

¿Por qué arteterapia?

En este libro se busca entender los conceptos fundamentales de la arteterapia como soporte teórico de respaldo, por las experiencias y estudios previos que sustentan su efectividad en diversos campos que no excluyen el escenario educativo.

Por esta razón, para comprender el significado y las implicaciones de la arteterapia, es necesario revisar varias definiciones que han sido propuestas por diversos autores e instituciones y así poder construir la definición que ayudará a orientar la presente investigación. De esta manera, la primera definición por revisar es la propuesta por la American Art Therapy Association (AATA, 2014):

La arteterapia es una profesión establecida en la salud mental que ocupa los procesos creativos de la realización de arte para mejorar y explorar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Está basada en la creencia de que el proceso creativo relacionado en la autoexpresión artística ayuda a la gente a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades sociales, controlar el comportamiento, reducir el estrés, aumentar la autoestima y la autoconciencia, y alcanzar la introspección.

Otra definición por contemplar es la de la British Association of Art Therapists, quienes conciben la arteterapia como una forma de psicoterapia que usa el medio artístico como su forma primaria de comunicación. Los clientes que participan de estos procesos no necesitan una experiencia previa o una formación artística. El arteterapeuta no se enfoca en el diagnóstico o en la asesoría estética de la imagen del paciente, sino en capacitar a su paciente para efectuar cambios y crecimientos en un nivel personal a través del uso de materiales artísticos en un entorno protegido y facilitador.

Sin embargo, debido al carácter flexible e interdisciplinar de la arteterapia, entendiendo flexibilidad como la capacidad de adaptarse fácilmente a las diversas situaciones o circunstancias según el marco de acción, se observa la existencia de diversas posturas que la consideran una terapia creativa que utiliza distintos modos de expresión: plástica-visual, musical, corporal y dramática; frente a otras que restringen su intervención a la expresión plástica y visual. Así mismo, diversos autores conciben la arteterapia como una modalidad más cercana a la psicoterapia, frente a otros que enfatizan el proceso creativo como principal agente terapéutico implícito en toda actividad visual y plástica.

Por otra parte, Gordon (1979) define la creatividad no como lo novedoso o lo diferente sino que se centra en la observación de si refleja la propia experiencia del sujeto.

Esta manera de entender la creatividad es el centro de la arteterapia, definida como aquella actividad creativa que comparten tanto la persona que simplemente realiza una obra como la que está sometida a una terapia. Cualquiera de los dos casos exige de la persona la decisión de arriesgarse hacia un lugar desconocido donde lo nuevo toma una validez que antes no tenía, pero que a su vez exige poner a prueba más que su voluntad y su perseverancia. Esta creatividad, generada en los procesos artísticos, de la que habla Gordon, es la que se encargará de encontrar soluciones a aquellos problemas que han quedado olvidados pero no resueltos.

En los años ochenta Ulman y Levy (1988) afirman, tal como lo cita Dolores López Martínez en su tesis doctoral *La intervención arteterapéutica y su metodología en el contexto profesional español*, “que las proyecciones espontáneas estimuladas en la terapia artística, no son

propiamente arte, sino fragmentos vitales de la materia prima por la cual los procesos creativos pueden evolucionar” (López, 2009, p. 20).

A este respecto y enfocándose más en la ambigüedad de la palabra, para finales de la misma década, Wood (1987) expone su inconformismo frente a la palabra arte dentro de lo que sería la arteterapia, debido a que en esta práctica terapéutica el juicio estético debe quedar relegado a un segundo plano; y en cambio resalta el proceso de creación y los procesos que la persona adelanta a medida que realiza la práctica.

Aunque ahora se presentan dos corrientes que navegan entre sí, lo importante es reconocer en la arteterapia que el proceso psicoterapéutico o el proceso creativo generan beneficios terapéuticos.

Sin embargo, estas corrientes se fusionan la mayoría de las veces en definiciones como la de la Asociación Profesional Española de Arteterapeutas:

La arteterapia es una profesión asistencial que utiliza la creación artística como herramienta para facilitar la expresión y resolución de emociones y conflictos emocionales o psicológicos. La arteterapia se practica en sesiones individuales o en pequeños grupos bajo la conducción de un arteterapeuta. [...] Por regla general, la arteterapia está indicada para personas que debido a sus circunstancias o a la enfermedad que padecen encuentran difícil la articulación verbal de sus conflictos y emociones (ATE, 2015).

Una vez abordadas algunas definiciones, es importante mencionar que en esta investigación el proceso creativo es entendido como esa forma de terapia en la que, por medio de diferentes expresiones artísticas —música, danza, pintura, dibujo, entre otras—, la persona puede plasmar sus impulsos internos y con estos darle salida a sus conflictos junto con las posibles soluciones. Esto a su vez permite procesos de autoconocimiento, autorregulación y autocompasión, lo que permite que la persona desarrolle en un mejor nivel su dimensión humana. Todo este proceso debe estar acompañado de un profesional capacitado, quien es el encargado de guiar el proceso de la persona y acompañarla en sus descubrimientos y en la búsqueda de soluciones a sus propias situaciones.

La notable discrepancia que algunas veces surge entre la arteterapia con mediación plástica y visual y la arteterapia como intervención de diversos medios expresivos se resuelve en esta investigación acogiendo la terapia creativa, que abarca —además de las actividades artísticas plásticas— aquellas que utilizan indistintamente diversos medios de expresión sean plásticos, visuales, musicales o dramáticos. Esto debido a las características de la población que fue muestra del estudio, la cual se relacionará en el texto más adelante.

