
UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y ARTE
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ARTETERAPIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL:
Análisis de las cualidades emocionales a través del proceso creativo en Arteterapia

LILIANA CARBÓ

Propuesta de Tesis presentada a la Facultad de Arquitectura y Arte de la Universidad
del Desarrollo para optar al grado académico de Magister en Arte Terapia

PROFESOR GUÍA
Francisca Onetto Larrain

ASESOR METODOLÓGICO
Mabel Bórquez González

Agosto, 2016.
SANTIAGO

Lo que puede el sentimiento no lo ha podido el saber,
ni el más claro proceder ni el más ancho pensamiento
todo lo cambia el momento colmado condescendiente,
nos aleja dulcemente de rencores y violencias
sólo el amor con su ciencia nos vuelve tan inocentes.

Violeta Parra

INDICE

I.	RESUMEN	p. 1
II.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	p. 2
II.	1. Exposición del problema de investigación	p. 2
II.	2. Relevancia de la investigación	p. 6
II.	3. Marco teórico	p. 9
III.	OBJETIVOS	p. 14
IV.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	p. 15
IV.	1. Perspectiva paradigmática	p. 15
IV.	2. Tipo de Estudio	p. 18
IV.	3. Diseño de Investigación	p. 20
IV.	4. Muestra	p. 21
IV.	5. Técnicas de producción de información	p. 23
IV.	6. Análisis	p. 31
IV.	7. Aspectos éticos	p. 34
V.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	p. 36
VI.	DISCUSIONES FINALES	p. 77
VII.	BIBLIOGRAFÍA	p. 86

RESUMEN

Esta investigación, de orientación cualitativa, se basó en la construcción de un dispositivo de Arteterapia que permitiera a través del análisis del proceso creativo, identificar y analizar las cualidades de la inteligencia emocional planteadas por Goleman.

El dispositivo fue diseñado sobre la base de dos sesiones individuales de sesenta minutos cada una, la primera enfocada en el conocimiento y manejo de las propias emociones y la capacidad de motivarse a través de la acción, la segunda en el reconocimiento de las emociones en los demás y la facilidad para relacionarse.

La muestra estuvo conformada por dos participantes de sexo femenino, ambas profesoras.

El análisis de contenido de las sesiones permite establecer que a través del dispositivo es posible observar las cualidades emocionales relacionadas con el conocimiento y manejo de las propias emociones y en menor medida, la capacidad el establecer relaciones. Sin embargo, no facilita la observación y análisis de la capacidad de las participantes para motivarse a la acción y reconocer las emociones de los demás.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

II. 1. Exposición general del problema de investigación.

Maturana (2001) plantea que vivimos en una cultura que valida lo racional, mientras se da un carácter arbitrario a las emociones, al declararnos seres racionales vivimos una cultura que desvaloriza las emociones. Por esta razón, no podemos comprender que todo sistema racional tiene un fundamento emocional. En la misma línea Ciarrochi y Blackledge (2005, en Enríquez Achondo, 2011) señalan que en la actualidad se presenta una paradoja fundamental: la ciencia nos ha ayudado a tener un control sobre nuestro mundo exterior, pero hemos avanzado poco en tener el control de nuestros mundos internos, es decir, emocionales. Para estos autores si miramos con honestidad en la condición humana, debemos admitir que la falta de inteligencia emocional (IE) está en todas partes. En este escenario, según Goleman (1995) las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tendrán más probabilidades de sentirse satisfechas, ser eficaces en su vida y dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad.

El concepto de Inteligencia Emocional enfatiza el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuando esta se ve enfrentada a momentos difíciles y tareas importantes, tales como las pérdidas, la perseverancia para lograr una meta a pesar de los fracasos, los conflictos interpersonales, entre otros. En todas estas situaciones hay una involucración

emocional que puede resultar en una acción que culmine de modo exitoso o bien interferir negativamente en el desempeño final. Cada emoción genera una disposición a la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su forma de operar influirá decisivamente en el éxito o fracaso que obtenga en las tareas que emprenda (Goleman, 1995).

