diaria al instante mejora su estado de ánimo, mientras que otros encuentran que ponerse un atuendo amarillo querido mejora instantáneamente su estado de ánimo. Además, la práctica de la terapia de color se remonta a sus orígenes indios. De acuerdo con la filosofía india, los siete colores primarios en la rueda de color ayudan a equilibrar y fortalecer los chakras en nuestros cuerpos.

Una terapia holística no invasiva y potente que se remonta a miles de años, la terapia de color emplea la energía asociada con cada uno de los siete colores del espectro. Estos colores y sus energías asociadas resuenan con la energía de cada uno de los siete chakras principales del cuerpo. Al aplicar el color adecuado

al cuerpo, la terapia de color puede ayudar a reequilibrar o estimular los chakras. Es fundamental para la salud y el bienestar que la energía en cada uno de los chakras del cuerpo sea equilibrada.

Además de proporcionar una gran cantidad de material sobre psicología del color y curación del color, sitios web como www.about.com y www.colortherapyhealing.com también proporcionan una gran cantidad de información sobre terapia del color y talleres de curación del color, y este último sitio web proporciona información bastante exhaustiva sobre el uso del color como ayuda terapéutica, así como una variedad de talleres de terapia del color. Del mismo modo, el sitio web www.colour-affects.co.uk incluye información exhaustiva sobre las cualidades psicológicas del color, así como una sinopsis de cuatro tipos de personalidad que se asocian con colores específicos. La psicología del color y la terapia del color también están cubiertas en publicaciones impresas y en línea, como Conscious Living Magazine (www.consciousliving.net.au) y WellBeing Magazine (www.wellbeing.com.au).

Es posible encontrar conocimientos de fuentes culturales populares que van desde piezas amplias y generalistas hasta conversaciones y conversaciones seudocientíficas profundas. Es posible que tales publicaciones y debates contengan generalizaciones, clichés y reivindicaciones maternas, como «los colores son la lengua materna del subconsciente» y un comentario como «El color cura». Este artículo de Campbell, que apareció en la revista online Conscious Living, es una excelente ilustración de esto.

Los trabajos académicos cubren una amplia gama de estudios que abordan los impactos de la luz, así como la influencia de las ondas de luz coloreadas en la respuesta humana en una variedad de entornos. Si bien la visión humana es un proceso complejo y aún no plenamente comprendido, se ha descubierto que el sistema receptor para detectar la luz es distinto del que interviene con el ciclo circadiano. La energía de la luz tiene un efecto en cada célula viviente (como todos sabemos, sin luz todos los seres vivos se ven afectados). Cuando se utilizan correctamente, estas diversas frecuencias de luz y color pueden tener un efecto significativo y curativo tanto en humanos como en animales. También se ha descubierto que la luz tiene un efecto en el sistema neuroendocrino humano, y se ha sugerido que puede suprimir la producción de melatonina y aumentar la producción de cortisol, que puede tener consecuencias perjudiciales. Como ventaja adicional, varios estudios recientes han revelado que las longitudes de onda específicas de la luz pueden tener efectos distintos. Diferentes lentes de color pueden ayudar con los desafíos de lectura como la dislexia, y el reloj circadiano humano puede ser particularmente sensible a la luz de longitud de onda corta, entre otras cosas. Es una verdad científica bien establecida que todo tiene una vibración, lo que significa que todo, incluyéndonos a nosotros, tiene su propia vibración/frecuencia.

Es posible emplear la Terapia de Color para tratar cualquier tipo de dolencia que va desde física a mental a espiritual, así como una terapia relajante todo-envolvente. La terapia de color puede utilizarse de forma segura y eficaz para adultos, niños, bebés y animales no humanos de todas las edades. Se puede utilizar solo o en combinación con cualquier otra terapia, ya sea medicina complementaria u ortodoxa, y es adecuado para todos. Sin embargo, ninguna terapia complementaria debe ser vista como un sustituto para buscar consejo médico de un médico licenciado. Cuando se trata de nuestro proceso de curación, la energía del color puede actuar como catalizador, animando al cuerpo a funcionar de una manera normal y saludable. Además, hay numerosas investigaciones que demuestran que el color puede influir en una variedad de respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales, incluyendo un estudio de 30 estudios realizados por Mikellides en 1996 (Mikellides B. Reacciones emocionales y conductuales al color. En: Sivik L, editor. Color y Psicología: Reunión Interina de la AIC. Gotemburgo, Suecia: Instituto Escandinavo de Color AB; 1996) Si nos fijamos en el color rojo, por ejemplo, se ha argumentado que tiene un mayor potencial de excitación que el color azul; sin embargo, los hallazgos de un estudio más reciente sugieren que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre estos dos colores en términos de excitación fisiológica y que puede ser el tono de color en lugar de la saturación del color (intensidad) lo que tiene un impacto. Además, investigaciones recientes han descubierto que las respuestas de color difieren en función de la edad, el género, la cultura y las preferencias.

Aunque muchas investigaciones contemporáneas sobre respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales al color son científicamente rigurosas, los hallazgos se basan frecuentemente en un rango increíblemente limitado de muestras de color o en un pequeño grupo de muestras, que es crucial tener en cuenta. Además, si bien puede haber correlaciones entre determinados colores y una variedad de respuestas humanas diferentes, esto no implica necesariamente que tales colores puedan emplearse eficazmente en terapia u otros usos similares, como han afirmado algunas fuentes en medios populares en el pasado.

La terapia de color es una terapia holística totalmente no invasiva que puede ser utilizada por cualquier persona, incluidos adultos, niños, recién nacidos y animales. Nuestras vidas pueden ser transformadas si elevamos nuestra conciencia de la energía del color, que es todo lo que se requiere. En lugar de ser algo que encontramos durante una hora o dos con un terapeuta, el color debe convertirse en parte de nuestra vida cotidiana. El color se puede encontrar en todas partes y en todo. No es casualidad que este gran planeta incluya en todos los aspectos y formas todos los hermosos colores del arco iris. Nada en la naturaleza, incluidos sus colores, solo existe por casualidad; todo en la naturaleza tiene una función específica. El color no es una excepción a esta regla.

Los expertos creen que las psiques de los niños son particularmente sensibles a su entorno, y que su visión es extremadamente sensible a la gama de colores y tintes que ven. Como resultado, para un bebé de hasta dos años de edad, la habitación debe estar decorada en tonos excepcionalmente ligeros y serenos. Es solo cuando un niño es un poco mayor que entiende completamente los colores vivos y las ideas más audaces.

### Fomentar el aprendizaje

En términos simples, la terapia de color es un método para ayudar a los niños a hacer frente a emociones difíciles y a expresar sus pensamientos y sentimientos. Al superar estos obstáculos, la terapia de color permite a los niños absorber lo que les ha sucedido y ayuda a aliviar la tensión y la ansiedad. La terapia de color puede mejorar el bienestar mental, emocional y físico del niño al darle un lugar seguro para expresar sus sentimientos y emociones negativas.

La terapia de color para los niños se puede utilizar para ayudar a un niño a hacer frente a un gran evento de la vida, como una enfermedad médica grave, la separación de los padres, la reubicación, el duelo o el acoso escolar. También se ha demostrado que la terapia de color ayuda a los niños con trastornos del comportamiento y retrasos en el desarrollo, incluido el autismo y el TDAH, así como a los jóvenes con mala autoestima, ansiedad, depresión y problemas de aprendizaje.

Numerosos estudios han demostrado el impacto positivo que los colores pueden tener en el aprendizaje, el estado de ánimo, el enfoque y el comportamiento general de los niños. Mientras que un terapeuta de color emplea un conjunto diverso de conocimientos de color, psicología del color, terapia del color y psicoterapia cuando se trata con clientes y estudiantes, siempre están satisfechos con los resultados obtenidos. La creación y la fabricación con color mantendrán su atención en la actividad a la mano y los mantendrán comprometidos. Los niños absorben el color de forma natural y disfrutan trabajando con el color de una manera creativa.

La terapia del color puede incluir actividades como pintar dibujos, escribir historias, coreografíar danzas y crear y presentar dramas, además de colorear. Ofrece una plataforma para que los niños expresen sentimientos suprimidos de los que pueden no ser conscientes. Puede ser difícil para los niños comunicar sus sentimientos con palabras a veces, pero pueden hacerlo a través de cualquiera de estos medios creativos.

### Ventajas de la terapia de color

Las siguientes son algunas de las ventajas de la terapia de color para los niños:

- Permite la expresión de emociones suprimidas.
- Aumenta su autoconciencia
- El estrés, la ansiedad y la tristeza pueden reducirse.
- Ayuda a un niño a lidiar con las emociones que vienen con enfermedades, traumas y dolor.
- Permite a los niños percibir las cosas desde una perspectiva diferente, lo que aumenta la autoestima.
- Mejora sus capacidades de resolución de problemas.

Los profesionales deben permitir la terapia formal del color, pero las ideas y prácticas pueden aplicarse en casa. Animar a los niños a expresarse artística y creativamente haciendo proyectos de artesanía con sus hermanos o poniendo una canción para cantar al resto de la familia puede ser muy beneficioso para ellos. En el curso de tomar estas medidas, asegúrese de que los niños sientan y entiendan que no habrá juicio — simplemente aliento.

Cuando se trata del crecimiento de los niños, las artes son una necesidad, especialmente si hay problemas mentales o de comportamiento. Sin embargo, si los niños desarrollan problemas de comportamiento o trastornos psiquiátricos como adolescentes, pueden ser preferibles formas alternativas de terapia o tratamiento.

#### Monocromo

Todos disfrutamos del color, y los jóvenes aprecian especialmente el color, así que gracias a los cielos no vivimos en un mundo monocromático; qué aburrida, destructora de almas, y vida triste sería si lo hiciéramos. Colorear nuestras vidas y poner una primavera en nuestro paso puede hacernos sentir mejor y más seguros, pero también nos ayuda a mantenernos sanos y seguros al llevarnos a los productos más frescos para comer. En un mundo blanco y negro, nunca notamos el verde en la carne, o en realidad, moho en el pan, o manchas marrones visibles en la fruta que ha pasado su venta por fecha.

A los niños pequeños les gusta jugar con juguetes de colores brillantes, mientras que los niños mayores usan el color para expresarse de diversas maneras. Cuando las técnicas de psicología del color se implementan en el ambiente de un niño, sacarán lo mejor de ellos personalmente y también apoyarán su desarrollo emocional y físico. Cuando se trata de la disposición del color y la selección, un psicólogo del color puede ayudar a una de varias cosas.

Las primeras asociaciones de colores se forman en el útero, cuando estamos rodeados de cálidos tonos cariñosos de coral suave y melocotón, que son hechos por el sol brillando a través de la piel de la madre y reflejando su piel. El color se puede utilizar con bastante eficacia para mejorar el crecimiento cerebral en niños de tan solo dos años de edad. Los bebés florecen en un ambiente de colores relajantes durante los primeros meses después del nacimiento, ya que tienen mucho que adaptarse para lograrlo. Para evitar la hiperactividad y las noches sin dormir, evite patrones ocupados y colores fuertes en su dormitorio al principio. Los bebés y los niños pequeños son más cómodos en el corto estallido de ambientes de colores brillantes; sin embargo, los colores intensos abrumarán sus sentidos, generando así insatisfacción e inquietud.

Hay numerosos tintes y colores que provocan diversas emociones y estados de ánimo, alterando el ambiente en el espacio. El rojo, el naranja y el amarillo se consideran colores «magnéticos», lo que significa que son calientes al calor en el espectro de colores. Tienen una influencia significativa y son energizantes y edificantes en la naturaleza. Colores como azul cielo, índigo y violeta son conocidos como colores «eléctricos» porque son frescos, calmantes y tranquilos. En el espectro de colores, el verde ocupa una posición intermedia, y debido a que no es ni caliente ni frío, ayuda a mantener el equilibrio. Muchos de nosotros buscamos refugio en la exuberante vegetación de la naturaleza cuando necesitamos espacio, tranquilidad y un sentido de pertenencia. Será más fácil lograr un sentido de armonía y equilibrio si utilizas verde claro en tu diseño interior. Se recomienda una evaluación completa del color por parte de un psicólogo del color certificado para recomendaciones particulares de psicología del color con el fin de lograr el efecto deseado.

Mantenga un relajante esquema de color pastel en su dormitorio para complementar sus juguetes de color primario, equipo y muebles suaves. A medida que se introducen juguetes y equipos en sus dormitorios, se fomenta el uso de todo el espectro de colores. Los juegos y equipos en colores brillantes pueden ser simplemente reubicados o embalados con el fin de crear un ambiente más agradable para actividades de tiempo tranquilo. Pintar el techo es un método hermoso y sencillo para integrar el esquema de color de coral suave y melocotón en las habitaciones de bebés y niños pequeños para relajarse y pacificar, así como para fomentar un horario de sueño. Justo antes de ir a dormir, el bebé o niño pequeño pasará algún tiempo

acostado en su cuna mirando hacia arriba e interactuando con el color. Además, el uso de un color de coral/melocotón suave específico en el techo proporciona una impresión de seguridad y comodidad.

A los niños les encanta el color. No subvaloren la importancia del color en el dibujo y la pintura; es una actividad placentera tanto para la madre como para el niño, con beneficios adicionales para el desarrollo emocional como efecto secundario. La terapia de color es muy útil por lo tanto para fines de relajación.

## Terapia de arte expresivo

Las artes expresivas pueden incluir cualquier combinación de danza, expresión escrita, artes visuales, teatro, música u otras formas de expresión artística. Estos métodos se utilizan en la terapia de artes expresivas para apoyar el desarrollo y el progreso individuales. La combinación correcta puede ayudarle a sentirse mejor en general reduciendo la ansiedad y el estrés, aumentando la autoconciencia y la autoestima, construyendo relaciones, regulando hábitos y mejorando las habilidades sociales.

Además, se ha demostrado que este tipo de terapia puede ayudar a los niños — y a los adultos — a hacer frente a eventos adversos, discapacidades y traumas. La terapia artística ayuda a las personas a liberar y expresar sentimientos que no podrían expresar de otra manera a través de la rehabilitación, la educación y la comunicación.

Además, las artes expresivas tienen un efecto beneficioso en la función, el estado de ánimo, la cognición y el comportamiento. Esto es especialmente cierto para los niños con necesidades únicas, como autismo, trastornos del habla, trastorno de estrés postraumático (PTSD), discapacidades del desarrollo, ADD/TDAH, u otros trastornos mentales y de salud conductual. La terapia de color permite a los niños pequeños experimentar una sensación de normalidad sin temor a la crítica, al mismo tiempo que les permite expresar sus personalidades únicas y llamar la atención sobre sus fortalezas.