Sin embargo, como lo sostienen Naumburg (1947) y Kramer (1971), el otro enfoque de la arteterapia es su aspecto psicoterapéutico; si bien para esta investigación no es el enfoque principal, sí se tiene en cuenta como aquella forma de comunicación que no pretende apoyarse mayoritariamente en el lenguaje verbal, pero que permite hacer conciencia del material interior y logra exteriorizar lo que hasta el momento era desconocido.

Es importante aclarar que el arte como terapia se diferencia de otras disciplinas que utilizan elementos artísticos, como la educación artística, por ejemplo, porque utiliza los materiales, las técnicas, el proceso artístico y la obra en sí, con fines terapéuticos. La arteterapia facilita expresar y reconocer el contenido interior hasta generar la conciencia de un mundo desconocido que al sublimarse arroja las respuestas que la misma persona estaba esperando.

La vivencia de la arteterapia

El poder adaptativo de la arteterapia a las necesidades particulares de los casos por intervenir es el resultado de los muchos medios artísticos, las obras plásticas y las variables que hacen parte del proceso.

Para poder entender las dinámicas que ocurren dentro de las sesiones de arteterapia, López (2009) enumera en su tesis, además de la clasificación que instaura Jones (2005), un elemento adicional, estableciendo seis fenómenos propios de las sesiones de arteterapia: proyección artística, relación triangular, perspectiva y distancia, experiencia no verbal, espacio de juego y la permanencia de la obra.

Proyección artística

Debido a su carácter, la arteterapia se convierte en un espacio flexible y seguro en donde se pueden expresar y confrontar emociones y situaciones propias de las personas que la practican. Se evidencian, por medio de la expresión artística, sus dimensiones perceptivas, emocionales, cognitivas, sociales, culturales, entre otras, permitiendo explorar con más intensidad hasta lograr el objetivo terapéutico particular de cada sesión.

Como ya se ha dicho en ocasiones anteriores, la técnica que se usa es la expresión libre y autónoma, tal como se muestra en la figura 1, sin enfocarse en los resultados estéticos o el dominio de la técnica propuesta por el arteterapeuta; principalmente se enfatiza en el proceso creativo y en la experimentación con los medios suministrados.

Figura 1. Técnica: pintura



La exploración del material genera la necesidad de utilizarlo como medio de comunicación, y esta necesidad de expresión, de cierta manera inconsciente, desarrolla la simbología personal que, aunque es

cambiante, puede ser proyectada y tratada de tal manera que, guiada por la dirección correcta, genere un diálogo con el mismo autor convirtiendo lo inconsciente en consciente, llegando a trabajar las dimensiones específicas que se tenían planteadas por el arteterapeuta.

Lo importante del trabajo arteterapéutico es la posibilidad de facilitar la elaboración de imágenes personales que permitan un diálogo entre la persona y sus conflictos. Por tanto, es trascendental que este individuo obtenga los medios necesarios para simbolizar los términos de dicho conflicto, ya que los obstáculos que impiden acceder a estos medios están ligados, inconscientemente, al conflicto mismo.

Las nuevas perspectivas que necesita el sujeto para solucionar sus conflictos las encontrará en la articulación de la proyección de imágenes y la exploración de esas imágenes hasta reconocer las vivencias propias.

Se puede reforzar la idea anterior a través de la siguiente cita de Romero (2006), extraída de la tesis doctoral de María Dolores López:

Por tanto, quizás la íntima relación aparente de la creatividad con la arteterapia no provenga únicamente del trato con los procedimientos, técnicas y actividades artísticas, sino de la finalidad orientada a salir del círculo habitual, ampliar las posibilidades, encontrar caminos nuevos, desarrollar capacidades, reinventar proyectos o formas de vida, cambiar, actualizar y mejorar lo que ya somos, mirar la realidad de manera crítica y transformarla. (López, 2009, p. 34).

En definitiva, la proyección artística permite al sujeto representar y revivir escenas inconclusas de cualquier índole a través de la exploración del material plástico. Y son las cualidades de este material las que ayudarán a generar experiencias psicológicas y emocionales, desde el comienzo de la obra, que, acompañadas de un arteterapeuta, lograrán recolectar información valiosa para apoyar al paciente en la resolución de sus propios conflictos.

Relación triangular (arteterapeuta-obra-paciente)

En la arteterapia se introduce un tercer componente que marca una de las principales diferencias con las terapias tradicionales que basan su comunicación esencialmente en la palabra. La obra plástica realizada por el paciente le permite exteriorizar su material interior y su proceso creativo, de tal manera que se pueda explorar hasta encontrar el camino que le permita encontrar sus propias respuestas (Jones, 2005).

De este modo ya no solo están presentes el terapeuta y el paciente sino que la obra plástica, con todo su valor simbólico a veces oculto para el mismo autor, se convierte en motor comunicativo de emociones y pensamientos que supera los aspectos estéticos o técnicos y actúa como mediador, no solo entre terapeuta y paciente, sino entre el paciente y todo su contenido interior.

Figura 2. Técnica: arcilla



Tal como se ve en la figura 2, esas interacciones son la base de esta relación triangular, donde cada factor es primordial para lograr una transformación positiva y efectiva para el paciente.

Perspectiva y distancia

En una sesión de arteterapia, la perspectiva y la distancia surgen como resultado de la presencia de la obra realizada o el objeto artístico elaborado por el paciente, debido a que esta obra materializa y proyecta sus mociones internas, generando las mismas relaciones que se establecen con el mundo.

Esta capacidad que tiene el objeto de convertirse en símbolo le permite al paciente crear un espacio saludable entre él y sus conflictos para poder enfrentarse a ellos y observarlos desde diferentes ópticas.

Cuando existe un objeto mediador, resulta más sencillo hablar de cuestiones personales, pues las defensas y fortalezas se debilitan. Tal como lo dice Klein (2006), en la distancia que produce el arteterapeuta a través de la obra plástica, se empieza primero con una conversación donde el yo es el que se lleva el protagonismo hasta llegar a la producción en tercera persona, permitiendo la representación con libertad y sin amenazas implantadas por la misma persona.