Según Goleman (1995) “los símiles, las metáforas, las imágenes hablan directamente a la mente emocional, lo mismo que el arte: novelas, películas, poesía, canciones, teatro, ópera” (p.337). Esto porque la lógica de la mente emocional es asociativa, es decir, toma elementos que simbolizan una realidad o disparan un recuerdo de la misma para igualar esa realidad. Esto permitiría a los seres humanos salir de sus creencias, observar sus procesos emocionales, analizarlos y tener a otro como referente en la figura del terapeuta.

Sobre esta base, al arte como expresión de la mente emocional, es que se propone estudiar ¿cuáles son las posibilidades de observar las cualidades de la inteligencia emocional a través de una experiencia Arteterapéutica?

Al respecto, Marxen (2011) señala que en Arteterapia el participante puede comunicarse con los materiales artísticos, los que facilitan la expresión y reflexión a través del proceso creativo, entregando posibilidades de interpretación de un mundo interno y subjetivo que se desconoce y se hace entrever a través de lo simbólico: la

imagen. Esta expresión del mundo interno para Miret (2014) está íntimamente relacionada con lo que nos pasa a nivel emocional, nivel que posibilita acceder a ese lugar que sólo nosotros mismos conocemos y donde podemos encontrar respuestas, el rol del Arteterapeuta en este proceso será acompañar en el juego, en el descubrimiento y en la creatividad, aspectos que facilitan el desarrollo de la inteligencia emocional.

Es así como el Arteterapia sería un vehículo facilitador del reconocimiento emocional. Según la Asociación Americana de Arteterapia (A.A.T.A., 2013), el Arteterapia es una profesión de la salud mental en que los usuarios, con el Arteterapeuta como facilitador, utilizan los medios de arte, el proceso creativo y la obra resultante para explorar sus sentimientos, resolver los conflictos emocionales y fomentar la conciencia de sí mismos.

Según Wallace (2013) el Arteterapeuta también trabaja con la idea de centrar la atención en el cuerpo y sus sensaciones, lo que permite identificar las emociones, sensaciones y problemáticas que emergen de los usuarios, reflejando, a partir de diferentes materiales, objetos y soportes el estado presente del individuo. De este modo, el Arteterapia se transformaría en un dispositivo que activa la sensación-sentida corporal y la conexión cuerpo-mente en el tiempo presente. Gendlin (1982) habla del término sensación sentida, como aquella que puede ser simbolizada en palabras o imágenes que hacen juego o resuenan con la sensación misma.

Hasta ahora la inteligencia emocional se ha analizado mediante test y cuestionarios, lo que predispone a las personas a la sensación de ser evaluado mediante la palabra y la razón. El dispositivo Arteterapéutico propuesto en esta tesis, potencia la conexión con las emociones desde el cuerpo, plantea la evocación de una situación emocional ya vivida y cómo en esta situación se interactúa con otros.

El Arteterapia como dispositivo metodológico permitiría comprender y profundizar acerca de la forma en que las personas elaboran su manejo emocional, puesto que:

El trabajo con las emociones a través del Arteterapia mejora la calidad de las relaciones humanas porque se centra en el factor emocional, esencial en todo ser humano, ayudándonos a ser más conscientes de aspectos oscuros, y facilitando, de este modo, el desarrollo de la persona (Duncan, 2007, p. 40).

Por lo tanto, este estudio propone desarrollar otra manera de observar, la manifestación de las capacidades descritas en la definición de la inteligencia emocional, a través del proceso de Arteterapia. En este escenario, este proyecto de investigación intenta responder la siguiente pregunta:

¿Cómo pueden identificarse y comprenderse las cualidades de la inteligencia emocional a través del proceso creativo en Arteterapia?

II. 2. Relevancia de la Investigación.

Existe un informe de la fundación Botín en España llamado “Arte y emociones que potencian la creatividad” (2014), en este informe se examina el papel de las emociones en el proceso creativo, señalando que el arte es un medio adecuado para enseñar a las personas más facetas sobre las emociones y la creatividad. Mientras para algunas personas el tener que hablar sobre las emociones resulta ser algo muy personal e incluso incómodo, en las obras de arte se nos brinda la posibilidad de analizar dichas emociones al margen de la persona. Así, las artes brindan la posibilidad de poder estudiar las emociones con mayor seguridad psicológica. Asociada a esta misma fundación encontramos la publicación “Arte, emociones y creatividad” (Ivcevic, Hoffmann y Brackett, 2014), donde se explican varias de las investigaciones que estos autores están realizando en torno al tema, afirmando que a través del proceso creativo se puede visualizar el estado emotivo en que nos encontramos y reconocerlo más fácilmente. Además, la frustración que podría experimentarse en el proceso creativo podría facilitar la búsqueda de nuevas soluciones y, a través de aquello, potenciar la inteligencia emocional en las personas. Ambas publicaciones operan como fundamento de las posibilidades de identificar la inteligencia emocional a través del análisis del proceso creativo artístico, en el caso de la investigación propuesta en esta tesis, mediante una aproximación Arteterapéutica.