### Beneficios de desarrollo del arte

### Desarrollo emocional

Los niños de todas las edades, con y sin necesidades especiales, pueden carecer de las habilidades lingüísticas necesarias para expresarse, pero conservan una voz. Las artes expresivas estimulan la imaginación y la creatividad de un niño, ayudándole a descubrir su identidad y formas de involucrar sus

sentidos. También tienen un efecto calmante en el cuerpo y tienen un impacto favorable en el pensamiento, la percepción del medio ambiente y el estado emocional.

El acto de escribir un poema, cantarlo a otra persona o pintar da a los jóvenes una salida segura para las malas emociones a través de una actividad placentera, que acelera el proceso de curación y crecimiento. Sin embargo, las artes expresivas no solo son beneficiosas para el enfrentamiento; también tienen un impacto positivo en el proceso regular de desarrollo de un niño.

Para que el desarrollo del niño se desarrolle regularmente, las aptitudes sociales deben establecerse a una edad temprana. Como adultos, los niños que están a gusto en situaciones sociales funcionan considerablemente mejor porque desarrollan conexiones, comunicación y empatía. Se ha demostrado que la terapia artística expresiva puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades sociales al darles aliento y apoyo sin juzgar a sus compañeros, padres y terapeutas. Cuando los niños están expuestos a la diversidad, aprenden a comprender y abrazar las perspectivas únicas de cada individuo.

Varias de las artes pueden practicarse en grupos, en los que los niños deben cooperar y aprender a compartir, al mismo tiempo que aceptan la responsabilidad por las consecuencias de sus acciones. Las habilidades sociales se pueden desarrollar incluso en la privacidad de su propio hogar, gracias a las interacciones con el terapeuta o incluso con sus propios padres.

El aprendizaje experiencial en las artes está inextricablemente vinculado al aprendizaje académico. Los niños se ven obligados a aprender cosas fundamentales como colores y formas, así como a experimentar lecciones como causa y efecto, elecciones y consecuencias, solución de problemas y experimentación, y cómo tomar decisiones, ya sea pintando, escribiendo una obra de teatro o coreografiando una danza. Además, pueden aprender a deducir el significado de las imágenes y comunicarse con ellos.

El arte parece tener un efecto en las conexiones neuronales del cerebro, que actúan como el cableado para el aprendizaje, en un nivel más profundo. Independientemente del género artístico, los sentidos deben estar comprometidos, y se requiere un pensamiento profundo. Como resultado, se desarrollan habilidades como detectar la diferencia entre lo abstracto y la realidad, comprender patrones, hacer observaciones sobre el mundo y construir representaciones mentales de lo que es real o imaginado. En general, las artes expresivas ayudan a los jóvenes a desarrollar habilidades de pensamiento completas al permitir que los procesos cerebrales complicados interactúen.

Además de proporcionar una salida para las emociones de los niños, la terapia de artes expresivas realmente puede ayudarles a desarrollar y comprender mejor sus sentimientos. Mientras que estar enojado o herido no siempre es fácil de expresar verbalmente, un niño puede expresar estas emociones a través de

un cuadro, poema o danza, haciéndolas más comprensibles para sí mismos y para los demás. Como resultado, sirve como punto de partida para el discurso, que puede conducir a una mayor libre expresión de sentimientos y pensamientos. Durante este tiempo, ya sea el terapeuta o un padre o el niño puede tener acceso a sentimientos que el niño no conocía previamente.

La participación en actividades creativas también ayuda a los niños a ganar confianza en sí mismos. Es una técnica para iniciar una conversación sobre situaciones que pueden ser difíciles de lidiar o comunicarse. Permitir que las emociones se expresen de manera creativa puede ser tanto terapéutico como educativo.

### Desarrollo físico

Los beneficios psicológicos de la terapia artística expresiva son bien conocidos y significativos; sin embargo, también hay cambios físicos que pueden ocurrir como resultado de esta práctica. El arte puede ayudar a los niños a mejorar sus habilidades motoras y control, así como su coordinación mano-ojo y crecimiento muscular.

La danza y el teatro, por ejemplo, no solo estimulan la imaginación, sino que también hacen que el cuerpo se mueva. Esto involucra a los numerosos sentidos de los niños y los educa para que sean más conscientes de su presencia física y uso del espacio. A pesar de que no requiere tanto movimiento, el dibujo y la escritura pueden ayudar a los niños a mejorar sus habilidades motrices al enseñarles a manejar los pequeños músculos en sus manos. Cualquiera que sea la acción que se tome, estas actividades ayudan a los jóvenes a coordinar sus pensamientos y movimientos, una etapa crítica del desarrollo.

# Atención plena para los niños

Mindfulness, la disciplina simple de llevar una actitud amable y acogedora al momento presente, puede ayudar a niños de todas las edades. También puede beneficiar a los padres y cuidadores aumentando la felicidad y disminuyendo el estrés. Ofrecemos asesoramiento fundamental para niños y personas de todas las edades, así como una variedad de actividades que promueven la compasión, el enfoque, la curiosidad y la empatía. Además, tenga en cuenta que mindfulness puede ser agradable.

### ¿Qué hace?

Desde el momento en que nacemos, nos enfrentamos a la adversidad. Los bebés experimentan hambre y agotamiento. Los niños pequeños luchan con el autocontrol y el lenguaje. La vida se vuelve cada vez más desafiante a medida que los jóvenes avanzan a través de la adolescencia para convertirse en adolescentes.

El crecimiento implica la formación de relaciones, la gestión de la escuela y el ejercicio de la independencia, todo lo cual naturalmente produce situaciones estresantes para los niños.

Mindfulness puede ser una habilidad beneficiosa para reducir la ansiedad y fomentar la felicidad en cualquier etapa del desarrollo. En las últimas décadas, mindfulness — un enfoque sencillo que hace hincapié en prestar atención al momento presente de una manera no crítica y acogedora — se ha convertido en una práctica popular. Se enseña a líderes corporativos, atletas en los vestuarios y, cada vez más, niños en casa y en la escuela.

### Desarrollo de hábitos tempranos

El entrenamiento de mindfulness es especialmente beneficioso para los niños debido al desarrollo de cerebros y períodos de atención. Tenemos la oportunidad de enseñar a nuestros hijos el hábito de ser pacíficos, amorosos y acogedores a través de la práctica de la atención plena.

«La mente puede proporcionar un respiro para los niños de cualquier problema que puedan estar enfrentando en la vida», dijo Annaka Harris, una instructora de atención plena para los niños. «También permite a los niños apreciar la belleza de estar en el momento.»

La forma en que se desarrolla el cerebro explica por qué la atención plena es particularmente útil para los niños. Las conexiones en los circuitos prefrontales se forman a su ritmo más rápido a lo largo de la infancia, mientras que nuestros cerebros todavía se están desarrollando. Para ayudar a los niños a desarrollar habilidades como la autorregulación, el juicio y la paciencia, mindfulness aumenta las habilidades que se controlan en la corteza prefrontal, tal enfoque y control cognitivo.

### Mindfulness como modelo

Es imposible externalizar la atención plena. El método más grande para que los padres y cuidadores enseñen a sus hijos a ser conscientes es modelar la práctica ellos mismos. Susan Kaiser Groenlandia, una instructora de mindfulness que trabaja con niños, explicó: «Aprender mindfulness no es como aprender lecciones de piano, donde puedes hacer que alguien más se lo enseñe a tus hijos.» «Tendrás que averiguarlo por tu cuenta». Sin embargo, ser un padre puede ser bastante estresante en sí mismo. Practicar actividades de atención plena -y, idealmente, practicar la meditación mindfulness durante unos minutos al día- puede ser extremadamente útil para los padres, ayudándoles no solo a transmitir las habilidades de placer y aceptación a sus hijos, sino también a cuidarse mejor de sí mismos.

# Actividades

Nombre de la técnica:	Sesión 1: Botella de Afirmaciones Positivas (cualquier grupo de edad)
	botella de plástico
	pocos pompones
Materiales:	brillo
materiales.	colorante de alimentos
	pintura
	pegamento
Procedimiento:	Necesitará una botella de plástico, unos pompones, brillo y colorante para completar este proyecto (la pintura regular también funcionará). Deja que el joven elija qué pom poms usar. Tal vez considere el uso de una combinación de poms suaves estándar y poms de brillo o tinsel. Es beneficioso tener una gama de artículos porque algunos se hunden mientras que otros flotan. Llene la botella a mitad de camino con agua después de colocar todos los materiales de elaboración en ella. Por pom pom que se añade al biberón, anime al niño a decirle una cosa agradable sobre sí mismo a los otros niños. Llene con agua, una gota de colorante de alimentos y un poco de brillo (si lo desea) antes de encolar la tapa.  Esta actividad es apropiada para niños, adolescentes y adultos. Una actividad bastante simple, puede ayudar a los niños que están haciendo frente a la preocupación y la baja autoestima. La verdad es que la mayoría de los niños y adolescentes disfrutan de botellas brillantes. Los terapeutas han notado que algunos jóvenes con dificultades sensoriales encuentran esto más relajante, posiblemente porque los pompones se mueven más lentamente que el brillo.  Durante su rutina nocturna, el joven puede ofrecer afirmaciones positivas, cosas por las que están agradecidos, o cosas que los hicieron felices. Una variedad de tonos, como el verde, puede simbolizar buenos aspectos del día, mientras que el rosa y el amarillo pueden indicar aspectos de la autoestima

del niño. Estos son beneficiosos para los síntomas deprimidos, así como aumentar la autoestima.

Esta actividad es apropiada para niños, adolescentes y adultos. Una actividad bastante simple, puede ayudar a los niños que están haciendo frente a la preocupación y la baja autoestima. La verdad es que la mayoría de los niños y adolescentes disfrutan de botellas brillantes. Los terapeutas han notado que algunos jóvenes con dificultades sensoriales encuentran esto más relajante, posiblemente porque los pompones se mueven más lentamente que el brillo.

Nombre de la técnica:	Sesión 2: Arte del Mandala
Materiales:	Papel Lápices/marcadores/pensos/crayons
Procedimient	<ol> <li>Imprime una selección de mandalas y deja que los niños elijan cuál a color.</li> <li>Haga que los niños escriban una lista de sus sensaciones normales por debajo o por encima del mandala, con un pequeño círculo al lado de cada sensación.</li> <li>Pida a los niños que elijan un color para cada emoción y rellenen los círculos</li> </ol>
0:	con los colores como un recordatorio de qué colores corresponden a qué emociones.  4. Haga que los niños coloree el mandala con los colores de las emociones para ilustrar con qué frecuencia los experimentan. «Ahora puedes empezar a colorear», por ejemplo. Si hay una sensación de que tienes mucho en tu vida,

usa ese tono para llenar más de la imagen. Si tienes una sensación que no te das cuenta, solo colorea una pequeña porción de la imagen con ese color.» A medida que los niños empiezan a color, ¡te sorprenderá cuánto aprenderás sobre ellos! «Me doy cuenta de que solo tienes un poco de verde en tu foto, y esa es tu tonalidad feliz», por ejemplo, podría ser una gran manera de iniciar una conversación. ¿Qué podemos hacer para que tu vida sea más feliz?«»Nosotro mucho rojo en tu foto, y ese es tu color enojado,». ¡Gracias por compartir tus emociones tan abiertamente en este ejercicio! Tengo curiosidad en cuanto a lo que algunas de las cosas en tu vida te causan tanta rabia... «¿Cómo te sientes?»

Imprime mandalas más intrincadas para niños mayores y adolescentes, y permita más de una reunión si es necesario. Si optan por dar importancia a los colores de esta manera, los niños mayores y los adolescentes pueden incluso evaluar la intensidad de los sentimientos por lo claro u oscuro que es el color cuando se usan lápices de colores. ¡Estos también son fantásticos para comparar datos a través del tiempo!

Esta es una intervención básica para que los niños exploren sus emociones Es beneficioso dibujar figuras con patrones repetitivos, como mandalas, con el fin de regular las emociones y el sistema nervioso. Puede ayudar a los niños a concentrar su atención y recuperar su compostura. ¡Pueden colorearlos después de haberlos dibujado!

# Discusión/O bjetivos:

El mandala, que significa «círculo sagrado» n sánscrito, sirve de telón de fondo para este enfoque relajante, que implica a los niños dibujar y colorear su propio mandala. El dibujo y la coloración en formas circulares, así como la variedad de expresiones creativas disponibles, pueden ayudar a crear un ambiente relajado y meditativo que pueda ser utilizado como un lugar seguro para explorar las emociones. Si los niños que participan en esta actividad tienen edad suficiente, pueden crear sus propios mandalas, o puede comprar libros para colorear mandala preimpresos. Esto puede ser bastante relajante para los jóvenes y ayudar a aliviar la tensión y la ansiedad.

Esta actividad, que hace uso de mandalas e indicaciones terapéuticas, permite a los jóvenes explorar sus mundos interiores a través del uso de actividades de mandala creativa. Los mandalas se han utilizado en varias tradiciones religiosas y espirituales durante siglos. Actualmente se emplean comúnmente en el asesoramiento como una técnica de auto-descubrimiento y conexión con el mundo más grande.

Esta actividad mandala permite a los niños explorar sus emociones y pensamientos en un entorno seguro. También proporciona una oportunidad para que obtengan perspicacia personal y autoconciencia. La autoconciencia permite a los niños tener un mejor conocimiento de por qué sienten la forma en que lo hacen, actúan como lo hacen y creen en las cosas que creen.

El asesoramiento individual y las lecciones de clase entera pueden beneficiarse de estas actividades de mandala. Estos ejercicios pueden ser utilizados por maestros, padres, trabajadores sociales, consejeros y psicólogos para alentar a los niños a ser más abiertos y autorreflexivos.

Posibles formas de Mandala:

Los sentimientos Mandal

Yo soy... Mandala

Mandala de reflexión

Mandala de día perfecto

Antes y después del Mandala

Nombre de la técnica:	Sesión 3: Fabricación de máscaras
Materiales:	Tenga una variedad de suministros de arte a mano. Un lugar maravilloso para empezar es con lápices, bolígrafos y crayones. Incluya algunas revistas antiguas para ayudar a clientes que no tienen tanta confianza en sus habilidades artísticas para crear collages.