Cuando aparece el objeto y se puede mirar desde otro punto de vista, alejándose un poco y pensando que está ahí solo para hablar con él y escuchar qué dice, este puede ayudar a la persona a no juzgar sus acciones y más bien a explorarlas hasta el punto de comprenderlas, permitiendo tener un control de situaciones que antes no se tenía.

El arteterapeuta debe estar muy atento a aquellas cualidades que el mismo autor realza u oculta de su obra para poder ayudarlo a realizar asociaciones que le permitan una retroalimentación productiva para su proceso.

Experiencia no verbal

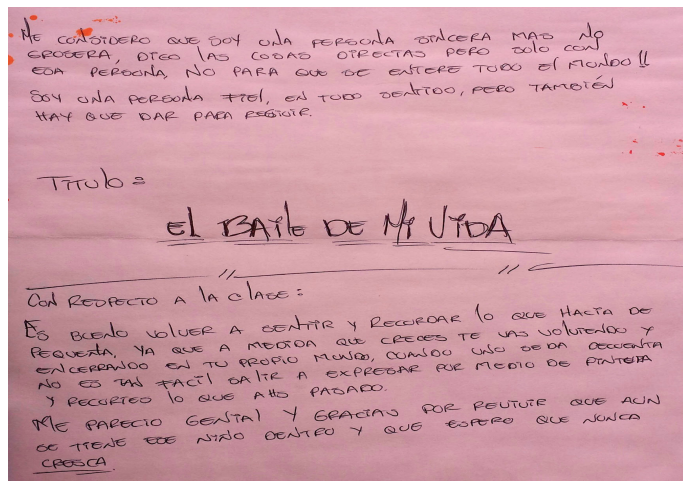
Tal como lo plantea López (2009), a diferencia de las experiencias lingüísticas, la música, la plástica y lo corporal, son otras formas de expresión que tiene el ser humano para obtener información muy útil y rica en matices distintos a los obtenidos verbalmente.

Durante la realización de la obra plástica, el paciente mantiene un diálogo intuitivo y sensitivo con los materiales que van dando

forma a su autoexpresión. La persona que consigue comprometerse con el acto de crear, aglutina con inmediatez, concentración e introspección (López, 2009, p. 44).

Utilizar medios artísticos amplía la capacidad expresiva y comunicativa de la persona (figura 3), facilitando acceder a su interior, especialmente en aquellos casos en los que el lenguaje, la cultura o la edad se convierten en bloqueadores o limitantes para el proceso terapéutico.

Figura 3. Técnica: pintura



Todo lo anterior no quiere decir que se dé un privilegio único y exclusivo al lenguaje no verbal. Lo que se pretende explicar es la necesidad de una interacción dentro de los distintos medios de comunicación; los gestos, las palabras y la obra plástica le aportan, al arteterapeuta y al paciente, información valiosa para explorar sus sentimientos y sus conflictos.

Aunque es cierto que el uso de los medios plástico-audiovisuales despeja el camino al contenido interno, muchas veces inconsciente, también aumenta las opciones expresivas y de autoconocimiento sobre aquellos contenidos velados.

Espacio de juego

No se puede hablar de juego sin hablar de Donald Winnicott, pediatra y psicoanalista inglés conocido por su *teoría del juego* y los *objetos transicionales*, quien dentro de sus escritos presenta el juego como el origen de la creatividad: “En el juego, y solo en él, pueden el niño o el adulto crear y usar toda la personalidad, y el individuo descubre su persona solo cuando se muestra creador” (Winnicott, 1971, p. 52).

Entendiendo entonces que la actividad creadora, física y mental se manifiesta en el juego, es importante entender que la acción terapéutica se hace más efectiva siempre y cuando la persona se vincule con su propio proceso de creación.

Así como pasa con los niños, que expresan con garabatos su libertad comunicativa, así pasa con el adulto lleno de bloqueos de carácter estético que le impiden jugar y centrarse en la acción presente de crear más que en el resultado final.

A través del juego, la persona puede entrar en contacto con sus límites cotidianos, tener una actitud más creativa frente a conflictos e ideas preestablecidas que trae consigo desde tiempo atrás, abriendo nuevos caminos que antes parecían ocultos y hasta imposibles.

Aplicando estas teorías a la arteterapia, puede decirse que a través del desarrollo de las actividades lúdicas y plásticas se crea un espacio apto y seguro, guiado por el arteterapeuta, en el que el proceso creativo se potencia disminuyendo los bloqueos y los miedos. Gracias a esto, la persona observa y toma la decisión de enfrentarse, a través

de la creatividad, a sus emociones y por consiguiente a sus conflictos desde una óptica que tal vez no había considerado.

Permanencia de la obra

Tal como se hizo al inicio de este apartado, es imposible hablar de esta dinámica sin hablar de López (2009), autora de la propuesta.

Dentro del proceso arteterapéutico existe una variable que permite generar procesos de recordación y materialización constantes de las nociones internas por tratar. “Otra de las oportunidades que brinda la aplicación de la arteterapia en el proceso de ayuda es la posibilidad de trabajar con objeto o imagen tangible que encarna u objetiviza la acción y el contenido expresivo de su autor” (López, 2009, p. 51).

Esta materialización de la obra plástica es la que permite una permanencia en el tiempo que las palabras o medios verbales desconocen. Los objetos creados permiten un diálogo constante con su autor porque se pueden mantener físicamente intactos durante toda la terapia, proporcionando la continuidad que se necesita para identificar las características de un proceso que muchas veces no es lineal, sino que necesita diferentes momentos, sobre todo cuando la persona no puede hablar de lo realizado.