En el ámbito del arteterapia encontramos varias aproximaciones a la temática de las emociones. En la línea específica de la inteligencia emocional, Hernández (2013) plantea que los sentimientos juegan un papel primordial en el momento de razonar o solucionar problemas, ya que las emociones afectan directamente al sistema cognitivo, y por lo tanto la forma en que se solucionan los conflictos. Las dificultades en el reconocimiento de las emociones producen estados anímicos negativos que influyen en la manera de interpretar y actuar. La investigadora realiza un estudio con personas que se encuentran en prisión, demostrando que el trabajo Arteterapéutico mejora la capacidad de reconocer las emociones y por lo tanto generar acciones más adaptadas al entorno. En una perspectiva similar, Gómez (2014), Pinazo (2013) y Vidal (s.f.) realizan aproximaciones desde el Arteterapia con conclusiones similares respecto a los aportes de esta disciplina en el reconocimiento emocional, exploración del sí mismo y resolución de conflictos psicológicos.

Desde abordajes más específicos encontramos los trabajos de Reyna, González y López (2011) y Moreno (2007). Reyna, González y López se refieren una intervención hospitalaria con Arteterapia realizada a un niño, la cual estimula la imaginación, la introspección, la expresión de emociones y sentimientos ante experiencias difíciles. Así, se concluye que el paciente adquirió flexibilidad y fluidez mental, desembocando en una tolerancia a la ambigüedad y frustración gracias a la re-elaboración de representaciones mentales viejas y nuevas. Por su parte Moreno publica un artículo donde expone el caso de un adolescente de 15 años que presenta

problemas de desmotivación, desánimo y apatía por sus actividades escolares. Se interviene con Arteterapia la cualidad simbólica de la imagen y uso del lenguaje no verbal, lo cual ayudó al adolescente a expresar sus emociones y representar las problemáticas que le afectaban.

Analizando estas investigaciones, se puede decir que la disciplina del Arteterapia estaría íntimamente ligada a los aspectos emocionales. El reconocimiento y expresión de emociones es un tema que investiga y estudia dicha disciplina en distintos espacios y contextos.

Destaca que en el marco de esta investigación, se releva también la dificultad del reconocimiento y expresión emocional como un problema social, coincidiendo con Bisquerra y Pérez (2015) en que ciertas necesidades sociales hablan de la falta de atención que se da al aprendizaje emocional en una sociedad donde prevalece la ansiedad, el estrés, la depresión, el consumo de drogas, la violencia de género, los suicidios, el abuso de sustancias, la baja tolerancia a la frustración, la incapacidad para regular la ira en situaciones de conflicto, los actos violentos, y el maltrato.

Los principales aportes de esta tesis están en el plano metodológico, presentando un dispositivo que posibilita la comprensión del conocimiento y manejo de las emociones que tienen los seres humanos mediante el análisis del proceso creativo en el contexto de Arteterapia, lo cual podría orientar las intervenciones clínicas, educativas y sociales a realizar con distintos participantes y/o grupos.

II. 3. Marco teórico.

En 1990 Salovey y Mayer utilizan por primera vez el término “Inteligencia Emocional”, definiéndola como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios” (189).

En esta teoría se postula que la inteligencia emocional incluye la habilidad de reconocer y expresar con precisión la emoción; acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos, comprender la emoción y el conocimiento emocional; y regular las emociones para potenciar un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997 en Bisquerra, 2003). Al hablar de inteligencia emocional nos referimos a la capacidad del individuo para identificar su propio estado emocional y gestionarlo de forma adecuada. Esta habilidad permite entender y controlar impulsos, facilitando las relaciones comunicativas con los demás.