Máscara

Lápices/marcadores/pensos/crayons

Revistas/Periódicos

Mod Podge

Papel de seda

Tijeras

Lentejuelas

Plumas

Pegamento

Pida que los niños usen el frente de la máscara para describir cómo creen que otros los perciben usando dibujos, símbolos y palabras. Pídales que dibujen cómo se ven en la parte posterior de la máscara, especialmente en formas que contrastan desde el frente. Alternativamente, sé creativo con esta etapa y piensa en una nueva forma de usar las máscaras.

Utilice las siguientes sencillas instrucciones:

Decora el exterior de la máscara para reflejar cómo crees que otros o el mundo exterior te ven.

Decora el interior de la máscara para reflejar tu personalidad (el interior de ti)

No hay forma correcta o equivocada de hacer esto. También puede elegir entre una amplia gama de materiales.

## Escritura reflexiva:

Haga una lista de sus respuestas a las siguientes preguntas:

Describir las similitudes y diferencias entre las secciones interiores y externas de la máscara.

¿Cuál es la relación entre su yo exterior e interno?

¿Qué has descubierto sobre ti mismo como resultado del proyecto de máscaras?

Si las preguntas son difíciles, simplifiquenlas. Permita que los niños discutan y compartan sus máscaras. Algunos niños dudarán en compartir sus obras de

# Procedimient o:

arte, pero siempre pueden instarles a hablar sobre el tema en lugar de exponerlo.

Hacer una máscara desde cero o embellecer una máscara pre-hecha es una forma común de explorar la persona de uno en la terapia artística. Persona es una palabra latina que significa «máscara», pero generalmente se refiere a la personalidad práctica y exitosa que utilizamos en el negocio y en nuestras relaciones sociales. Es similar a una chapa que construimos como niños con el fin de obtener la aprobación de comportamientos específicos. Al mismo tiempo, aprendemos a ocultar y reprimir aquellos comportamientos y rasgos que no son aceptables, como la ira, la codicia, la envidia y los celos. Si no somos elogiados o confirmados por otros rasgos, como la creatividad o la confianza en sí mismos, podemos suprimirlos también.

# Discusión/O bjetivos:

Las máscaras se usan para una variedad de propósitos, incluyendo rendimiento, diversión, disfraz, ocultación y defensa. Han sido empleados en rituales, narración y promulgación dramática desde el principio de los tiempos. Hacer una máscara te permite investigar la identidad que expones u ocultas del mundo exterior. Máscaras, son todo acerca de la comunicación a través de la imagen desgastada de una cara. Son empleados en la promulgación y ritual en el arte y el drama por sus posibilidades expresivas. Las máscaras son una forma de arte mundial que, tanto para el usuario como para el público, inspira poder, magia y misterio.

Carl Gustav Jung escribió mucho sobre el concepto de persona y cómo se manifiesta de muchas maneras. También postuló que la personalidad tenía un lado oscuro, que es conocido en el mundo de la psicología como la sombra. Abarca sentimientos reprimidos e innatos, así como posibilidades no realizadas. La sombra podría considerarse no solo el oponente «malo» de la persona, sino también la imaginación y la creatividad dejadas atrás u olvidadas como resultado de un comportamiento sensato o decente. Puesto que afecta a muchas de las nociones de Jung, como la persona y la sombra, la fabricación de máscaras es una actividad común de terapia artística. Las máscaras tienen la capacidad de

llevar a la conciencia cómo nos vemos a nosotros mismos o lo que queremos que podamos ser. Como una máscara tiene una capa externa y una capa interna, se aconseja que se use para mostrar «cómo te ven la gente» en el exterior y «cómo realmente te sientes dentro» en el reverso. Trabajar con un terapeuta para explorar la persona y la sombra de esta manera es una experiencia fascinante, esclarecedora y a menudo profundamente liberadora para aquellos con adicciones o una historia de abuso físico o sexual.

Finalmente, la fabricación de máscaras es un ejemplo maravilloso de una intervención de terapia artística que fomenta el uso de terapias expresivas: el uso de las artes [arte visual, teatro, danza y música] a lo largo del proceso de curación. Ayuda a iniciar una investigación del yo impulsada por la imaginación a través del juego de roles, la promulgación dramática, el movimiento o la narrativa cuando lo facilita un terapeuta calificado. Lo mejor de todo es que es una estrategia que reúne todas las artes en un área, por lo que es una intervención fresca y efectiva. No hay forma correcta o equivocada de hacer esto. También puede elegir entre una amplia gama de materiales. Las máscaras se pueden utilizar de una variedad de maneras, no solo para examinar la identidad, sino también para explorar sentimientos, ansiedades, fortalezas, resiliencia, etc.

Usar una máscara como metáfora para estudiar varios elementos de nosotros mismos es ideal. Hay algo sobre las máscaras que nos atrae, provoca emociones, y tiene una larga historia en muchas civilizaciones. Es un símbolo fuerte que nos permite compartir nuestra humanidad compartida. La actividad de fabricación de máscaras permite a los niños experimentar con diferentes personas. Puedes pedirle al joven que haga una máscara que refleje cómo se ven a sí mismos al resto del mundo y otra que represente cómo se sienten genuinamente dentro, una parte que otros no entienden o una que no muestran al resto del mundo. Permitir que el joven haga una máscara les permite explorar elementos secretos de sí mismos que pueden haber reprimido debido al miedo al juicio o a la falta de aceptación. Permitan que se expresen de la manera que

quieran sin juzgar su trabajo. Pídeles que solo hablen de sus máscaras si quieren, y asegurarles que siempre estarás ahí para apoyarlas.

Este arte, que utiliza materiales de collage como papel de seda y recortes de revistas, es bastante fácil de sumergirse en; ¡Y el tiempo generalmente pasa porque estamos tan enfocados en el proceso! Es adecuado para prácticamente cualquier grupo de edad. Hacer esta máscara nos permite expresarnos de maneras que no hemos sido capaces de antes. Nos anima a considerar quiénes somos, qué «máscara» usamos en el exterior, y cómo difiere de quiénes somos en el interior. Hablemos de nuestras experiencias de la vida real. Este proyecto supone que todos llevamos máscaras, revelando diferentes lados de nosotros mismos al mundo exterior. Está bien tener estos sentimientos, y este proceso simplemente nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos y a aceptar nuestras muchas cualidades. Simplemente aumentamos nuestra conciencia de esto y practicamos abrazando todos los aspectos de nosotros mismos.

Nombre de la técnica:	Sesión 4: Tarjetas postales
	Tijeras
Materiales:	Papel
materiales.	Lápices/marcadores/pensos/crayons
	Pegamento
	Invitamos a los niños participantes a pensar en una persona o incidente que los
	haya frustrado, molesto o complacido al inicio de la actividad. A los niños se les
	pide que diseñen una postal utilizando una plantilla en blanco e incorporando
Procedimient	sus intereses estéticos e inspiración en el diseño. Los niños escriben una breve
o:	nota a alguien que echan de menos, alguien con quien se sienten frustrados o
	con quien desean comunicarse con algo. Los niños pueden usar obras de arte
	para reflejar sus sentimientos o un mensaje en la parte posterior del periódico.
	Alternativa para niños mayores (12+):

La parte posterior de la postal se deja en blanco para dibujar, mientras que la parte delantera tiene líneas. Todo lo que tienen que hacer es recordar una experiencia desagradable del pasado y meditar en ella. Examine la ocurrencia en detalle, así como sus pensamientos y sentimientos al respecto, y la conducta principal.

En el lado en blanco de la postal, están destinados a dibujar sus sentimientos en esa situación, mientras que en la página de línea, se supone que deben escribir algo sobre ese incidente si lo desean. El terapeuta examinará la tarjeta postal, descubrirá las preocupaciones del niño y trabajará con ellos para resolver estos conflictos.

# Discusión/O bjetivos:

Recientemente, muchos niños han expresado su interés en hacer postales a sus amigos que han perdido durante el confinamiento de la COVID-19. Si bien esta actividad se basa en la idea de enviar una postal que nunca enviarían, puede ser utilizada como una herramienta visual y ser enviada. Sin embargo, iEn lugar de enviar una postal a un amigo, ¡los invitamos a enviar una postal desde su futuro yo! La práctica ayuda a los niños a considerar quién quieren ser en el futuro, ya sea en cinco, diez o cincuenta años. Entonces podemos hablar de cómo el adolescente quiere llegar allí y desarrollar algunas metas para ayudarles a llegar allí. Este ejercicio intenta inculcar en nuestros adolescentes un sentido de esperanza y aspiración para el futuro. Esta actividad de postal es una práctica divertida y atractiva que ayuda a los niños en su búsqueda de la autoconciencia.

Este ejercicio tiene como objetivo crear un ambiente seguro para que los niños expresen sus sentimientos y pensamientos sobre una persona o circunstancia que les ha causado angustia. Cuando haces esta actividad, le ofreces al niño una postal en blanco y pides que dibujen una imagen que represente cómo se sienten en la parte delantera de la tarjeta y escriben lo que le dirían a esa persona sobre el problema si pudieran en la parte posterior de la postal. Cuando un niño participa en este ejercicio, puede obtener conciencia de sí mismo acerca

de lo que están sintiendo, así como ayudarles a liberar la angustia que se están aferrando sin tener que preocuparse por ser humillados.

La actividad permite a las personas admitir lo que dirían a otras personas si no tuvieran que enfrentarlas en primer lugar. Esta actividad se puede realizar individualmente o en una configuración de grupo. Debemos imprimir la postal o pueden desarrollar su propia postal. La parte posterior de la postal se deja en blanco para dibujar, mientras que la parte delantera tiene líneas.

Nombre de la técnica:	Sesión 5: Actividad del Grupo de Preocupación: Ondas de respiración controladas
Materiales:	grandes pedazos de papel de carnicero o papel extra grande almohadilla de boceto Pintura de elección Pinceles de pintura Placa de papel (para pintura) Agua para enjuagar cepillos
Procedimient o:	Paso 1. Respiración controlada  Pasos a seguir al enseñar a los niños sobre la respiración controlada:  Los primeros pasos son importantes. Encuentre un lugar tranquilo y relajante para sentarse o acostarse. Pídeles que respiren regularmente primero. Luego pídales que respiren profundamente a través de su nariz, permitiendo que su pecho y la parte inferior del vientre se levanten a medida que se llenan sus pulmones. Explíqueles cómo permitir que su abdomen se expanda

completamente. Ahora pídeles que exhalen lentamente a través de su boca (o a través de su nariz, si eso se siente más natural). En la práctica, pídales que se concentren en su respiración. Después de haber completado los pasos anteriores, pueden comenzar a practicar la respiración controlada.

Si están familiarizados con la respiración controlada, pregúntele a los niños cómo respirar lenta y deliberadamente. Instruirles a respirar lentamente a través de sus labios, hasta que sus pulmones estén totalmente llenos y sus pechos y vientres se hayan expandido. Luego se exhalarán lentamente a través de sus bocas, tomando unos segundos más para hacerlo. Recuerde enseñar a los niños cómo contar las respiraciones (cuenta a 5 mientras inhalan y 7 mientras exhalan) o cómo controlar su respiración.

### Paso 2: Actividad artística

Mezclando la respiración profunda con imágenes beneficiosas e incluso una palabra o frase de enfoque que ayuda a los niños a relajarse mientras se sientan cómodamente con los ojos cerrados. Para estos niños pintarán sus respiraciones después de aprender la respiración regulada. Pueden pintar un océano y luego agregar olas con sus respiraciones, o solo pueden pintar el ritmo de la respiración. Mientras inhalan y llenan sus pulmones, moverán sus pinceles hacia arriba, y mientras exhalan suavemente y liberan el aire, ellos moverán sus pinceles hacia abajo. Los niños podrán visualizar el ritmo de respiración pintando las ondas, observando que la exhalación es más larga que la inhalación.

# Discusión/O bjetivos:

La respiración profunda no es natural para muchos de nosotros. Esto se debe a una serie de factores. La «respiración del pecho» poco profunda parece normal, lo que aumenta el estrés y la ansiedad. El rango de movimiento del diafragma está limitado por la respiración poco profunda. La mitad inferior de los pulmones no recibe suficiente aire oxigenado. Usted puede sentirse sin aliento y preocupado como resultado de esto.

El intercambio completo de oxígeno, o el intercambio beneficioso de entrada de oxígeno para salir del dióxido de carbono, es ayudado por la respiración

abdominal profunda. Puede, previsiblemente, reducir o estabilizar la presión arterial mientras que también ralentiza los latidos del corazón. Practicar el enfoque respiratorio ayuda a concentrarse en la respiración lenta y profunda y ayuda a desconectarse de pensamientos y sensaciones distrayendo.

Nombre de la técnica:	Sesión 6: Palabras para vivir por collage
Materiales:	Revistas antiguas, periódicos, libros de fotos y papel de chatarra  Marcadores y lápices de colores  Tijeras y pegamento  Cartón o papel grueso para la base del collage
Procedimiento:	Invite a los participantes a tomar un minuto consciente una vez que tengan un fuerte sentido de sus creencias. Comience instándolos a cerrar los ojos y concentrarse en su respiración. Ahora pídales que permitan que las palabras que representan sus valores fluyan libremente a través de sus mentes. ¿Qué significan estos términos? ¿Qué imágenes, colores y formas vienen a la mente cuando piensas en estas palabras?  Invite a los adolescentes a comenzar a seleccionar imágenes, palabras, frases o colores de las revistas y periódicos cuando estén listos. Ellos utilizarán estos para crear un collage que ellos creen que refleja su lema de la vida. No importa si se basa en una imagen o es completamente abstracto; se trata de cómo sus palabras los hacen sentir.  Ahorre algún tiempo al final de la sesión para que presenten sus collages y discutan con el grupo lo que han hecho y qué significa para ellos, si se sienten cómodos al hacerlo.  A los preadolescentes participantes y a los adolescentes se les pide que piensen en sus principios primarios por unos momentos. Es posible que desee discutir lo que entendemos por valores con los adolescentes más jóvenes

preguntándoles acerca de algunas de las cosas que les importan. ¿Qué los hace felices cuando se involucran en acciones específicas o son testigos de que otros lo hacen?

Los preadolescentes y los adolescentes son susceptibles a un entorno duro y crítico en el que no se sienten libres de ser ellos mismos. Para evitar el ridículo de sus compañeros de clase, pueden ocultar su verdadera naturaleza; esta es la razón por la que es crítico para los adolescentes establecer sus creencias básicas y quiénes creen que son. Cuando se trabaja con adolescentes, es fundamental desarrollar métodos de enfrentamiento que puedan usar una y otra vez, y dejarles darse cuenta de que sus creencias, sentimientos y valores cambiarán a medida que adquieran experiencia. Esta actividad se puede realizar en una configuración de grupo o uno-a-uno.