López menciona que: “La secuencia cronológica de las obras elaboradas durante el transcurso de la terapia revela gráficamente todo lo ocurrido en el tratamiento arteterapéutico desde su inicio, los estados mentales de cada momento, las preocupaciones, los deseos o conflictos inconscientes más insistentes” (2009, p. 52). Esto hace que la persona tenga una visión más articulada y global de lo que está aconteciendo para integrarlo todo con ayuda del arteterapeuta.

Teorías psicológicas y arteterapia

En este apartado se mostrarán enfoques que existen dentro de lo que se denomina arteterapia, entendiendo que no se puede desligar la

nomenclatura psicoterapéutica ni consensuar métodos como ocurre con otro tipo de terapias creativas.

Adicionalmente, debido al carácter de esta investigación y entendiendo que no se hace un estricto ejercicio de arteterapia dentro de las sesiones creativas con los jóvenes, se abordarán la arteterapia de enfoque psicoanalítico y la arteterapia de enfoque humanista que trabajó María Dolores López (2009), debido a sus características particulares y su forma de abordar a la persona.

Arteterapia de enfoque psicoanalítico

Tal como lo dice López (2009), “las raíces de la arteterapia están vinculadas a las teorías psicoanalíticas. Su base teórico-metodológica parte de las teorías de Freud. [...] La función principal del arteterapeuta psicoanalítico sería ayudar al paciente a relacionar sus síntomas actuales con aquellos conflictos inconscientes, a través de la mediación plástica” (López, 2009, p. 169).

Por tanto, la arteterapia con enfoque psicoanalítico le permite al paciente, a través de su obra plástica, evidenciar y materializar sus conflictos internos y bloqueos inconscientes de tal manera que los vuelve conscientes hasta el punto de generar un autoconocimiento que le permite tener un diálogo con su propia realidad.

La mediación de las obras plásticas realizadas, facilita acercarse al inconsciente sin pasar por el discurso verbal o cualquier tipo de censuras autoimpuestas, logrando una aproximación más pura al interior de la persona.

A diferencia del trabajo interpretativo que realiza un psicoanalista en medio de su sesión terapéutica, el arteterapeuta genera espacios donde el mismo paciente es el encargado de interpretar sus propias imágenes logrando ahondar en sus contenidos internos, hasta develar su significado.

Margaret Naumburg y Edith Kramer fueron las primeras arteterapeutas que basaron su metodología de trabajo en estas teorías —freudianas—. Naumburg (1987) trabajó la mayor parte del tiempo con niños y adolescentes con problemas emocionales y centró sus investigaciones en trasladar el inconsciente a lo consciente mediante las obras plásticas creadas espontáneamente por sus pacientes.

Utilizó la asociación libre, conocida en el psicoanálisis como aquella técnica que permite expresar cualquier producción mental sin orden lógico o censuras, pero articulándola con la libre expresión, técnica de la corriente de expresión creativa y utilizada dentro de las sesiones de educación artística.

De esta manera, Naumburg orquestó el poder de las imágenes interiores, plasmadas en obras plásticas, con la asociación libre para entrar en el inconsciente de una manera no invasiva logrando dos resultados importantes en el proceso terapéutico: la catarsis y la comunicación.

Por otro lado, Kramer (2001) enfatiza, dentro de las estrategias que la persona usa para enfrentarse a la ansiedad, conocidas como mecanismos de defensa, el proceso de sublimación que puede suceder en la realización de actividades artísticas como la forma de convertir esa energía en algo que es moralmente aceptado.

Para Kramer es realmente importante la creación artística porque permite volver a vivir las experiencias pasadas, pero viéndolas desde perspectivas distintas. Esto logra que la persona se relacione con ellas a voluntad, variándolas, repitiéndolas y generando puntos de vista diferentes que ayuden a resolver los conflictos internos.

Ambas pioneras consiguen abrir camino a esta nueva disciplina y enseñar sus métodos a numerosos arteterapeutas como: Wilson, Kwiatkowska, Wadson, Landgarten, Lachman-Chapin, Levick, Ulman, Rubin, Robbins, entre otros, que comienzan a difundir sus pasos e integrar ambas posturas en sus trabajos.

De manera diferente, aunque no opuesta, aparecen dentro de este enfoque psicoanalítico la terapia analítica de Jung. Mientras Freud centra su filosofía en la energía libidinal enfocada en las pulsiones sexuales y concibe el origen de los conflictos intrapsíquicos en el pasado de cada persona, Jung afirma que, para llegar a un equilibrio, la persona debe atesorar esa energía a través de un proceso de maduración que desarrollará a lo largo de su vida.

Sostiene además que para vencer la energía unilateral del humano occidental es necesario un autoconocimiento de los aspectos personales a través del análisis de ese contenido simbólico que emerge del inconsciente, tal como lo realizó él en sus investigaciones a través de sus experiencias personales.

Tal como se ilustra en *El libro rojo*, Jung utiliza la pintura para analizar y comprender sus propios sueños, entendiendo la importancia del lenguaje plástico, integrando este descubrimiento al tratamiento que llevaba con sus pacientes, sin ningún tipo de distinción en cuanto a las aptitudes artísticas o edad.

Tal como lo dice López:

Otro aspecto destacable sobre las ventajas aplicables al uso de las artes visuales, consiste en la puesta en marcha de las cuatro funciones psíquicas básicas: sentimiento, pensamiento, intuición y sensación se activan y combinan en el desarrollo de las actividades artísticas, por lo que su acción continuada puede contribuir al fomento y fluidez de la energía mental, compuesta por estos cuatro principios [...], orientados hacia el camino de la individuación (2009, p. 188).