Para Goleman (1995), la inteligencia emocional sería una forma de interacción con el mundo que tiene en cuenta los sentimientos, y abarca habilidades como control de impulsos, autoconciencia, motivación, apasionamiento, perseverancia, empatía y agilidad mental, todo lo cual resulta imprescindible para una buena y creativa adaptación, distingue también los siguientes ámbitos en la definición de inteligencia emocional :

1) Conocer las propias emociones: se refiere a tener conciencia de las propias emociones y sentimientos en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

2) Manejar las emociones: La habilidad para regular los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

3) Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Encaminar las emociones y la motivación consecuente hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, auto motivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

4) Reconocer las emociones de los demás: Una cualidad fundamental de la gente es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de ayuda y servicios

en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas)

5) *Establecer relaciones:* El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los otros. La competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

James y Lange (1885, en Dörr, Gorostegui y Bascuñán, 2008), señalan que la emoción deriva de la percepción de nuestras sensaciones fisiológicas. Vale decir, cambio en el ritmo cardíaco, tensión arterial, contracción de los músculos viscerales y del esqueleto.

Goleman (2004) considera que el aprendizaje emocional comienza en los primeros momentos de la vida y se prolonga a lo largo de la infancia. Es en este estadio cuando se realizan las primeras lecciones emocionales; sin embargo, éstas y las lecciones traumáticas pueden ser remodeladas, puesto que el aprendizaje emocional dura toda la vida. En otras palabras, el circuito emocional puede ser reeducado, es decir, se puede producir el reaprendizaje.

Según Duncan (2007) la inteligencia emocional implica la capacidad para expresar, ante una situación, emociones adecuadas a niveles consecuentes; implica también la

capacidad para estar con la manifestación emocional del otro de forma apropiada. Si bien estas habilidades son esenciales en todas las relaciones cotidianas, requieren ser desarrolladas en forma más específica por profesionales responsables en la gestión de personas, tales como profesores y terapeutas.

En la actualidad, nuestra sociedad sitúa su perspectiva de futuro en relación a la capacidad de controlarnos nosotros mismos y de vivir adecuadamente las emociones. Por esta razón, esto constituye un nuevo desafío para las personas y su desarrollo.

Es desde aquí donde esta investigación visualiza las posibilidades que podría aportar el Arteterapia como un medio facilitador de la exploración de las cualidades de la inteligencia emocional en las personas.

Altshuler y Weiss (1947, en Polo, 2003) señalan que el gesto gráfico y sus características hablan del mundo expresivo de los usuarios y evidencia el grado de tonicidad muscular y energético que se relaciona con la emocionalidad. Estas investigadoras realizan un estudio estadístico donde comparan el estilo gráfico expresivo de dibujos infantiles en relación con su vida afectiva. Aportan numerosos casos clínicos de niños y niñas cuya personalidad es cuidadosamente estudiada y pueden servir de guía para el análisis del gesto gráfico.

Mediante la exploración de estas cualidades del proceso creativo es posible explorar características de la emocionalidad en las personas.

Resulta interesante destacar la cualidad del arte como medio capaz de adentrarse en el espacio de la exploración emocional, en un mundo que funciona a tal velocidad que ya no dedica espacios al ocio, al juego, a los rituales y a auto observar como sentimos y nos emocionamos.

Las artes, como toda expresión no verbal, favorecen la exploración, expresión y comunicación de aspectos de los que no somos conscientes. El trabajo con las emociones a través del Arteterapia mejora la calidad de las relaciones humanas porque se centra en el factor emocional, esencial en todo ser humano, ayudándonos a ser más conscientes de aspectos oscuros, y facilitando, de este modo, el desarrollo de la persona (Duncan, 2007, p.40).

III. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

OBJETIVO GENERAL:

Analizar el funcionamiento de un dispositivo de Arteterapia construido para identificar y comprender las capacidades de la inteligencia emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar las capacidades de la inteligencia emocional susceptibles de ser conocidas a través del dispositivo Arteterapéutico.
2. Analizar las características del proceso creativo que permiten identificar las habilidades de la inteligencia emocional.