Discusión/Objet ivos:

Un collage es un tipo de arte mediático mixto en el que muchos elementos están dispuestos para retratar un concepto o tema. Se pueden utilizar recortes de revistas, periódicos, fotografías e incluso otras obras de arte, así como materiales como tela, madera, metal y objetos naturales. Collages son populares entre los niños de todas las edades, y por una buena razón! El arte collage es abierto y permite la exploración de materiales sin restricciones. No hay una manera «incorrecta» de combinar varios elementos, que pueden ser extremadamente liberadores para los jóvenes artistas. Para los adolescentes, hacer un collage de arte es un pasatiempo agradable. El collage de arte les permite expresarse creativamente, y es un método divertido para añadir otra dimensión a sus estudios. Utilice un collage para explorar los temas de una novela o poema, o utilice su obra de arte para resaltar un período histórico. El arte del collage se puede hacer de una variedad de maneras.

La actividad de Words to Live By utiliza collage creativo para ayudar a los jóvenes a visualizar sus valores esenciales.

Nombre de la técnica:	Sesión 7: Ejercicio de Afirmación de Trazado Corporal
Materiales:	papel de carnicero
	marcadores
	Niños de 7-12 años:
	Comience este proyecto teniendo una breve discusión con nuestros hijos acerca
	de lo que consideraban un término o frase alentadora o positiva, y luego
	ofreciéndoles algunos ejemplos. Trate de reducir las posibilidades de que un
	niño escriba algo desagradable en la hoja de otro niño.
	Normalmente es mejor que usted se acueste en el papel de carnicero primero
	para reducir el miedo del niño acerca de esta actividad. A continuación, el niño
	puede rastrear su cuerpo usando un marcador. Cuando hayas terminado de
	rastrear tu cuerpo, pártate de la página y haz que todos los que te ayuden a
	escribir palabras positivas en el contorno de tu cuerpo. También debes participar
	en esta sección y escribir cosas positivas sobre ti mismo. Uno de los aspectos
	más difíciles de esta actividad es escribir buenos comentarios sobre uno mismo,
Procedimiento:	pero es fundamental modelar este comportamiento para los niños involucrados.
	Entonces es hora de que el niño se acueste en el papel de carnicero. Con
	algunos niños, puedes hacer chistes ligeros mientras rastreas sus puntos
	cosquillas. Sin embargo, si el niño tiene antecedentes de abuso, usted debe
	trazar un círculo más grande a su alrededor para que el marcador no entre en contacto con ninguna porción de su cuerpo. Manténgase atento a las
	oportunidades de hacer contacto visual y anímelos mientras los está rastreando.
	También se pueden rastrear unos a otros. Pídeles que escriban como lo hicieron
	antes en tu diagrama.
	Niños mayores de 12 años
	En papel de carnicero, haga que los participantes rastreen los cuerpos del otro,
	o dé a cada cliente una hoja de papel con un boceto general de un cuerpo. Haga
	que los niños mayores (a partir de los 11 años) anoten cualquier señal externa
	negativa que reciban acerca de sus cuerpos en el lado opuesto del papel, y
	nogativa que reciban accida de cacidad por en el lado opacete del paper, y

luego lo den la vuelta. Haga que los niños aporten atributos a sus partes del cuerpo utilizando materiales de collage, colores, textos y dibujos que hagan hincapié en lo que esas partes del cuerpo funcionan bien y cómo son y han sido valiosas.

Anime a los niños a usar palabras funcionales como fuerza, movimiento e instancias. Recordarles que no se concentren en las percepciones de los demás sobre lo que define la belleza o la perfección; esas ideas y palabras deben estar escritas en el lado opuesto de la página.

Cuando la obra esté terminada, haga que cada individuo escoja una porción de su cuerpo que encuentre la más difícil de aceptar en términos de auto-aceptación y discuta las desventajas y los aspectos positivos de la obra de arte. Tome nota de las similitudes y distinciones del grupo.

Discusión/Objet

ivos:

Hacer contacto físico con los niños puede ser una manera maravillosa de fortalecer sus relaciones. Esta actividad de rastreo corporal es especialmente buena para los niños que han sufrido traumas, tienen problemas para conectarse con su familia o hermanos, o que tienen preocupaciones de autoimagen. Esta actividad de tratamiento de rastreo corporal proporciona a los niños un refuerzo positivo, al mismo tiempo que les permite practicar alentando a otros y viéndose a sí mismos en una luz más positiva. El contacto visual puede ser aterrador para los niños con autismo y trastornos de vinculación como resultado de la adopción. En un enfoque agradable y relajante, este ejercicio fomenta el contacto visual y la interacción física segura.

Muchos terapeutas de arte emplean una práctica de rastreo corporal con sus clientes. Si estás trabajando con un grupo de niños que no quieren que sus cuerpos sean rastreados o no están interesados en el procedimiento, puedes darles un esquema de un cuerpo con el que trabajar en una enorme hoja de papel.

Los preadolescentes y adolescentes serán capaces de abordar problemas de imagen corporal y trastornos de la alimentación, ya que esta actividad proporciona oportunidades ricas para discutir el poder que los medios

impresos/visuales tienen sobre la autoestima y la aceptación del cuerpo. Además, esta directiva terapéutica ayuda al cliente a recordar o descubrir que su cuerpo tiene más valor en el mundo que solo mirar de cierta manera. Nutrir un verdadero amor propio por las habilidades de un cuerpo en lugar de las responsabilidades percibidas es un paso vital hacia vivir un estilo de vida física y emocionalmente saludable.

Nombre de la técnica:	Sesión 8: Proyectode arte del marco de imagen
Materiales:	papel de carnicero marcadores
Procedimiento:	Niños de 7-12 años:  Comience este proyecto teniendo una breve discusión con nuestros hijos acerca de lo que consideraban un término o frase alentadora o positiva, y luego ofreciéndoles algunos ejemplos. Trate de reducir las posibilidades de que un niño escriba algo desagradable en la hoja de otro niño.  Considera una experiencia o evento anterior que continúa teniendo un impacto negativo en tu vida ahora. Podría ser algo significativo o insignificante, actual o distante. Considere lo que sucedió, cómo se desarrolló el evento o eventos y cómo le afecta actualmente. Si quieres, puedes anotar tus pensamientos.  Considera lo que te gustaría alterar sobre ti mismo como resultado de ese incidente traumático. Podría ser un cambio en su autoestima, confianza en sí mismo, estado mental/emocional, o algo más. Teniendo todo esto en mente tratar de simplificar estas ideas para los niños.  Trata de enfocarte en poner tus jugos creativos a trabajar ahora que has pensado en tu experiencia previa, cómo te ha influenciado hoy y cómo quieres cambiar. Trata de explicarles a los niños y presentarles la idea de que van a crear un autorretrato. Sin embargo, esto será un poco diferente del autorretrato

estándar. Crearán un mural de autorretrato transformador para este ejercicio de terapia artística. Esto puede ser una pintura, un dibujo, un collage, o cualquier otra cosa. Son libres de utilizar cualquier material en cualquier combinación.

### Paso 1:

La primera sección de su autorretrato transformacional, basada en la noción que ellos idearon anteriormente, será canterizada sobre la experiencia que influyó negativamente en su vida y generó una transformación negativa o un cambio de vida a su «yo». Recuerde que están haciendo un autorretrato, por lo que esta pieza inicial será un autorretrato basado en cómo eran antes del encuentro. Considere cuándo ocurrió su experiencia desfavorable y cómo se sintieron en ese momento. Pueden hacer un autorretrato basado en los detalles de la experiencia/evento, o algo basado en una parte de la experiencia que puede ser la raíz del mal impacto, o pueden hacer de la primera pieza un reflejo general de su «yo» en ese momento.

### Paso 2:

La segunda obra de arte que harán será otro autorretrato, pero ésta será más tradicional en el sentido de que reflejará su «yo» como es en este momento. La advertencia aquí es que debe reflejar cómo son ahora como resultado de la terrible experiencia antes mencionada.

### Paso 3:

La tercera y última pieza de su autorretrato transformador es la pieza que mira hacia adelante. Este ejercicio, al igual que la actividad previa «Future Self Portrait», no tiene por qué ser una representación del futuro cercano o cualquier fecha precisa. Para esto, tienen que alejarse lo más posible de sí mismos y considerar cómo quieren ser, cómo quieren modificar su «yo» como resultado de su terrible experiencia. Considere cómo se imaginan sus «sellos» en el futuro después de que hayan cambiado. Deben hacer un retrato de sí mismos como su yo futuro ideal.

### Paso 4:

Pídele a los niños que echen un vistazo a sus tres piezas y los junten para ver qué se les ha ocurrido. Examinen su trabajo para ver si hay algún componente

que refleje la transición que ha ocurrido y la transformación que desean ocurrir.

Y ahora que han formado una imagen mental de su yo ideal futuro, pueden trabajar para lograr esa imagen. Claro, es más fácil decirlo que hacerlo, ¡pero tal vez esto sirva como un punto de partida sólido y un recordatorio para trabajar en su metamorfosis futura!

Este ejercicio se basa en los conceptos de terapia transformadora y terapia artística para ayudar a las personas a cambiar sus vidas. Las personas pasan por muchos cambios y transiciones en sus vidas. Estos cambios pueden ser de amplio alcance, pero es crucial reflexionar sobre nuestras experiencias y cómo afectan nuestra autoestima o imagen propia, confianza en sí mismo o duda en sí mismo, salud mental y emocional, etc.

Nombre de la técnica:	Sesión 9: Anger Iceberg & Dibujo Zentangle
Materiales:	Hoja de trabajo en papel  Lápices/marcadores/pensos/crayons  Para el zentangle:  Marcadores y lápices de colores  Papel liso
Procedimiento:	Para el Iceberg de la ira:  Haga una hoja de trabajo que tenga un iceberg vacío, la mayoría debajo de la superficie del agua y su punta fuera de la superficie del agua. La punta debe escribir en ella Anger, mientras que el espacio que está debajo de la superficie del agua debe estar vacío. La hoja de trabajo Anger Iceberg se puede utilizar en una variedad de maneras. Puede ser utilizado como punto de partida para una conversación grupal o como una actividad en la que los clientes reconocen y

rodean sus propias emociones ocultas. Para empezar, considere los siguientes temas de discusión:

Considera una circunstancia en la que un amigo se enfrenta a uno de tus propios disparadores de ira. Aparte de la rabia, ¿qué sentimientos crees que podrían estar experimentando?

¿Qué emociones expresan abiertamente las personas en tu familia o en la comunidad en la que creciste? ¿Qué sentimientos mantienen ocultos de los demás?

Considere a alguien que es capaz de lidiar hábilmente con emociones difíciles como el dolor, el miedo o lastimar. ¿Cómo expresan sus sentimientos? ¿Qué estrategias emplean para lidiar con ellos?

La ira se utiliza con frecuencia para ocultar sentimientos de vulnerabilidad, como lastimaciones o humillaciones. ¿Puedes recordar una época en la que usaste la ira para enmascarar otra emoción que estabas experimentando?

### Para el dibujo Zentangle:

Instruya a los niños participantes a expresar su agradecimiento por los recursos y la oportunidad de crear algo hermoso tomando un momento para sentirse agradecidos. Recuérdales que la actividad no se trata de habilidad artística o quién puede dibujar lo mejor. No hay respuestas correctas o incorrectas cuando se trata de completar esta actividad.

Dale a cada niño un trozo de papel y una selección de marcadores o lápices. Para que la página ya no esté en blanco y desalentador, haga que dibujen cuatro puntos, uno en cada esquina.

Después de eso, diles que se unan a los puntos dibujando un borde claro alrededor de las esquinas del papel para hacer un cuadrado.

Pueden dibujar líneas dentro de ese cuadrado para dividir el papel en varias porciones. Son libres de hacer esto de cualquier manera que elijan, y de hacer tantas formas diferentes como quieran.

Pídales que elijan una forma y continúen llevándola con formas más distintas, trazos, guiones, líneas o puntos, permaneciendo dentro del borde pre-dibujado. Dígales que rellenen cada forma con su propio conjunto de formas, líneas y

trazos a medida que avanzan alrededor del papel. Con esto, pueden ser tan creativos como quieran, girando el papel para adaptarse a su creatividad de flujo libre.

Asegurar a los niños que esta es su creación única y que son libres de sombrear de varias maneras y utilizar varios tonos si así lo desean. Los niños continúan hasta que la página esté completamente llena.

El Enojo Iceberg simboliza la idea de que, mientras la ira es visible en la superficie, otras emociones pueden estar escondidas detrás de él. Otras emociones, como el dolor, el miedo o la culpa, pueden hacer que una persona se sienta vulnerable, o pueden carecer de las habilidades para manejarlas adecuadamente.

Los niños pueden adquirir una visión de su ira, así como opciones alternativas de terapia, mirando debajo de la superficie. Un niño que entiende su ira es alimentado por la envidia, por ejemplo, puede beneficiarse de habilidades de comunicación, mientras que un niño que aprende su ira es alimentado por el estrés puede beneficiarse de la construcción de prácticas de autocuidado

# Discusión/Objet ivos:

### Dibujo de Zentagle:

Los patrones de dibujo que permiten a los cerebros de los niños alcanzar un estado de flujo tranquilo ayuda a reducir la ansiedad y generar una sensación de paz al ralentizar el tiempo y permitirles concentrarse en el momento presente. Cualquiera puede dibujar Zentangle, incluso si no creen que pueden dibujar lo suficientemente bien como para crear algo hermoso. El dibujo Zentangle da a los niños una sensación de logro y les permite pasar el tiempo de una manera reflexiva y relajante.

### Sesión 10: Escultura de familia

### Durante esta sesión presentamos la 'escultura familiar'

### **Antecedentes**

La psicoterapeuta Virginia Satir, autora del libro peoplemaking, tenía a cada miembro de la familia «formar» al otro de una manera similar. Satir creía que, en lugar de simplemente hablar de sus problemas, las familias deberían ser capaces de percibirlos claramente. Los terapeutas del drama y los terapeutas de danza/movimiento, que con frecuencia utilizan formas expresivas para mejorar el contacto interpersonal, sin duda estarían de acuerdo con su evaluación.