En la terapia artística jungiana el uso de los medios artísticos es fundamental para analizar el contenido interior de los pacientes, pues estos permiten un autodescubrimiento y, de esta manera, desarrollan las potencialidades de cada persona.

Arteterapia con enfoque humanista

Contrario a la propuesta psicoanalítica, la arteterapia con enfoque humanista contempla que el núcleo de los conflictos de la persona puede surgir indistintamente de aspectos internos o externos. Todo esto porque se concibe al ser humano como un todo integral donde se genera un sistema que articula procesos cognitivos, emocionales y conductuales. Pero coincide con las teorías psicoanalíticas en que cada ser humano debe recorrer un camino que lo llevará, a lo largo de su vida, a una plenitud o autorrealización.

Tal como lo expone Maslow (1991), uno de los exponentes del modelo humanista, la intervención clínica se trasciende y se genera un enfoque desde cuestiones existenciales como el crecimiento personal y la autorrealización de sus pacientes. Siendo la espontaneidad, la

creatividad, la satisfacción personal y el alcance de los estados de plenitud, los principales temas de investigación humanista.

El aliado principal de la arteterapia con enfoque humanista es “la estimulación de la creatividad mediante la experiencia compartida con los medios artísticos y el rol del arteterapeuta, el cual se manifestará con empatía, consideración positiva incondicional y autenticidad durante el acompañamiento terapéutico” (López, 2006, p. 201).

Por este motivo la experimentación con los medios artísticos cobra relevancia, ya que estos se convierten en agentes potenciales permitiéndole a la persona reforzar, de manera autónoma, sus aptitudes y actitudes positivas, alcanzando la madurez personal.

Proceso arteterapéutico

El carácter flexible y adaptable de la arteterapia le permite abarcar diversos campos de acción con efectividad. Como se dijo en el apartado anterior, no solo se enfoca en enfermos clínicos sino en aquellas personas, sin importar la edad, que quieren tomarse un momento y pensar en su crecimiento y sanación interior, que buscan terapias alternativas para cumplir con sus objetivos.

Según Boyer-Labrousche, “el fin de la arteterapia es permitir la reappropriación de la realidad, a partir de lo imaginario. Es decir, que en este lugar privilegiado, en una relación privilegiada con el psicoterapeuta, el paciente va a imaginar o inventar un mundo, que le será propio, y gracias a esto podrá encontrar un lugar más confortable en el mundo real” (2000, p. 38).

Este cambio de perspectiva y de visión de sus problemas, le ayuda a la persona a encontrar la solución que tanto espera a sus conflictos, a interiorizarla para hacerla efectiva y a tomar las decisiones que correspondan en su vida.

La gran cantidad de variables presentes en una sesión de arteterapia impiden que se genere un proceso arteterapéutico con secuencias definidas y establecidas. Sin embargo, los arteterapeutas deben elaborar sus propios protocolos para garantizar un óptimo desarrollo de

sus sesiones y proceso terapéutico. López (2009) enumera los pasos básicos por seguir en el proceso de la arteterapia:

- Lo primero que se debe hacer, antes de empezar el tratamiento arteterapéutico en sí, son una serie de entrevistas en donde se puedan vislumbrar datos relevantes del paciente, desde el motivo de su consulta hasta aspectos generales de su vida. Dentro de estas entrevistas también es importante preguntarle al paciente las expectativas que tiene frente al tratamiento y cuáles son sus necesidades más relevantes. Dependiendo de las características particulares de la persona por tratar es de gran importancia lo que los familiares u otros terapeutas anteriores puedan contar respecto a su comportamiento.
- Tras haber realizado las entrevistas se analiza la información recogida para determinar cuál es el método y el nivel de intervención más apropiado. En este momento se establece el número de sesiones, su duración, el horario y demás requerimientos para un óptimo desarrollo del tratamiento.

El siguiente paso lo explica muy bien López, al detallar el carácter exploratorio de las primeras sesiones:

En las primeras sesiones se establecen unas normas o *reglas de juego*, que aseguren la eficacia del tratamiento: la asistencia regular y puntual a las sesiones, el cuidado y limpieza de los materiales, atender a los aspectos expresivos y creativos de los medios plástico-visuales sin tratar de conseguir un dominio técnico o buscar la valoración estética, respeto hacia los compañeros del grupo, no mantener ningún vínculo con el terapeuta ni entre los pacientes fuera de las sesiones, asumir un compromiso de confidencialidad ante todo lo que suceda dentro del espacio terapéutico, intentar no abandonar ni interrumpir las sesiones, no traer elementos externos que puedan interrumpir la concentración o cualquier aclaración sobre el proceso en sí (López, 2009, p. 257).

- Se puede realizar una evaluación inicial diferente a la entrevista o aplicar pruebas de actividades plásticas antes de empezar el tratamiento para observar cómo reacciona el paciente frente a su primer contacto con los materiales y la manera como se enfrenta a la relación que se establece con el arteterapeuta.
- Cuando se desarrolle la terapia es necesario prestar particular atención a las necesidades de la persona para ir direccionando su historia hasta que se cumplan los objetivos planteados en la primera etapa del proceso.
- Es importante, tal como lo dice López Fernández (2006), saber que el arteterapeuta y su metodología tienen una gran influencia en el resultado de la terapia, además de los factores anteriormente mencionados.

Por último, es necesario elaborar con antelación el cierre del tratamiento, ya que es un momento de gran importancia donde se identifican, además de lo aprendido y el duelo que conlleva la finalización y la separación, la evaluación que hace el arteterapeuta y el informe final del tratamiento.