IV. METODOLOGÍA

IV. 1. Perspectiva paradigmática de la investigación

Debido a la problemática en la que se intenta profundizar esta investigación se realizó desde una perspectiva paradigmática cualitativa, en la cual el Arteterapia participa como medio para concebir cualidades emocionales de los sujetos, tomando en cuenta que la creación artística resulta una vía adecuada para desarrollar, construir y transmitir el sentir y actuar emocional del ser humano. Según Krause (1995) “cualitativa” se refiere a cualidades de lo estudiado, es decir, a la descripción de características, de relaciones entre ellas o del desarrollo de estas en el objeto de estudio. Así lo confirma Ruiz Olabuénaga (2012, p. 57) “La estrategia de una investigación cualitativa va orientada a descubrir, captar y comprender una teoría, una explicación, un significado”.

Además, es una investigación cualitativa, porque se caracteriza por tener una visión holística y global, integrando todos los conceptos, reacciones, reflexiones y acontecimientos relevantes en la expresión emocional de los participantes.

La investigación cualitativa equivale a un intento de comprensión global. Por muy limitado o reducido que sea el contenido del tema que aborda, éste es entendido siempre en su totalidad, nunca como un fenómeno aislado, disecado o fragmentado. Esta condición es la que ha llevado a enfatizar dos características más de estos métodos. La primera, la que obliga a una visión holística y global del fenómeno a estudiar. Cada objeto de investigación debe ser entendido como un

Texto en un Contexto, debiendo ser ambos abordados en su totalidad. La segunda, la que impulsa a esta investigación a no perder contacto con la realidad inmediata. (Ruiz Olabuénaga, 2012, p.55)

En este estudio la figura de la investigadora resulta relevante, la cual requirió mantener distancia analítica y, al mismo tiempo, combinarla con el conocimiento teórico para la interpretación de lo que ve y de cómo va orientando la sesión. En el ámbito cualitativo el investigador deberá ser un buen observador y hábil en la interacción social (Strauss y Corbin, 1990). En este caso la Arteterapeuta va observando y explorando la percepción de las cualidades emocionales mediante su acompañamiento en el proceso creativo, guiando la secuencia de la sesión para fomentar la manifestación plástica de la emocionalidad de las participantes.

Es importante que el investigador conozca el medio en el cual va a estudiar, para así volverse parte del proceso de los participantes y poder realizar un adecuado acercamiento al tema abordado. Como señala Marshall y Rossman (1989) en Creswell (1989) el investigador cualitativo intenta entender a las personas y fenómenos, realizando una especie de inmersión en la situación y en los agentes sociales desde donde tomará los datos.

Según Prieto (2001), en el caso de los datos cualitativos, lo que se obtiene proviene de las mismas personas involucradas y narrados por ellos mismos. De esta manera, uno no impone esquemas preconcebidos acerca de lo que ellos son. La tarea del

investigador es descubrir qué es lo fundamental o central para las personas o situación en estudio.

La investigación se construye sobre la base de las reflexiones y de la experiencia de cada sujeto en conexión con sus propias emociones o la percepción que tienen de ellas a lo largo del proceso creativo. En este punto, es labor del terapeuta de propiciar la exploración, la que se logrará mediante preguntas que motivarán al participante a plasmarlas en la obra, mediante los materiales y la simbolización. Por ser este un dispositivo Arteterapéutico, serán las imágenes y las obras, las que muestran y reflejan la expresión de los participantes.

En el desarrollo de las sesiones de Arteterapia, se realizó una acuciosa observación de las habilidades emocionales de los participantes, durante el proceso creativo vivido y del mismo modo en el posterior análisis categorial de las éstas. Por esto, la investigación debe ser cualitativa, lo que implica que el diseño de investigación se caracterizará por ser inductivo, abierto, flexible, cíclico y emergente; es decir, surge de tal forma que es capaz de adaptarse y evolucionar a medida que se va generando conocimiento sobre la realidad estudiada (Bisquerra, 2004) . Según Paín (1995) en Badilla (2011) para ello es necesario tener claras las normas; por una parte, para observar a los sujetos mientras realizan una actividad creativa y, por otra, para decidir sobre la oportunidad y el contenido de las intervenciones. Para ello es necesaria una

gran capacidad de concentración, ya que en el proceso de construcción simbólica las transformaciones son más importantes que el resultado final.