La técnica de escultura familiar de Satir incorpora las teorías de Gregory Bateson y Murray Bowen sobre la teoría de sistemas en ese momento, y la terapia familiar como un movimiento y campo único surgió de este concepto. A diferencia del psicoanálisis, la terapia familiar se centra en cómo las personas interactúan dentro de sistemas como organizaciones, comunidades y culturas. En esencia, los terapeutas familiares ven el cambio a través del prisma de los sistemas familiares de interacciones, y creen que las conexiones son críticas para el bienestar psicológico.

Cuando pensamos en el asesoramiento familiar, imaginamos que nuestra familia se sienta en una habitación con un consejero, discutiendo nuestros problemas. Aunque la mayoría de las reuniones familiares se llevan a cabo en un formato típico de «conversación», la terapia familiar puede adoptar muchas formas interesantes. La escultura familiar, por ejemplo, es una técnica que utiliza la expresión no verbal para revelar la dinámica familiar. Después, los consejeros pueden ayudar a la familia a hablar a través de sus preocupaciones, aunque gran parte del trabajo se puede hacer sin decir nada.

La escultura familiar es un estilo de terapia que debe ser realizado por un terapeuta que ha sido entrenado en el método. Se producen preocupaciones profundas que requieren la atención de alguien que está bien versado en el moldeo familiar.

## 1. ¿Cuál es la definición de la escultura familiar?

Las siguientes definiciones pueden ayudarle a comprender este método de terapia beneficiosa. En terapia familiar, la escultura familiar es una especie de psicodrama. Una de las terapias que pueden emplearse en un ambiente grupal es la escultura familiar. Un miembro de la familia es elegido para ser un escultor (s). La tarea del escultor es organizar a la familia en una situación que retrata con precisión la posición, la actitud y el papel de cada individuo dentro del grupo.

El psicodrama es una especie de tratamiento que implica retratar eventos pasados de una manera dramática. Para decirlo de otra manera, los miembros del grupo actúan recuerdos. Aunque no haya mucho movimiento involucrado, el escultor de una sesión de escultura familiar es de alguna manera el director de esta obra.

La terapia con un niño, como su nombre lo indica, se centra en el niño. Los adultos pueden incluirse en el niño o los niños en cuestión con arreglo a esta definición. Cuando los adultos se unen al grupo, el foco de la terapia es su hijo interno. La terapia familiar es apropiada para una variedad de familias, así como para individuos que crecieron en hogares disfuncionales. El escultor suele ser un miembro de la familia. Puede ser un adulto o un niño, siempre y cuando tengan la edad suficiente para seguir las sencillas instrucciones de esculpir. El escultor es el que une a la familia.

En la terapia familiar se emplea el término «cliente identificado». El cliente identificado es un miembro de la familia que es culpado por las dificultades de la familia por otros miembros de la familia. En la escultura familiar, el cliente reconocido se convierte con frecuencia en el artista. El término «cliente identificado» es discutible, ya que implica que el individuo que soporta la mayor parte de la culpa es el que está perturbado, en lugar de toda la familia. Sin embargo, esta palabra todavía es usada por algunos terapeutas que utilizan la escultura familiar. Los terapeutas familiares han recibido capacitación especial para comprender las complejidades de la disfunción familiar. Los expertos en salud mental reconocen que ninguna persona es responsable de todas las dificultades.

Cuando usted sabe un poco acerca de qué esperar, nuevos encuentros pueden ser menos aterradores o incómodos. Mientras que la escultura familiar debe hacerse bajo la guía de un consejero, aprender más sobre ello antes de empezar puede hacerte sentir más tranquilo y optimista. Antes de comenzar, su terapeuta describirá lo que sucederá.

Seleccionar un escultor: El primer paso en la creación de una escultura familiar es encontrar un escultor. Por lo general, el terapeuta solo pregunta quién quiere hacerlo. El consejero puede preguntar si el miembro de la familia está o no preparado emocionalmente para asumir este deber. Si más de un individuo desea ser escultor, el consejero puede hacer preguntas adicionales para ayudarles a decidir o permitirles trabajar juntos como escultores principales.

### 2. La técnica de esculpir

Típicamente, el terapeuta comenzará con un aviso específico. Pueden solicitar que el escultor coloque a la familia en el orden en que los imaginaba cuando tenía cierta edad. Alternativamente, el terapeuta puede

solicitar que el escultor organice a la familia como ella o él los vio antes, durante o después de un suceso. El escultor sigue las instrucciones. Él o ella pueden agrupar a algunas personas más estrechamente que otras. Es posible que dos personas se tomen de la mano o se empujen entre sí. Para sugerir que el individuo se siente superior, el escultor puede añadir elementos tales como inclinar una de sus cabezas para que su nariz esté en el aire. Todas las colocaciones y detalles son determinados por el escultor.

### 3. Intervenciones de los terapeutas

Durante el proceso de escultura, el terapeuta puede necesitar intervenir. Si surge un desacuerdo, el terapeuta puede ayudar a la familia a encontrar una solución juntos. El psicodrama a veces puede revelar sentimientos enterrados desde hace mucho tiempo que son tan poderosos que el escultor no puede seguir trabajando. Cuando estas emociones surgen, el terapeuta puede ayudar al escultor a procesarlas. Incluso los miembros de la familia que simplemente están de pie donde el escultor los dirigió pueden llegar a ser conscientes de sensaciones, ideas y problemas abrumadores. El terapeuta calificado entra para ayudar a la familia a comprender mejor su situación, expresar sus sentimientos e iniciar el proceso de curación.

### 4. Des-Roling

Una breve sesión de conversación sigue la escultura de la familia. Hablan de lo que han descubierto. El consejero les ayuda a dejar ir los papeles que el escultor les asignó y a reclamar su sentido de sí mismo. Su terapeuta utiliza la información recopilada durante una sesión inicial de escultura familiar para evaluar los problemas de su familia de modo que se puedan proporcionar los mejores remedios. Las sesiones posteriores se pueden usar para examinar cómo lo está haciendo individualmente y como grupo en varias etapas del tratamiento familiar. Esto les informa sobre si necesitan alterar el plan de tratamiento o si su familia ha cumplido con todos los objetivos de la terapia.

#### Técnicas de tratamiento

No es solo para las evaluaciones que se utiliza la escultura familiar. Es un medio para que las familias se conecten con sus hijos internos, emociones y unos a otros. Es un tipo de terapia que puede ayudar a una familia a resolver problemas y ser emocionalmente más saludable y más funcional.

### Los beneficios de la escultura familiar

Si su terapeuta emplea la escultura familiar solo o en combinación con otras modalidades terapéuticas, puede ser beneficioso por una variedad de razones. Ofrece beneficios que pocos otros tipos de terapia pueden igualar.

Experiencial: Es posible que hacer una escultura familiar sea más intenso que simplemente hablar de sus problemas familiares. Estás acariciando, arreglando y posando a cada miembro de la familia mientras juegas el papel de escultor. Usted puede sentir la presión de las manos del escultor moviéndose a medida que usted toma la función que el artista le asigna. La escultura familiar es una actividad física que se puede sentir.

Hormigón: La escultura familiar es una técnica tangible y visible. La dinámica familiar se hace tan evidente, al menos para el escultor que no solo el terapeuta entiende, sino que los miembros de la familia pueden beneficiarse de lo que ven. Aparte de la escultura en sí, las interacciones verbales y no verbales entre los miembros de la familia a lo largo del sc ulpt también son notables. Los miembros de la familia pueden razonar sus acciones e intelectualizar sus preocupaciones a través de la terapia de conversación. Cuando todo el mundo está mirando, es más difícil negar lo que sucede en la terapia.

Inmediato: La escultura familiar es a veces el enfoque más rápido para llegar a la raíz de los problemas de una familia. Puedes fácilmente decir cómo el escultor te ha puesto a ti y a otros cuando ves cómo se sienten. O, si eres un escultor, puedes comunicar rápidamente tus puntos de vista con respecto a la estructura familiar. La escultura familiar es una forma sencilla de aprender sobre la historia de su familia.

Emocional: Durante la terapia de conversación, algunas personas se sienten altamente emocionales. Muchos otros, por otro lado, simplemente dicen las frases que las hacen lucir mejor o parecen más sangrientas. La esculpiciÃ3n familiar trae sentimientos que los miembros de la familia ni siquiera pueden ser conscientes. No solo tienen la oportunidad de experimentar sus sentimientos, sino que también tienen la oportunidad de expresarlos en el grupo familiar.

Nombre de la técnica:	Sesión 10: Esculturade familia
Materiales:	Arcilla un poco de tela otros artículos decorativos
Procedimiento:	Dependiendo de su edad, medios y acceso a ayuda terapéutica, se instruye a los niños a utilizar la arcilla para crear miembros de la familia como su madre, padre, hermanos y otros parientes como abuelos en este ejercicio. Las

Discusión/Objet ivos:

La práctica de crear una escultura familiar es una forma divertida y atractiva para que las personas examinen sus sentimientos. La arcilla, algunos tejidos y otros artículos decorativos son necesarios para este ejercicio. Esta práctica es un método no verbal en el que se invita a un miembro de la familia a poner físicamente a otros miembros de la familia en relación unos con otros, creando un arreglo tridimensional y en persona.

Nombre de la técnica:	Sesión 11: Rueda de estrategias de afrontamiento
	papel
Materiales:	bolígrafos/lápices/crayons
	tijeras
Procedimiento:	Los niños y los jóvenes identificarán sus técnicas de afrontamiento superiores, los cortarán y los pegarán en su rueda de estrategias de afrontamiento para crear un recordatorio completamente único de sus habilidades de afrontamiento. Esta actividad proporciona a los niños y adultos jóvenes con más de 30 métodos de afrontamiento diversos para seleccionar.  Los niños elegirán sus cinco mejores métodos de afrontamiento de una lista de estrategias de afrontamiento. Sus métodos de enfrentamiento rueda se llenarán con estrategias que han descubierto, impreso y salvado. Para un recurso completamente personalizado de técnicas de afrontamiento, los estudiantes colorearán, cortarán y colocarán sus ruedas juntas en una estera de papel de

construcción. Los niños también pueden elegir entre las ruedas de estrategias de afrontamiento prefabricadas que ya se han montado.

Permita que los niños exploren métodos de afrontamiento haciendo que jueguen con sus ruedas en grupos o parejas. Si es posible, anime a los niños a que estudien e incluso practiquen las habilidades de afrontamiento de los demás, si son apropiados para la situación. Trabajar en grupos pequeños para explorar ideas y descubrir qué funciona mejor para cada estudiante es un excelente uso de esta actividad.

Los niños también pueden mantener su rueda de estrategias de afrontamiento para futuras referencias si necesitan asistencia adicional. Cuando están ansiosos, estresados, infelices o enojados, podrían utilizarlo para ayudarles a elegir una técnica de afrontamiento.

- Empieza dibujando un círculo. Esto servirá como base de la rueda. Hacer fracciones fuera de la rueda. Depende totalmente de ti decidir sobre un número.
   Para dar a los jóvenes una variedad de opciones e ideas para controlar las emociones, prefiero tener aproximadamente cinco métodos de afrontamiento.
   Haz un círculo fuera del papel.
- 2. Rellene cada cuarto de la rueda con estrategias de afrontamiento. Puedes hacer que los estudiantes contribuyan con sus propias estrategias únicas a la mezcla. Para proponer sugerencias para cada alumno, utilice esta lista gratuita de estrategias de afrontamiento.
- 3. Dibuja otro círculo del mismo tamaño que la parte superior de la rueda, pero deja una parte en blanco. Como resultado, el componente inferior será capaz de ilustrar un enfoque de afrontamiento a la vez. Permita que los niños creen la parte superior de la rueda. Anímelos a colorear y añadir las palabras «Mis estrategias de afrontamiento» en la parte superior.
- 4. Retire la sección superior de la rueda.
- 5. Reúne la parte superior y la parte inferior de la rueda. Asegúrese de que está alineado para que solo un enfoque de enfrentamiento se muestre a la vez.
- 6. Inserte un sujetador en el centro de la rueda para que pueda girar libremente.

7. Anime a los niños a girar su rueda para practicar métodos y hablar de ellos a medida que van. Tenga en cuenta que los jóvenes tendrán que pasar mucho tiempo practicando sus habilidades de afrontamiento mientras ya están tranquilos con el fin de aplicarlos eficazmente cuando están molestos. Eso implica que tendrás que reservar tiempo para practicar esas tácticas. Es importante entender que no es una pérdida de tiempo. En cambio, es una inversión en el aprendizaje y la salud emocional social.

Las ruedas de estrategias de afrontamiento de los niños pueden almacenarse en su carpeta escolar, escritorio o espacio tranquilo. Hacer un hábito de utilizar su rueda cuando están molestos para que puedan elegir una técnica que funciona para ellos.

Discusión/Objet

Cualquier acción que pueda ayudar a calmar las emociones y el estrés se conoce como una estrategia de afrontamiento. Los niños y adolescentes experimentan con frecuencia emociones angustiantes, pero carecen de los mecanismos necesarios para hacer frente a ellas. Escuchar música, dar un paseo, colorear, respirar profundamente, hiperenfocarse en un objeto, usar charlas positivas, hacer yoga, contar hasta diez, charlar con un amigo, y muchas más tácticas de enfrentamiento se exploran y practican dentro de este recurso. Enseñar y practicar estrategias y habilidades para enfrentar la ansiedad, la ira, el estrés, la depresión y otras emociones intensas con esta actividad.

Una rueda de estrategias de enfrentamiento es una nave giratoria que expone una variedad de habilidades de afrontamiento de las cuales los niños pueden elegir. Los niños también pueden crear su propia rueda personalizada con tácticas adaptadas a sus necesidades. Esto anima a los niños a «comprar» a las estrategias de afrontamiento, permitiéndoles elegir cuáles desean intentar. Los niños pueden girar y practicar las estrategias después de completar la nave. Cuando el niño o el joven adulto está enojado más tarde, pueden usar la rueda para recordarles qué habilidades de afrontamiento emplear para ayudarles a recuperar su compostura.

### Sesión 12 Muéstrame cómo te sientes hoy

### **Antecedentes:**

Una vez que alguien llega primero a una pintura, escultura o fotografía, es muy probable que se conecte con ella emocionalmente. Aunque una obra de arte puede o no tener significado o simbolismo, por lo general provoca una respuesta emocional del espectador. Incluso si un niño nunca fue tomado una clase de arte o aprendió a dibujar, es probable que si se le entrega un lápiz y se le pide que se dibuje espontáneamente en un pedazo de papel, su imagen representaría movimiento, gesto, forma o acción, todos los cuales son características visuales de la emoción.