Materiales y técnicas que se utilizan en arteterapia

Para poder realizar un ejercicio de arteterapia es menester brindar una gran variedad de materiales, técnicas y soportes que estén coordinados con los objetivos de la terapia y, por supuesto, con las necesidades del paciente. Tal como lo mencionan Pain y Jarreau (1995), es menester que los pacientes puedan trabajar con la mayor cantidad de técnicas posible para evitar que se repitan comportamientos y se incrementen las diferentes reacciones frente a las situaciones que se vayan presentando al momento de enfrentarse a los materiales y a las técnicas dentro de la sesión. Esto le va a permitir salirse de su zona de confort y ver desde distintos puntos de vista el contenido que empieza a aflorar a través de sus propias obras de arte.

López (2009) recoge una valiosa tabla en donde Landgarten (1987) establece una clasificación de los materiales utilizados en las sesiones de arteterapia según el control y propiedades de cada material. Con la información de esta (tabla 1), llamada *Media Dimension Variables*, Landgarten afirma que se puede aumentar la libertad del paciente al engañar sus mecanismos de defensa.

Tabla 1. Clasificación según nivel de control de materiales de Landgarten

	Control alto (grado de dificultad bajo)	Control medio (grado de dificultad medio)	Control bajo (grado de dificultad alto)
Gráfico	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz de grafito • Lápices de colores • Lápiz de pasta • Plumón 	<ul style="list-style-type: none"> • Cera blanda • Pastel graso 	<ul style="list-style-type: none"> • Carboncillo • Tinta china • Pastel seco • Tiza
Pictórico	<ul style="list-style-type: none"> • Témperas • Pinceles gruesos y brochas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pintura de dedos • Lápices acuarelables • Acrílicos • Pastel graso con trementina • Aerosoles 	<ul style="list-style-type: none"> • Acuarela • Óleo • Rodillo • Espátula • Esponja
Tridimensional	<ul style="list-style-type: none"> • Plastilina • Arcilla o barro • Pasta de sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartón pluma • Greda, yeso • Material de desecho • Papel maché 	<ul style="list-style-type: none"> • Talla • Gubias • Moldes
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Revistas y papeles para <i>collages</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Costura y estampado 	<ul style="list-style-type: none"> • Grabado • Video • Fotografía • Ordenadores

Fuente: tomado de Landgarten, 1987

De la misma manera que Landgarten, Dalley (1987) rige sus criterios de selección de los materiales y técnicas plástico-visuales por el nivel de control técnico. Dentro de sus experiencias afirma que la

expresión más efectiva y fluida se da por medio de la pintura y que el control se da a partir de los materiales más duros, como los lápices. Por consiguiente, los materiales artísticos presentan variaciones importantes en relación al control que el creador puede ejercer sobre ellos: los lápices, pasteles y crayones son más controlables y permiten trazos definidos, en cambio las acuarelas, témperas y greda presentan problemas técnicos de manipulación. En cada situación el terapeuta debe ser sensible a las necesidades de cada individuo.

Por ejemplo, la oportunidad de ensuciar y ensuciarse puede revitalizar a un individuo inhibido, o puede asustarlo en extremo, como a veces el cambiar medios de expresión puede ser facilitador para un sujeto que está estancado en el proceso.

Para entender las distintas maneras de utilizar los materiales, Kramer (1971) establece una clasificación de cinco maneras de utilizar los materiales y su relación con las reacciones psicológicas del paciente:

1. *Actividades precursoras*: son aquellas actividades en donde la persona entra en un primer contacto con los materiales y empieza una primera exploración. En esta etapa no se pretende llegar a la comunicación de símbolos, solo es relevante experimentar libremente las características físicas de cada material.
2. *Descarga caótica*: se centra en la descarga de emociones negativas como el factor más importante. Para esto el paciente puede utilizar estrategias como golpear, rayar, aplastar, entre otros.
3. *Arte al servicio de las defensas*: se refiere a cuando la persona está dentro de la zona de confort y utiliza dibujos estereotipados repetitivos para esconder su material simbólico. Con esta clase de dibujos el paciente se siente cómodo y no necesita empezar el diálogo consigo mismo. Esto señala la dificultad de expresión y diálogo, dejando expuestos sus bloqueos.
4. *Pictogramas*: los pictogramas son dibujos que sirven para generar un diálogo entre el paciente y el arteterapeuta, y solo se entiende si alguno de los dos explica su significado.

Generalmente remplazan las palabras aunque en algunos casos las complementan.

5. *Expresión formada*: es el nivel en el que los dibujos o las producciones artísticas poseen contenido simbólico. Están cargadas de contenido interior que van a propiciar el autoconocimiento, así como la comunicación no solo con el arteterapeuta sino con el mismo paciente.

Arteterapia, *mindfulness*, autocompasión, autoconocimiento y autorregulación

Como se ha revisado, la arteterapia posibilita procesos a nivel personal en quien la experimenta con ayuda de un guía que facilite la exploración de la situación difícil y su solución. En ese proceso se presentan varios elementos que ayudan a las personas a sentirse mejor y solucionar aquellos dilemas internos que llevan consigo; estos elementos son el *mindfulness*, el cual va de la mano con la autocompasión, el autoconocimiento y la autorregulación, por lo que es importante iniciar definiendo cada uno de ellos para luego establecer su relación con la arteterapia.

***Mindfulness* y autocompasión**

Según Losa y Pérez (2013), estos dos conceptos provienen de tradiciones orientales, de filosofías budistas basadas en estados plenos de conciencia que permiten un contacto diferente con el mundo en comparación con las posturas occidentales. Hasta la fecha, el *mindfulness* no tiene una traducción al español; sin embargo, para referirse a él se han utilizado expresiones como atención o conciencia plena. *Mindfulness* se entiende como “una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia” (Simón, 2006, citado en Losa y Pérez, 2013, p. 51).