IV. 2. Tipo de estudio

Ghiso y Alfredo (2001) en Ruiz Olabuénaga (2003) exponen la sistematización de experiencias como:

Un proceso de recuperación, tematización y apropiación de una práctica formativa determinada, que al relacionar sistémica e históricamente sus componentes teórico-prácticos, permite a los sujetos comprender y explicar los contextos, sentido, fundamentos, lógicas y aspectos problemáticos que presenta la experiencia, con el fin de transformar y cualificar la comprensión, experimentación y expresión de las propuestas educativas de carácter comunitario (p. 1)

En la investigación de este tipo se busca rescatar el proceso, dar cuenta de cómo se actuó, analizar los efectos de la intervención, las relaciones que se generaron entre los participantes del proceso y los acontecimientos que contribuyeron para lograr o no los resultados.

Esta investigación trabaja sobre la base de la sistematización de experiencias y pone énfasis en aprender de la experiencia para mejorar y beneficiar la práctica. Este caso específico, se vuelve un estudio práctico, al pretender observar y reflexionar sobre cómo un dispositivo de Arteterapia facilita y aporta al reconocimiento de cualidades emocionales.

Es importante destacar que este dispositivo no está concebido como un proceso terapéutico, sino que más bien podría constituir una forma de observar las habilidades emocionales en las personas. Sin embargo, dadas las características del Arteterapia, donde naturalmente se da la exploración del campo de las emociones y las relaciones, se vuelve muy importante la capacidad de contención y de adaptación del Arteterapeuta a los procesos personales que pudieran manifestarse en el transcurso de las sesiones.

Un trabajo de arte terapia con las emociones debe acompañar y apoyar a cada persona para iniciar un viaje de autoconocimiento. Los participantes se introducirán en sus propios mitos, metáforas y símbolos explorando así las emociones que encuentran a su paso Duncan (2007, p. 44).

Este diseño se configuró sobre la base de la definición de inteligencia emocional de Goleman, quien distingue cinco conceptos básicos que componen la inteligencia emocional en las personas:

CONCEPTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
Conocer las propias emociones
Manejar la propias emociones
Motivarse a sí mismo
Reconocer emociones de los demás
Establecer relaciones

IV. 3. Diseño de investigación

Debido a la interrogante que pretende estudiar esta investigación, el que una experiencia Arteterapéutica pueda volverse una forma de observar las capacidades emocionales de los individuos sobre la base de su actuar en el proceso creativo, este estudio se caracterizó por ser flexible, dinámico y situacional.

Ruiz Olabuénaga (2012) expone que una de las características más fundamentales de este diseño es precisamente su flexibilidad.

El diseño supone una toma de decisiones que, se sabe y se acepta de antemano, deberán ser alteradas a lo largo de la investigación. Aun así deben ser asumidas previamente con carácter de provisionalidad. Esta toma provisional de decisiones debe ir guiada por los llamados «preunderstandings», esto es, los conocimientos que la experiencia anterior, la bibliografía consultada, el saber y el sentido común recomiendan con más insistencia. (Ruiz Olabuénaga 2012, p 57)

Dado que la investigación es de carácter subjetivo y permeable, este diseño resulta ser emergente, puesto que sufre modificaciones durante el proceso de investigación, ya que cada sujeto vive sus emociones de manera diferente. Cada participante es un mundo propio, porque lo que va surgiendo en la sesión es único e irreplicable. Por tanto, confluyen una simultaneidad de factores en un mismo proceso, como son la interacción del terapeuta y la adaptación a ese instante, la reflexión del participante, y a su vez la exploración que surge de los materiales, sus significancias y la manera en que se manifiestan. El diseño tiene una estructura central en cuanto al setting, la propuesta del uso de los materiales y la interacción del terapeuta en la sesión, lo que va adaptándose según lo que vaya surgiendo desde cada participante.

Para producir información se siguieron los siguientes pasos:

- Selección de participantes dentro de los criterios de selección del muestreo.

- Entrevista con participantes para explicar características y duración de las sesiones, cláusulas de confidencialidad, coordinación hora y fecha de la realización de las sesiones.
- Realización de la primera sesión con participante 1 y participante 2 respectivamente, grabación en video, observación y registro fotográfico de obra terminada y proceso.
- Realización de la segunda sesión con participante 1 y participante 2 respectivamente, grabación en video, observación y registro fotográfico de obra terminada y proceso.
- Registro ampliado de las sesiones.
- Lectura detallada de las sesiones y anotaciones.
- Asignación de rótulos temáticos sobre la base del registro ampliado para el posterior análisis categorial.