Los terapeutas del arte, que tienen una larga historia de prescribir la creación de imágenes para promover la expresión de sentimientos, les piden regularmente a los niños dibujar, pintar o esculpir «cómo se sienten». Es uno de los enfoques centrales en la disciplina que diferencia la terapia artística de las tácticas verbales que solo instan a la gente a hablar de sus sentimientos. Las imágenes, según la autora Erica Jong, son un tipo de abreviatura emocional. Aunque podemos expresar una experiencia emocional en palabras, las visuales nos permiten comunicarnos de forma rápida e inmediata. La terapia artística se basa en la idea de que cuando se trata de comunicar sentimientos, hacer imágenes llega directamente al punto.

La idea de «cómo te sientes ahora» ha sido modificada desde entonces por los terapeutas del arte, psicólogos y consejeros de varias maneras. Para ayudar a los niños a describir sus experiencias emocionales al terapeuta, pueden ser instruidos para dibujar rostros que expresan «enfadados, alegres, tristes y aterrorizados». Otra variación popular es el «escaner del cuerpo», que consiste en usar un contorno de un cuerpo como una plataforma para representar donde las emociones se sienten en el cuerpo a través de bocetos, collages o pintura. Es una técnica que está demostrando ser muy útil para las personas que sufren de trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) ya que les permite reconocer visualmente sensaciones dolorosas del cuerpo asociadas con reacciones traumáticas. Si bien hay pautas adicionales, muchos terapeutas del arte, como yo, utilizan un enfoque de forma más libre y simplemente instan a los clientes a expresar sentimientos utilizando colores, formas, líneas o imágenes cuando sean relevantes para los objetivos terapéuticos.

Jayne Rhyne, terapeuta de arte y practicante de Gestalt, me presentó la idea de animar a los clientes a describir las emociones utilizando materiales artísticos como un punto de partida para la autoexpresión y el diálogo. En la década de 1960, Rhyne estudió Gestalt con el icono de Gestalt Fritz Perls en el Instituto

Esalen, y adoptó su teoría de mantener a los clientes en el «ahora y ahora» a lo largo de las sesiones. Aconsejó a sus clientes que utilizaran la creación de imágenes para transmitir lo que sentían en ese momento, lo que estaba en línea con las ideas de Perls. También invitó a la gente a investigar cómo sus estados de ánimo estaban ligados a las sensaciones corporales décadas antes de que los enfoques somáticos del tratamiento se pusieran de moda, en otras palabras, usando lo que está pasando con los músculos, la respiración y la postura como base para la expresión artística. El arte, la danza, el teatro y otros enfoques creativos del tratamiento, especialmente para los trastornos del estado de ánimo, la reducción del estrés, el trauma y el duelo, se están volviendo comunes en la terapia de artes expresivas.

Rhyne estudió los dibujos de la gente de estados de sentimiento, incluyendo calma, furioso, deprimido, y otras emociones con el fin de hacer investigaciones sobre lo que ella llamó «construcciones emocionales». Sorprendentemente, los hallazgos de Rhyne revelaron una semejanza considerable en las características visuales dentro de los diferentes grupos emocionales. Por ejemplo, las palabras «sad» y «melancolía» solían ser representadas con líneas curvas hacia abajo, mientras que «feliz», «joyous» y «cheerful» se expresaban con movimiento curvilineal y ascendente. «Entusiasmados» incluían líneas y formas menos restringidas, más de alcance exterior, y «deprimidas» incluían el movimiento hacia abajo.

Sin embargo, para que no creas que pintar tus emociones es simplemente un medio de decodificar tu estado emocional, este no es el propósito de explorar cómo te sientes con lápices, pintura o arcilla. Dibujar las palabras «feliz» o «joyous» no te hará sentir mejor instantáneamente. Explorar sensaciones positivas y negativas a través de la creación de imágenes, complementada por alguna terapia de conversación efectiva, puede reorientar su punto de vista emocional de una manera comparable a la terapia cognitivo-conductual [CBT], ya que el arte es una experiencia sensorial que puede conducir a cambios en la mente y el cuerpo. También es un proceso que vale la pena repetir con el tiempo.

Nombre de la técnica:	Sesión 12: Muéstrame cómo te sientes hoy
	Cuaderno de bocetos o papel
	Material de dibujo de su elección (lápices de colores, marcadores, pasteles de
Materiales:	aceite, etc.)
	Si vas a pintar, los materiales que necesitas son:
	Pintura acuarela

		Papel acuarela
		Pinceles
		Taza con agua
		Dígale a los niños:
		Vigila cómo te sientes. ¿Cuál es la emoción que estás experimentando ahora?
		Cierra los ojos e imagina cómo sería esta emoción si tuviera un color, forma,
		forma, peso, calidez o textura.
		Dibuje eso usando colores, formas y líneas sobre papel.
		No tienes que saber cómo se ve o imaginar cómo se siente todo el tiempo. Todo
		lo que tienes que hacer ahora es estar abierto a trabajar con esta sensación.
		Sigue tus instintos y sentimientos intestinales. Pregúntate, ¿a qué color
		corresponde o se siente apropiado para esta emoción? ¿Qué tamaño, forma o
		forma es apropiada?
		Todos hemos tenido algún tipo de experiencia artística, pero rara vez la usamos
		para transmitir plenamente nuestros sentimientos. Como resultado, hacerlo
		puede ser un reto al principio.
	Procedimiento:	Tenemos una tendencia a sobreutilizar nuestras mentes de pensamiento, pero
		cuando dejamos ir y confiamos en nuestra intuición, podemos acceder a esos
		sentimientos y comunicarlos fácilmente en el papel.
		Queremos transmitirnos a través del dibujo o la pintura porque las palabras
		tienen un límite.
		Nos expresamos porque tenemos que hacerlo, pero también queremos ser
		escuchados, validados y escuchados. Puede ser difícil lograrlo a veces, por lo
		que tenemos arte.
		Podemos escucharnos y ver nuestros sentimientos delante de nosotros, lo cual
		es bastante tranquilizador ya que estamos empatizando con nosotros mismos.
		Simplifique las oraciones para los niños más pequeños.
		cuando están molestos para que puedan elegir una técnica que funcione para
		ellos.

Cualquier acción que pueda ayudar a calmar las emociones y el estrés se conoce como una estrategia de afrontamiento. Los niños y adolescentes experimentan con frecuencia emociones angustiantes, pero carecen de los mecanismos necesarios para hacer frente a ellas. Escuchar música, dar un paseo, colorear, respirar profundamente, hiperenfocarse en un objeto, usar charlas positivas, hacer yoga, contar hasta diez, charlar con un amigo, y muchas más tácticas de enfrentamiento se exploran y practican dentro de este recurso. Enseñar y practicar estrategias y habilidades para enfrentar la ansiedad, la ira, Discusión/Objet el estrés, la depresión y otras emociones intensas con esta actividad. ivos: Una rueda de estrategias de enfrentamiento es una nave giratoria que expone una variedad de habilidades de afrontamiento de las cuales los niños pueden elegir. Los niños también pueden crear su propia rueda personalizada con tácticas adaptadas a sus necesidades. Esto anima a los niños a «comprar» a las estrategias de afrontamiento, permitiéndoles elegir cuáles desean intentar. Los niños pueden girar y practicar las estrategias después de completar la nave. Cuando el niño o el joven adulto está enojado más tarde, pueden usar la rueda para recordarles qué habilidades de afrontamiento emplear para ayudarles a recuperar su compostura.

Nombre de la técnica:	Sesión 13: Varita de preocupación
Materiales:	Cualquier material de arte y artesanía, como una paja/chop stick/skewer, papel, textiles, pegamento, brillo — se puede utilizar para crear una varita única y personalizada.

### **Procedimiento:**

Pídele a los niños que se imaginen su propia varita. Piense en su historia y discuta historias y civilizaciones que históricamente han utilizado varitas. Fabrica tus propias varitas usando algo estrecho y alto y decorándolo. Cuando esté listo, tome tiempo para reflexionar

# Discusión/Objet ivos:

El coronavirus está en todas las noticias estos días. Todos los días, ya sea a través de anuncios de televisión, personas que llevan máscaras, o no ser capaces de hacer nuestras actividades normales, se nos recuerda. Las preocupaciones, el miedo y la ansiedad pueden resultar como resultado de esto. Podemos encontrarnos actuando y sintiéndonos de manera diferente como adultos y padres. El miedo a lo desconocido, el miedo a atraparlo, y la incertidumbre sobre lo que está pasando son solo algunos ejemplos de lo que nuestros hijos estarán pasando.

El objetivo de esta actividad es nombrar y reconocer la preocupación o el temor que usted, así como los niños están experimentando. Nombrar y admitir algo, ya sea verbal o mentalmente, puede ser una herramienta poderosa. Entonces se trata de dejar ir la ansiedad o el miedo. Esto se puede lograr haciendo y empleando una varita de preocupación.

Esto se puede hacer en grupos o individualmente. El objetivo es que los niños diseñen su propia varita y la personalicen a sus preferencias. Pídales que piensen en lo que tienen miedo cuando construyen la varita. Tal vez quieran hablar de ello, o solo querrán recordarlo. Cualquiera que sea el camino que elijan es el mejor para ellos. Los niños podrían usar la imaginación para desechar su preocupación después de haber construido su varita. ¡Quizá quieran escribir su propio hechizo!

### Sesiones alternativas:

Nombre de la técnica:

Sesión 13.a): Muñeco de Preocupación

Materiales:	Cualquier material de arte y artesanía, textiles, botones, pegamento, brillo — se
	puede utilizar para crear una muñeca única y personalizada.
Procedimiento:	Pídele a los niños que se imaginen su propia muñeca de preocupación. Piense en su historia y discuta historias y civilizaciones que históricamente han utilizado varitas. Fabrica tus propias muñecas usando tela, relleno, botones, materiales artesanales.
Discusión/Objet ivos:	Antes de acostarse, los niños guatemaltecos hablan sus preocupaciones en muñecas. Antes de acostarse, colocan la muñeca debajo de su almohada. Las muñecas luego quitan las preocupaciones de los niños mientras duermen, y se despiertan con sus problemas desaparecidos. Pídale a los niños que le den una inyección; ¿quizás podrían hacer su propia muñeca o muñecas?

Nombre de la técnica:	Sesión 13.b): Caja de preocupación
	cualquier tipo de caja o contenedor, como un antiguo zapato o caja de pañuelos, una caja de madera, un frasco o una caja de tupperware
	cosas para decorar la caja con, tales como bolígrafos, pinturas, pegamento,
Materiales:	envoltura o papel de seda, pegatinas o brillo
	papel
	un bolígrafo
	si las tienes, sellocinta, tijeras y cuerdas (pero puedes hacer la caja sin estas)
	Dígale a los niños que todos nos preocupamos de vez en cuando, pero que
	preocuparnos demasiado puede dificultar el logro o pensar en otras cosas.
Procedimiento:	Diles que van a construir una caja para que guarden sus preocupaciones para
Procedimento.	que no tengan que llevarlos con ellos. Usted puede explicar que pondrá sus
	problemas en una 'caja de preocupación', que los mantendrá hasta que su hijo
	esté listo para dejarlos ir. Asegúrense de que crearán la caja de preocupación

conjuntamente y la usarán juntos. Estarás ahí para ellos cuando tengan preocupaciones, y podrás ayudarlos a hablar de las cosas.

Si están usando una caja de cartón, use cinta adhesiva para asegurar la tapa, luego use tijeras para cortar una hendidura en la parte superior lo suficientemente grande como para dejar que el papel se deslice — convirtiéndolo en una caja de correos. Asegúrese de que pueden abrir y cerrar la tapa si están usando una caja de madera o frasco. Es posible que los niños quieran atar la tapa cerrada con un trozo de torzal (pero asegúrese de que pueden quitarla fácilmente).

Si es posible, deje que el niño tome la delantera en la decoración. Puntas de fieltro, colores, papel de envoltura o papel de seda, pegatinas y brillo son todas las opciones. Escriba «caja de preocupación» en cualquier lugar del contenedor para identificarla. No dude en preguntar si un lugar determinado resuena o no con niños. En las hojas de papel, pídales que escriban o dibujen lo que les preocupe (se puede escribir para ellos si es necesario).

Solicite que cada hijo comparta cada preocupación con usted, y luego tómese un momento para reconocerlo juntos. Puede demostrar que los ha escuchado repitiendo su preocupación y considerando rápidamente cualquier solución que pueda ayudar a su hijo a lidiar con el problema en el futuro. Después de eso, haga que los niños doblen el pedazo de papel y lo coloquen en la caja.

Reemplace la tapa o ate la caja cerrada con la cadena si la caja no tiene una tapa sellada. A continuación, devuelva la caja a la ubicación de almacenamiento acordada.

# Discusión/Objet ivos:

Los niños tendrán que hacer su propia caja y decorarla sin embargo eligen. Si son demasiado jóvenes o no quieren hacerlo por su cuenta, esto podría ser un ejercicio divertido para llevar a cabo con un adulto. Luego, en papel, pídales que escriban sus preocupaciones y las coloquen en su caja. Sus ansiedades han desaparecido y se almacenan con seguridad en su caja. Es posible que deseen leerlos de nuevo en un momento posterior para ver cómo se sienten.

Nombre de la técnica:	Sesión 14: Aumento de la actividad de autoestima de los líderes para los niños
Materiales:	Lienzo Pegatinas de letras Pintura (Recomiendo pintura que coincida con donde estará colgado) Pinceles
Procedimiento:	<ol> <li>Pídale a los niños que presenten adjetivos positivos que los definen o cosas en las que sobresalen. Pueden querer ayuda o incitar, pero es posible que se sorprenda de lo alto que se consideran a sí mismos.</li> <li>Utilice las pegatinas para deletrear el texto en su lienzo. Colócalos por todos lados, en ningún orden particular.</li> <li>Permita a los niños pintar lo que deseen sobre las pegatinas en el lienzo. Recomiendo que busquen pintura que coincida con su habitación.</li> <li>Cuando estén a través de la pintura, dejar que se seque por completo antes de pelar las pegatinas. Usted tendrá una hermosa obra de arte con afirmaciones positivas sobre cómo usted y su hijo se ven a sí mismos.</li> <li>Cuelga su foto en su habitación o en otro lugar la verán con frecuencia. Se espera que les recuerde sus habilidades únicas y los inspire a convertirse en líderes de la próxima generación.</li> </ol>
Discusión/Objet ivos:	El autoconcepto y la autoestima son dos nociones que están estrechamente relacionadas. El autoconcepto es la imagen de nosotros mismos que creamos evaluando nuestras habilidades en diversas áreas de nuestra vida (interpersonal, deportiva, laboral, etc.). En pocas palabras, el autoconcepto es cómo nos percibimos a nosotros mismos.  La autoestima crece en el paso de la cerradura con auto-concepto. La autoestima se refiere a cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos y podemos variar de bajo a alto («soy inútil» a «me merezco»). Cómo nos

sentimos acerca de nosotros mismos y nuestras características personales se conoce como autoestima. Está muy influenciado por nuestra evaluación de las diversas partes que componen nuestro concepto de sí mismo.