El *mindfulness* implica estar atentos y conscientes de lo que está pasando con nosotros, percibir nuestro entorno y a nosotros mismos

a plenitud; esto supone estar conscientes de la información que entra por los sentidos, de los pensamientos y las emociones que estemos experimentando, sin emitir juicios o concepto alguno sobre la situación, simplemente viviéndola.

Losa y Pérez (2013) mencionan que las teorías budistas ubican la importancia del *mindfulness* en la capacidad de llevar la atención a un punto donde la mente pensante y la discursiva empiezan a calmarse y, con ello, también se calman el cuerpo y la respiración. A largo plazo se logra ver con mayor claridad el mundo que nos rodea y también nuestros propios procesos internos: físicos, emocionales y mentales.

Esta última idea está muy relacionada con el proceso sanador de la arteterapia, ya que esta pretende generar niveles de conciencia en la persona que antes no tenía y plasmarlos en alguna pieza fruto de su creación, lo que le permitiría generar procesos de percepción diferentes y más claros de sí misma y de la realidad.

Por otra parte, para hablar de autocompasión es necesario primero entender la compasión, la cual según Losa y Pérez (2013) es una capacidad inherente al ser humano relacionada con el deseo sincero de aliviar el sufrimiento y el dolor de otra persona. Por lo general, cuando se escucha la palabra compasión se piensa en lástima, y de alguna manera sí están relacionadas, solo que en el hemisferio occidental experimentamos lástima pensando que quien vive algún sufrimiento es inferior a nosotros por encontrarse en esa situación. Al acudir a la postura budista, la compasión y la lástima se experimentan entre iguales, la persona que sufre no es inferior al que no sufre, por lo que este segundo se ubica en una postura en la que comprende el dolor ajeno y desea que la persona esté libre de él.

De esta manera, la compasión implica la comprensión del dolor de la otra persona, según Losa y Pérez (2013) esto involucra una conexión desde la empatía en la cual somos capaces de entender lo que la otra persona está viviendo. Además, el budismo adopta una postura de “bondad amorosa” en la que se desea el bienestar, la felicidad de la otra persona y, por lo tanto, se desea que se encuentre libre de sufrimiento.

Esta misma idea se aplica para la autocompasión, en tanto capacidad de sentir lástima, bondad, comprensión y amor por nosotros mismos ante una situación difícil o dolorosa. Cabe aclarar que la lástima

de la que se habla no es aquella que nos hace sentir inferiores a otros por vivir determinada situación, sino que implica comprendernos en ese momento y ser amables con nosotros mismos. La autocompasión según Losa y Pérez (2013) surge de la completa comprensión de nuestro sufrimiento, acompañado del deseo de tratarnos con cariño y amabilidad justamente porque estamos sufriendo.

Neff (2003, citada en Gálvez, 2012) ha sido pionera en el trabajo de la autocompasión, postulando que este concepto tiene tres componentes que se relacionan entre sí, además cada uno tiene su correspondiente negación:

- Ser amable y comprensivo con uno mismo en lugar de ser autocrítico.
- Reconocimiento de la humanidad común en nuestra experiencia dolorosa, en lugar de autolesionarse y ensimismarse.
- Toma consiente y equilibrada de los pensamientos y sentimientos dolorosos, en lugar de evitarlos o sobre identificarlos con ellos.

En el proceso de la arteterapia se espera que la persona pueda comprenderse a sí misma y autocompadecerse, dándole un lugar a su dolor sin evitarlo, entendiendo que es posible expresarlo a través de la obra de arte. Esta situación puede llevar a la reflexión de él mismo, a la comprensión del estado actual de ese dolor para que la persona se entienda a sí misma y de esta manera sea benévola, amable, amorosa consigo misma y genere un nivel de conciencia diferente que la lleve a sentirse mejor.

Autoconocimiento

Hay muchas ideologías y teorías que abordan el autoconocimiento, es un tema que se ha contemplado desde tiempos ancestrales y sobre el cual han reflexionado no solo las ciencias sociales, también la filosofía occidental, la oriental y la religión han propuesto sus concepciones al

respecto. Para establecer una definición, en esta investigación el autoconocimiento se comprende como “el conocimiento de hechos acerca de nosotros mismos” (Lazos, 2008, p. 170). Este conocimiento abarca muchas esferas de la vida de una persona, incluye conocimientos acerca de su anatomía, economía, posesiones, actividades favoritas, gustos y disgustos, entre otras. También incluye las creencias que tienen las personas sobre sí mismas, son concepciones acerca de lo que creen, lo que consideran que son.

El autoconocimiento está relacionado con el *mindfulness* ya que implica una toma de conciencia, una percepción a través de todos los sentidos de nosotros mismos, de nuestras ideas, creencias, sensaciones y emociones. Esto no quiere decir que con el tiempo los seres humanos no experimentemos cambios, de hecho es natural y parte de la vida el que hayan cambios en todas las dimensiones de una persona; sin embargo, con el uso de la arteterapia la persona puede conocerse en el momento actual, develar cosas de sí misma que posiblemente antes eran desconocidas; y, con el paso del tiempo y el uso del mismo tipo de terapia, puede descubrirse como alguien diferente y encontrar otros caminos de solución a sus malestares

Además de comprender el concepto de autoconocimiento, este elemento tiene una especial importancia en la educación. Herrán (2004) dice que el autoconocimiento es la raíz de todo conocimiento, por lo tanto una didáctica que promueva este proceso ayudará al estudiante a conocer, interiorizarse y ser mejor como persona y no solo a aprender datos o información. De esta manera, resulta fundamental promover procesos de autoconocimiento en los estudiantes; los currículos de los diferentes centros educativos deberían incluir en sus estructuras, áreas o materias que apoyen a los estudiantes en sus propios procesos de conocimiento, lo cual es posible lograr a través de la arteterapia.

Autorregulación

Parte del proceso que se experimenta con el *mindfulness* y el autoconocimiento, ayudan o se alimentan entre sí con el proceso de autorregulación, el cual es importante para generar estados de equilibrio interior. Según Zimmerman (2000, citado en Sánchez y Paniagua,

2007) la autorregulación es quizás la cualidad más importante que tenemos como seres humanos, ya que esta permite tener un control integral de nosotros mismos, y conduce a modificar nuestro entorno y participar conscientemente de la construcción de nuestra realidad. Este control del que habla Zimmerman no consiste solo en dirigir nuestra conducta, sino en un control óptimo basado en niveles de conciencia y autoconocimiento.

Es así como Zimmerman (2000, citado en Peñalosa, Landa y Vega, 2006) define la autorregulación como aquellos pensamientos, sentimientos y acciones que de manera cíclica se van adaptando y que persiguen la consecución de metas personales. Es decir que, en términos de esta investigación, el estudiante regula su propio ser en conexión con un contexto, consigo mismo y su conciencia o *mindfulness* para encontrar no solo su propio equilibrio, sino alcanzar sus objetivos de vida.

Peñalosa y otros autores (2006) mencionan que una persona que no se autorregule es alguien reactivo, mas no proactivo, lo que no resulta útil pues no hay una planeación o consecución de metas, la persona reacciona a medida que va encontrando situaciones en la vida.

Sánchez y Paniagua (2007) complementan esta idea, mencionan que para los procesos de autorregulación es muy importante la motivación intrínseca¹, esta proviene de un interés espontáneo, genuino y mueve a la persona a realizar una actividad o conseguir un objetivo por el placer y el disfrute que esto implica, lo que colabora en el bienestar y autoestima del ser humano que, al estar unida a la conciencia y el autoconocimiento, alimenta la autorregulación y lleva a la persona a la búsqueda y consecución de una nueva meta.

Según Sánchez y Paniagua (2007) para lograr la autorregulación es importante identificar de manera consciente cuáles son los motivos que orientan nuestra vida, en qué medida estos son propios o provienen del exterior, así como su congruencia con nuestros valores, creencias y en general nuestra vida. Los autores agregan que la autorregulación implica capacidad de elección, consistencia y continuidad para que

1 La motivación intrínseca es entendida como aquella que proviene de las necesidades, deseos, gustos de la persona y que le impulsa a la búsqueda de un objeto motivador para su satisfacción.

todo nuestro ser se oriente hacia una meta. Siendo así, aquellas personas que están más conscientes de sus objetivos por lograr y conocen su sistema de metas tienen más probabilidades de dirigir de manera consecuente sus esfuerzos hacia el logro de lo que se han propuesto y por tanto logran mayores niveles de autorregulación.

Ventajas de la arteterapia

Las principales ventajas mencionadas por diversos autores y que describen el trabajo con arte en el proceso terapéutico, fueron resumidas por Araya, Correa y Sánchez (1990), y se presentan a continuación:

- *Terapia no verbal*: el trabajo con imágenes permite expresar diversas experiencias simbólicas tales como sueños, fantasías e imágenes del pasado, sin tener que traducirlos a palabras. En definitiva, se está creando un equivalente a las experiencias humanas al poder transformarlas, revivirlas o reinterpretarlas.
- *Proyección*: el realizar un producto tangible, espontáneo, que no persigue un objetivo estético permite suponer que se relaciona con el mundo interno del autor, como una proyección de su experiencia de vida. Se daría objetivación de la realidad al ser la expresión artística un nexo entre el individuo y su experiencia interna.
- *Catarsis*: en el proceso de expresión plástica se estimula la liberación intensa de emociones previamente contenidas. De esta manera se ayuda a abordar situaciones conflictivas sin experimentar demasiada ansiedad.
- *Integración de opuestos*: en el proceso creativo se expresan polaridades del creador, lo que permitiría la integración de estas.
- *Disminución de las defensas*: el arte es un medio menos utilizado que el lenguaje y por lo tanto es menos susceptible de controlar, de esta manera salen a relucir situaciones inesperadas.

- *Integración del mundo interno y externo*: el creador debe relacionar sus sentimientos e impulsos internos con las impresiones externas, de esta manera estaría ordenándose y descubriéndose a sí mismo y a su entorno desde una perspectiva diferente y novedosa.
- *Permanencia*: la obra creada conlleva una experiencia, por esto se pueden revivir los sentimientos que se tuvieron al crearla, con solo mirar la obra.
- *Prototipo de un funcionamiento sano*: con la expresión plástica se promueve un comportamiento sano que estimula la expresión de sentimientos, la disminución de las defensas rígidas, la integración de la realidad interna y externa, y demás. De esta manera, lo logrado en la terapia se puede extender a otras áreas en la vida del paciente.
- *Experiencia gratificante*: la experiencia creativa es gratificante en sí, lo que lleva al paciente a motivarse con el proceso terapéutico.

Como se puede notar son varias las ventajas que trae el uso de la arteterapia como método para realizar intervenciones que promuevan cambios en la vida de las personas, colaborando además en su crecimiento y desarrollo integral.

Al realizar actividades arteterapéuticas no importa el grado de veracidad del contenido que se presenta, sino su presencia misma. Tanto en la temática como en la forma, dicha presencia habla de un “estilo”, de una manera de estructurar los diferentes elementos y resolver el problema de los límites espaciales que se encuentra profundamente enraizada en la realidad misma del sujeto, en su manera de comprender el mundo y de comprenderse a sí mismo, en su vida. Desde aquí es posible acercarse al universo del paciente, explorarlo, sin que ello suponga amenaza alguna, sabiendo que lo que se presenta es siempre una totalidad, pero que el acceso —racional— a esta totalidad se encuentra, por definición, restringido.