Es fundamental para el desarrollo de un niño y adolescente construir una autoestima y confianza saludables. Permite a las personas ser más resistentes emocionalmente y lidiar mejor con el estrés y otros obstáculos de la vida. Sin embargo, ¿cómo podemos infundir confianza en los niños?

Los ejercicios de autoestima para los niños pueden ayudarnos en este esfuerzo. Sin embargo, antes de que usted pueda averiguar cómo ayudar a su hijo/adolescente (o estudiante), primero debe entender lo que es la autoestima.

Nombre de la técnica:	Sesión 15: Proyecto de suavidad
Materiales:	Tejidos de muchos tipos, materiales texturados y textiles blandos  Para la base, utilice cartón o papel grueso.  Tijeras y pegamento
Procedimiento:	Se debe preguntar a los niños participantes sobre su sentido de contacto al comienzo de la sesión. Invítalos a hablar sobre lo que los hace sentir bien, lo que los hace sentir mal, y por qué. ¿Cuáles son algunos de los artículos que les gusta manejar? ¿Cuáles son los materiales que encuentran tranquilizadores y nutritivos?  Demostrar que el tacto es una experiencia sensorial vital que puede ser utilizada para hacer objetos que nos proporcionan comodidad y un sentido de serenidad. Haz que sea fácil para los niños tamizar los muchos contenidos de la caja y elegir lo que más les gusta.  A continuación, los niños serían capaces de hacer un collage suave pegando, cosiendo o atando las piezas de tela juntas en un cartón o un sustrato de papel grueso. Anímelos a que piensen cuidadosamente en los materiales que elijan y

apilen tanto como quieran en la parte superior del collage para hacer una escultura similar a una almohada. En caso de que esté trabajando con un grupo mayor de niños, puede proporcionar direcciones más específicas, como utilizar los materiales para mostrar un incidente terrible, una persona con la que tienen un desacuerdo difícil, o una característica de sí misma que no les gusta. A través del proceso de collage, se da a los niños participantes una nueva perspectiva sobre situaciones difíciles. Se recomienda utilizar cosas como palos de pegamento y tener piezas precortadas de material a mano mientras se trabaja con un grupo de niños pequeños. No es ningún secreto que todos somos criaturas táctiles, pero es especialmente cierto para los niños que están ansiosos por explorar, tocar y sentir el mundo a su alrededor. El tacto es un medio para que los niños aprendan sobre el mundo Discusión/Objet a la vez que proporcionan comodidad. ivos: El ejercicio a continuación es un tipo de terapia artística que enfatiza el uso de texturas calmantes mientras permite una exploración manejable de emociones difíciles. Es un ejercicio particularmente bueno para los niños más pequeños.

Sesión 16: Fabricación de cuentas mindfulness

Antecedentes: Por favor, consulte el capítulo anterior sobre mindfulness

Nombre de la técnica:	Sesión 16: Fabricación de cuentas mindfulness
	Obtenga una variedad de cuentas. Desmonta algunas joyas viejas que tienes
Materiales:	en casa o en una tienda de segunda mano. Para producir los abalorios, utilice
	la arcilla de modelado de horno ordinario. Para añadir las cuentas al proceso,
	necesitarás algunos hilos o hilos de cuero.

Procedimiento:	Introduzca a los niños la noción de mindfulness, explíquela a ellos y guíelos a través de un breve ejercicio de mindfulness. Cierren los ojos y pídales que se concentren en su respiración, sintiendo cada respiración mientras inhalan y exhalan lentamente.  Luego, describa cómo funcionan las cuentas de atención plena y cómo las estará haciendo. Durante los momentos de preocupación, las cuentas mindfulness se pueden utilizar para redirigir la mente y crear una distracción de pensamientos ansiosos mientras practican mindfulness.  Proporcione a los niños la opción que ha elegido para hacer sus propias cuentas. Cuando intentan centrarse en otra cosa, pídales que consideren qué colores les gusta más y qué texturas les gustaría sentir. Pueden hacer un llavero, brazalete o collar de las cuentas y cuerdas, dependiendo de lo que piensen que sería más útil.  Cuando terminen, díganles que pueden reflexionar sobre la apariencia general y la sensación de las cuentas, o pueden tocar y centrarse en una cuenta a la
	y la sensación de las cuentas, o pueden tocar y centrarse en una cuenta a la vez, asignando significado y utilizando cada cuenta como señal de meditación.
Discusión/Objet	Las cuentas mindfulness, como una piedra de preocupación o un cubo de fidget, pueden ser un mecanismo de afrontamiento sencillo y económico que es
ivos:	agradable de hacer y cómodo de llevar. A lo largo de la historia, la gente ha
	usado joyas como forma de protección o como signo de sus creencias.

Nombre de la técnica:	Sesión 17: Conexióndel cuerpo de la mente
Materiales:	Papel grande, marcadores
	En esta práctica, haga que el niño bosqueje un contorno del cuerpo con un lápiz
Procedimiento:	o bolígrafo. Pídale al niño que se tome un momento para concentrarse en los
	sentimientos físicos en su propio cuerpo ahora mismo antes de dibujar el

	contorno del cuerpo. Pregúnteles si su cuerpo está experimentando cualquier estrés, dolor o incomodidad en cualquier región.  Al crear el contorno corporal, pídale al niño con palabras simples y claras que incluya su comprensión de estas sensaciones corporales.
Discusión/Objet ivos:	La mente y el cuerpo están inextricablemente vinculados y pueden influir unos a otros en un bucle de retroalimentación en el que la mente causa tensión en el cuerpo, y los sentimientos aumentados del cuerpo causan que la mente sobrepense

Nombre de la técnica:	Sesión 18: Creando un Collage de Animales de Selva
	Alambre de pollo
	Papel
	Pegamento
	Cartón
Materiales:	Pintura, lápices, bolígrafos
	Tazas de espuma de poliestireno
	Textiles — Tela, lana, cinta, etc.
	Plumas
	Arcilla
	Papel de aluminio

	Placas de papel					
	Pinzas de vestir (madera)					
	Calcetines					
	Botones					
	Pintura y Plumas para títeres de dedos (lavables)					
	Glovers para títeres de dedos					
	Contenedores, rollos y cajas de cartón					
	Línea de pesca					
	Toalla					
	Lentejuelas					
	Limpiadores de tuberías					
	Ojos chiflados					
	Paso 1: Buscar materiales. Comience por encontrar sus materiales					
	Paso 2: Crea una plantilla y corta tu espuma					
	Paso 3: Coser la piel/Añadir la nariz					
	Paso 4: Termina las partes de la cara					
Procedimiento:	Etapa 5: Tiempo para el cabello					
	Etapa 6: Comienza el cuerpo					
	Etapa 7: Manos					
	Paso 8: Acaba de terminar.					
	Los niños pueden emplear títeres para representar a varias personas en una					
	circunstancia que pueden haber encontrado directamente. Como resultado,					
	pueden asignar títeres a ser buenos o malos, según personas buenas o terribles					
Discusión/Objet	en la vida personal de su hijo. Sin embargo, con las personalidades asignadas					
ivos:	a los títeres, el concepto de bien y de malo puede no ser siempre evidente. En					
1005.	cambio, el joven puede usar títeres para expresar sus propios sentimientos de					
	desconcierto e inseguridad acerca de una circunstancia que pudieron haber					
	encontrado.					
	Los títeres con frecuencia pueden hacerse más humanos al darles una					
	personalidad o peculiaridades específicas.					

Los siguientes son los principales objetivos para el empleo de títeres en la terapia artística:

Contando una historia

Haciendo uso de metáforas

una forma de comunicarse

Juego de roles orientado al futuro

Recreación de eventos anteriores

Crear una persona como estrategia de afrontamiento

Usar un títere o un disfraz para expresar las emociones reales del cliente

Usar una marioneta o máscara como herramienta de proyección para enmarcar ideas y pensamientos 'negativos'

Proporcionar un sentido de control al cliente

Usar títeres/máscaras para mantener a los clientes a una distancia segura de experiencias desagradables.

Servir como un objeto de transición para las terribles experiencias del cliente Añadir un sentido de ligereza a situaciones de otro tipo graves (por ejemplo, enfermedad o muerte)

Formas de expresarse de los clientes no verbales o discapacitados

Las marionetas y las máscaras ofrecen una forma única de expresar creatividad y contar una historia. La fabricación de marionetas y máscaras puede contener una variedad de elementos, tales como:

Crear los títeres, incluyendo la ropa y accesorios que van con ellos

Creación de un script para cada títere usando escritura creativa

La actuación de los títeres

Hacer un escenario para que los títeres actúen en

Asignar el títere varias formas, como humana, animal, y fantasía

### Sesión 19: Creación de títeres

### **Antecedentes**

Los títeres son uno de los métodos más populares para hacer arte tridimensional en la terapia artística. Estos elementos pueden añadir una nueva dimensión a la capacidad de un cliente para expresarse. Los títeres pueden ofrecer una presencia tangible a estos artefactos con dimensión añadiendo una cualidad de magnitud a través de la forma, la textura y el peso.

Cuando los niños hacen marionetas o máscaras, participan en el proceso creativo de crear un personaje y una historia, además de proporcionar el peso físico de la presencia del personaje, lo que puede generar una conexión más fuerte que un producto plano en 2D.

Para los niños pequeños que ya han hecho conexiones con otros títeres a través de la televisión, los títeres proporcionan una conexión poderosa. Los títeres para la televisión se crean con frecuencia con el objetivo de enseñar a los niños sobre números, vocabulario y estructuras sociales como la familia, los amigos y los grados de «bueno» y «mal» comportamiento. Los títeres ya pueden simbolizar un alto nivel de confianza para un niño pequeño en esta arena.

Los títeres solo deben usarse a discreción del terapeuta. Los títeres pueden ser percibidos positivamente por los niños en el contexto del juego y la diversión; sin embargo, los títeres y las máscaras pueden parecer juveniles e inmaduros para los adultos. Los adolescentes pueden volverse resistentes como resultado de esto. El uso de títeres y máscaras en un ambiente grupal para adolescentes, donde hay una atmósfera más colegial, es generalmente más beneficioso. Los adolescentes resistentes pueden aprender de jugadores adultos más animados en esta atmósfera para inspirar a clientes vacilantes. Los terapeutas del arte, pueden tener varias marionetas y máscaras en su habitación, lo que puede atraer a adolescentes reticentes a hacer su propia máscara o marioneta.

Los títeres dan a las creaciones creativas una sensación tridimensional. Si un niño se siente frustrado con obras creativas planas, podría estar más interesado en obras dimensionales con texturas y movimientos que se pueden incorporar fácilmente en máscaras y títeres. Los títeres son muy útiles para los niños que han sufrido un trauma o están bajo mucho estrés. Los títeres pueden ayudar a un joven a proyectar sus experiencias emocionales a través de la voz del títere.

Los títeres también son beneficiosos para los individuos no verbales que pueden ejercer control sobre el comportamiento de un títere. Además, el empleo de títeres puede beneficiar a los niños con discapacidades

o traumas cerebrales porque no tienen que depender de la comunicación verbal y pueden transmitir sus frustraciones corporales y sentimientos a través de sus títeres.

Los títeres y máscaras también se pueden utilizar en sesiones de terapia familiar para ayudar a los padres/cuidadores y a los niños de la unidad familiar a comunicarse más eficazmente. Debido a que los títeres y las máscaras son una característica compartida entre todos los miembros de la familia, estas divertidas herramientas ayudan a poner a todos en pie de igualdad. Todo el mundo puede tener un títere de tamaño similar, lo que puede ayudar a los niños a lidiar con el miedo que los adultos grandes pueden causar. Si cada miembro de la familia puede asumir diferentes responsabilidades dentro de la familia a través de su títere, los títeres también pueden ayudar a cada miembro de la familia a obtener perspectiva sobre otros roles familiares.

### Conclusiones

Los estudios han demostrado que la Terapia Artística puede ser un mecanismo de enfrentamiento positivo para los niños que han sufrido traumas, así como una forma de expresarse a sí mismos y al mundo que los rodea. Además de la mente consciente, el arte es un medio de expresar la mente inconsciente también. Una obra de arte puede expresar algo que un joven puede ni siquiera estar consciente de que los está obstruyendo. Los niños expresan su trauma a través de sus obras de arte. Los niños que tenían miedo de contarle a alguien lo que había sucedido por miedo a meterse en problemas o lesionar a otra persona, a través del tiempo, han expresado sus secretos a través de la expresión artística. El arte tiene mucho poder. Cuenta una narrativa de una manera que las palabras no pueden; transmite no solo los sentimientos internos del niño, sino también su visión del mundo.

Entre las mayores virtudes de la terapia artística está su capacidad de llamar la atención sobre los talentos y habilidades únicos de un paciente. En su trabajo con los enfermos mentales crónicos, la pionera de la terapia artística Elinor Ulman enfatizó la necesidad de apreciar las habilidades del paciente como parte de la evaluación de la personalidad (Ulman & Levy, 1975). La terapia artística, cuando se ve como un medio de identificar fortalezas, puede servir como un vínculo entre los lugares tristes y solitarios de la enfermedad y la alegría de la conexión y comprensión humana.

Si un joven entra en un edificio de oficinas y es recibido por un extraño haciendo preguntas personales sobre sus vidas, siento que la terapia artística puede ser especialmente útil para ese niño. El uso del arte como herramienta terapéutica no solo ayuda al cliente a expresar sus sentimientos, sino que también les da un

medio para lidiar con su dolor emocional. La comunicación se vuelve más agradable, efectiva y segura cuando se incluye el arte. Es fácil ya que es familiar. El niño y el terapeuta pueden comenzar a comprenderse mutuamente creando un entorno seguro y de confianza.

Cuando Pablo Picasso dijo: «Todo niño es un artista», lo resumió bien. El tema es cómo seguir siendo un artista a medida que envejecemos". El impulso de los niños a participar en la creatividad parece remontar muchos milenios. Los dibujos pueden ser una estrategia poderosa para recuperarse de eventos traumáticos o trastornos emocionales, así como para hacer frente a la depresión, la ansiedad o cualquier otro trastorno mental.

Si un niño tiene miedo de hablar en terapia, es posible que no pueda expresar bien sus sentimientos. Usando terapia de arte, el terapeuta puede vislumbrar el mundo de un niño que de otro modo no sería capaz de hacerlo. La excelente relación y confianza que el terapeuta fomenta en la sesión eventualmente alentará y reflejará una comunicación verbal exitosa. Mientras hace arte, el niño aprende a hacer la transición de la comunicación no verbal a la comunicación vocal, como muestra el terapeuta en las sesiones.

La investigación sugiere que la terapia artística con niños mejora el crecimiento social, de desarrollo y cognitivo. La participación y la aceptación que viene a través de la creación de arte con el niño y con el terapeuta promueve experiencias sociales positivas y permite que el niño confíe y participe en el desarrollo social maduro. Los beneficios para el desarrollo surgen como resultado de la imaginación y percepción de un niño que se expresa, lo que permite al joven descubrir quiénes son y aprender sobre las relaciones y el mundo que los rodea. Cuando un joven aprende a dibujar imágenes o a participar en el arte, su cognición se extiende y crece a medida que descubre el significado en el proceso creativo.

Aunque la terapia artística es una forma no verbal de comunicación, no niega la importancia de la comunicación hablada en el tratamiento. En un entorno terapéutico, se anima a los niños que participan en el arte expresivo a hablar de sus dibujos. Cuando los jóvenes dibujan, se activa una porción diferente del cerebro que cuando participan en la terapia de conversación. El trauma puede comenzar a desvanecerse y la curación puede ocurrir cuando se activan tanto el cerebro izquierdo como el derecho.

El arte puede ser una especie de escape, un refugio seguro, una distracción y un lugar donde los problemas retroceden y los neurotransmisores felices son liberados para los jóvenes. Estas sustancias químicas alegres le recuerdan al niño que expresarse es divertido. Los niños asocian el boceto y el hablar a través de su arte como una emoción placentera que refuerza la repetición y la expresión durante esta experiencia alegre. A través del proceso terapéutico de la pintura, los niños son entendidos, escuchados y recompensados. Los niños comienzan a aprender a transmitir sus heridas de una manera productiva y

buena. El joven comienza a comprender los diferentes tipos de emociones que está experimentando a través de la expresión artística. La capacidad del niño para expresarse a través del arte les permite ser más conscientes de lo que le está haciendo daño. Cuando los jóvenes dibujan o crean cualquier cosa, a menudo se sienten alegres o protegidos, y les da confianza en que son capaces de crear algo espectacular.

Hay numerosas ventajas y ventajas para los niños que participan en la terapia artística. Solo algunos de ellos han sido examinados. Para los niños, el arte es más que crear una imagen. Es contar una historia, expresar un punto de vista o expresar una emoción. Los niños usan el arte para comunicarse con los adultos acerca de lo que está pasando en su vida. Los niños quieren ser entendidos y escuchados. El arte es a veces su único medio de comunicar su mundo a los demás. Cuando un joven se enfrenta a traumas, abusos o preocupaciones familiares, no puede encontrar ayuda competente para sus problemas. Ellos confían en nosotros en su lugar.

Cuando los participantes en terapia de arte grupal se ayudan unos a otros, pueden crear un sentido de pertenencia y propósito. Tiene el potencial de mejorar las habilidades interpersonales e interpersonales de una persona. Saber que otros están pasando por lo mismo confirma sus sentimientos. La sensación de malestar que todos los participantes experimentan cuando empiezan a producir arte es universal hasta que se enteran de que todo el mundo lo está haciendo, momento en que desaparecen los sentimientos de la duda.

A medida que la sesión de tratamiento llega a su fin, los participantes se sienten satisfechos y esperanzados. La progresión de su desarrollo se puede ver en cómo mejoran su expresión artística desde el inicio del tratamiento hasta el final del tratamiento. Las obras de arte pueden mostrar por qué etapa de la depresión o pena un participante está pasando. La ansiedad de los participantes se reduce mediante la comprensión de sus problemas y etapas de recuperación a través de sesiones de arte. Aprenderán y reconocerán patrones en su comportamiento, permitiéndoles evitar el incidente inútil que les impide progresar.

Un terapeuta especializado puede ayudar a un joven a reemplazar el comportamiento problemático por la norma. El tratamiento mental podría incluir el uso de materiales artísticos en una atmósfera controlada bajo la supervisión de un terapeuta artístico. Tiene el potencial de ayudar a los jóvenes con sus problemas psicosociales. Para un niño, el arte puede convertirse en un segundo idioma. Por ejemplo, si un joven tiene dificultades en la escuela debido a fracasos académicos o a la presión de sus compañeros, podría tener un impacto en su comportamiento social y su rendimiento académico. La terapia artística podría ser un medio para que expresen sus sentimientos negativos y obtengan una mejor comprensión de sí mismos y de su situación.

Pasar por el proceso creativo y crear arte nos ofrece una sensación de logro y sirve como un mecanismo saludable de afrontamiento. Podemos señalar el mayor problema para una terapia más eficaz de las enfermedades mentales al sacar a la luz esos pensamientos y recuerdos reprimidos a través del arte.

### Referencias

- Aldridge, F. (1998). Chocolate o mierda: Estética y pobreza cultural en terapia artística con niños. Inscape,
   3, 2-9.
- 2. Ambridge, M. (2001). Usando la imagen reflexiva dentro de la relación madre-hijo. En J. Murphy (Ed.), terapia artística con jóvenes sobrevivientes de abuso sexual (págs. 69-85). Hove: Brunner-Routledge.
- 3. Applebaum, S.A. (1981). Cambio en la psicoterapia. Londres: A Aronson.
- 4. Barnes, M., & Berke, J. (1971). Mary Barnes: Dos relatos de un viaje a través de la locura. Londres: MacGibbon y Kee.
- 5. Baxandall, M. (1985). Patrones de intención: Sobre la explicación histórica de las imágenes. New Haven, CT: Yale University Press (en inglés).
- 6. Betensky, M. (1973). Autodescubrimiento a través de la autoexpresión. Springfield, IL: Charles C. Thomas. Asunto C. (con Dalley, T., Schaverien, J., Weir, F., Halliday, D., Nowell Hall, P., & Waller, D.) (Ed.). (1987). Imágenes de la terapia artística: Nuevos desarrollos en teoría y práctica. Londres: Tavistock Publications (en inglés).
- 7. Asunto C. (con Dalley, T.) (Ed.). (1989). Trabajar con niños en terapia artística. Londres: Tavistock/Routledge.
- 8. Asunto C. (2003). Autenticidad y supervivencia: Trabajar con niños en el caos. Inscape, 8, 17-28. Dubowski, J. (1989). Arte versus lenguaje (desarrollo separado durante la infancia). En C. Caso (Ed.), Trabajar con niños en terapia artística (págs. 7-22). Londres: Tavistock/Routledge. Elias, N. (1956). Problemas de implicación y desprendimiento. British Journal of Sociology, 7, 226-252.
- 9. Elias, E. (1978). ¿Qué es la sociología? Londres: Hutchinson
- 10. Garai, J. (1971, noviembre). El enfoque humanístico de la terapia artística y el desarrollo creativo. Ponencia presentada en el Milwaukee Meeting de la American Art Therapy Association.
- 11. Kramer, E. (1958). Terapia de arte en una comunidad infantil. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- 12. Kramer, E. (1971). Terapia de arte con niños. Nueva York: Libros de Schocken
- 13. Matthews, J. (1999). El arte de la infancia y la adolescencia: La construcción del significado. Londres: Falmer Press (en inglés).

- 14. Matthews, J. (2003). Dibujo y pintura: Niños y representación visual. Londres: Nombre y Apellidos
- 15. Matthews, J. (2004). El arte de la infancia. En E. Eisner & M. Day (Eds.), Handbook of research and policy in art education (págs. 253-298). Mahwah, Nueva Jersey: Erlbaum.
- 16. Naumburg, M. (1947). Estudios de la libre expresión artística del problema del comportamiento niños y adolescentes como medio de diagnóstico y terapia. Monografía de enfermedades nerviosas y mentales, 71.
- 17. Lee, H. (1943). Educación a través del arte. Nueva York: Libros del Panteón
- 18. Rhyne, J. (1973). La experiencia Gestalt. Monteray, CA: Brooks/Cole.
- 19. Rubin, J. (1978). Terapia de arte infantil. Nueva York: Van Nostrand Reinhold.
- 20. Tipple, R. (2003). La interpretación de la obra de arte infantil en un entorno de discapacidad pediátrica. Inscape, 8, 48-59.
- 21. Viola, W. (1942) Arte infantil. Londres: Universidad de Londres Prensa

### PLAN DE MÓDULOS

Título	Trabajar con niños en terapia de color				
Duración	30 horas				

# Objetivo general El objetivo de este módulo es presentar una visión introductoria del uso de la terapia de color y arte para tratar a los niños, sus usos positivos para la ansiedad, la depresión, los incidentes traumáticos y las condiciones psicológicas, así como las actividades que podrían utilizarse en el trabajo con niños en terapia de color. Proporcionar a los alumnos (formadores de salud y atención plena) la capacidad de comprender e identificar las razones/causas y efectos de la terapia del color y el arte en los niños Presentar a los alumnos una visión teórica de la terapia del color y la terapia de Arft en relación con sus efectos en los niños Instruir a los alumnos de una manera fácil de utilizar técnicas y actividades para ayudar a los niños con su ansiedad, depresión, incidentes traumáticos y condiciones psicológicas.

### Conocimiento:

- Comprender el papel de la terapia artística en el tratamiento de las afecciones de los niños <u>heading=h.3znysh7</u>
- 2. Enumere las ventajas de la Terapia de Color
- 3. Comprensión de las principales características de la Terapia de Arte Expresivo
- 4. Identificar las principales aplicaciones de las técnicas de terapia del color para los niños

### Habilidades:

- 5. Proponer un plan de acción mediante terapia de color para estimular y aumentar la resiliencia y el equilibrio del paciente joven.
- 6. Utilizar técnicas y actividades para ayudar a los niños con sus luchas emocionales y mentales
- 7. Utilizar los principios fundamentales de las habilidades de asesoramiento con los niños
- 8. El arte de la escucha activa y la respuesta a través de actividades prácticas y artísticas
- 9. El poder de la empatía exacta, la comprensión y la atención plena
- 10. Trabajar con los sentimientos de un niño sin plantear preguntas, interpretaciones, inferencias de significado
- 11. Hacer uso terapéutico del arte de un niño y jugar imágenes
- 12. Saber pasar de un problema a una imagen de arte/jugador para un nivel más profundo de comprensión
- 13. Uso de la narración como herramienta terapéutica con los niños
- 14. Preparar una sesión de terapia del color del arte para un grupo específico de niños

### Responsabilidad y autonomía:

El curso proporciona una autonomía de nivel 2 en cuanto a la identificación y aplicación de formas de ayudar a los niños a expresar su ansiedad, depresión, problemas emocionales o mentales, traumas, y prepararlos para hacer frente a esas emociones, lo que significa que la persona que utilice solo este módulo para su desarrollo profesional podrá identificar y potencialmente usar actividades para ayudar a los niños a través de las técnicas de terapia de color que se

Resultados del aprendizaje (al menos 1 de cada uno):
Conocimiento,
Habilidades,
Responsabilidad y
Autonomía

(véase Bloom's Taxonnomy Action Verbs — Anexo)

presentan en este módulo, sin embargo, las actividades de terapia de color para niños no se recomiendan a ser administradas sin la supervisión de un psicoterapeuta senior.

### Resumen del módulo (resumen — media página)

Este módulo presenta conceptos clave de terapia artística, terapia de color, terapia expresiva e investigación sobre su efecto en los niños, así como actividades, herramientas y métodos para tratar y ayudar a los niños a utilizar la terapia de color.

### Lista de recursos, herramientas y métodos4

Técnicas de terapia de color Técnicas de terapia de arte expresivo Intervención del juego de Squiggle

276

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup>Ejemplo: vídeos; PPT; ejercicios; lista de control; estudio de caso; etc.

## SÍNTESIS CURRICULAR

Módulos	Duración por módulo	Actividades	Técnicas	Recursos, Herramient as y Métodos	Duració n por activida d	Enfoque de contenido	Resultados del aprendizaje
4. Trabajar con niños en terapia de color	30 horas	Declaraciones	<ol> <li>Botella de Afirmaciones Positivas</li> <li>Palabras para vivir por collage</li> <li>Confirmación de la localización del cuerpo</li> <li>Anger Iceberg &amp; Dibujo Zentangle</li> <li>Fabricación de cuentas mindfulness</li> <li>Conexión del cuerpo de la mente</li> </ol>	Las tarjetas que explican la aplicación de cada técnica y los materiales del curso de formación	1-4hrs dependi endo del grupo de edad	Los efectos positivos de las prácticas de afirmación para los niños  La práctica de la meditación, sus efectos en los niños	conocimiento sobre cómo usar afirmaciones para ayudar a los niños  Prácticas meditativas que se pueden utilizar con niños
			7. Arte del Mandala				

Alivio del estrés  Visualización/Man ifestación	8. Fabricación de máscaras 9. Actividad del Grupo de Preocupación: Ondas de respiración controladas 10. Rueda de estrategias de afrontamiento 11. Varita de preocupación 12. Muñeco de Preocupación 13. Caja de preocupación 14. Proyecto de suavidad	El impacto del estrés en los niños y las características positivas de las actividades que pueden ayudar a los niños a afrontarlo.	Ejercicios prácticos para aliviar el estrés, conocimientos sobre el alivio del estrés y técnicas que se pueden utilizar cuando se trabaja con niños en terapia de color
ITESTACION	15. Escultura de familia 16. Muéstrame cómo te sientes hoy 17. Aumento de la actividad de autoestima de los líderes 18. Creando un Collage de Animales de Selva 19. Creación de títeres 20. Proyecto de arte del marco de imagen	Conocimiento y características de la visulización	Conocimiento de las principales técnicas de visualización que se pueden utilizar cuando se trabaja con niños en terapia de color