Las sesiones se llevaron a cabo con la participante 1 en la ciudad de Viña del Mar y con la participante 2 en la ciudad de Rancagua, comenzando el día 11 de octubre y finalizando la última el día 4 de diciembre de 2015.

IV. 4. Tipo de muestra

La muestra estuvo conformada por dos mujeres adultas, ambas profesoras. Se consideró como criterio de inclusión que fuesen personas adultas, ya que en la niñez el desarrollo emocional está en formación y en la adolescencia hay vacilaciones en el

estado de ánimo. Sólo se estableció como criterio de exclusión la ausencia de enfermedad mental.

Se realizó un muestreo por conveniencia y aunque no era criterio de inclusión se consideró que podría resultar interesante que fueran profesores, tanto por la importancia de los aspectos emocionales en la construcción de aprendizajes, como por la relevancia de los docentes en el desarrollo emocional de los estudiantes.

CUADRO DE MUESTRA SELECCIONADA

	Participante 1	Participante 2
Características	femenino, en etapa de adultez joven Trabaja como profesora en colegio particular, Experiencia profesional de menos de 10 años	Sexo femenino, en etapa de adultez. Trabaja como profesora en colegio particular, Experiencia profesional de más de 10 años.

IV. 5. Técnicas de producción de información

La técnica de producción de información utilizada en este estudio se basó en la observación, con un alto grado de participación por parte de la investigadora, quien era a su vez la Arteterapeuta que realizaba la intervención. Para Krause (1995) la observación se da en un continuo de mayor o menor participación del observador, en el extremo de menor participación nos encontramos con aquella observación que se realiza a través de un espejo de visión unilateral, mientras en el extremo de mayor participación encontramos la investigación acción.

Las sesiones observadas fueron grabadas en audio vídeo, y las obras también se registraron en fotografías. Posteriormente se elaboraron los registros ampliados de cada sesión, donde se transcribieron los relatos y se describió la corporalidad, los tiempos y formas de creación, así como cualquier acción del participante desarrollada durante la sesión.

El registro ampliado permite incorporar todos los aspectos observados en un solo documento. Implica la captura de la situación, describiéndola en todos sus componentes lo más detalladamente posible por medio del registro escrito de los eventos, situaciones y diálogos (Prieto, 2001, p. 15)

Respecto a las sesiones de Arteterapia, la investigadora utilizó la modalidad semi-directiva para guiar las sesiones de Arteterapia. Se denomina así porque es en parte guiada por la Arteterapeuta a través de la consigna, y porque le permite ir interactuando en el desarrollo de la sesión. En ella van surgiendo preguntas en torno

al proceso creativo y la obra, con reflexiones del participante, quien va manifestando sus significados en la elección de la materialidad, los colores, la forma de construir, los trazos y los símbolos que va creando.

Para el dispositivo se diseñaron dos sesiones. La primera sesión enfocada en la identificación del conocimiento, manejo de las propias emociones y capacidad de motivarse a través de la emoción, es decir, las tres primeras capacidades de la inteligencia emocional propuestas por Goleman (1995). La segunda sesión se orientó a observar las capacidades de las participantes para reconocer las emociones en los demás y la facilidad para interactuar con otros.

Sesión 1: Representación de las emociones en el cuerpo

En esta sesión el diseño promovía vincular el reconocimiento de las propias emociones en conexión con el cuerpo, sentir qué le provoca y otorgarle cualidades que le permitieran reconocerla y distinguirla de otras. A la vez, facilitar identificar su propia emoción y así colaborar con reconocer las de otros.

En la primera sesión la consigna fue:

Lo que vamos a hacer hoy es construir el mapa de tus emociones, para eso vamos a utilizar los materiales plásticos que tenemos acá y vamos a comenzar primero trazando una silueta de tu cuerpo en el papel que tenemos ahí, para luego ir conectándonos con tus emociones una a una, yo te iré guiando en este proceso para ir descubriendo dónde se ubican en tu cuerpo y cómo son.

El setting estaba conformado por una habitación iluminada y el soporte utilizado era un pliego vertical adosado al muro de la sala de cielo a piso.

El Arteterapeuta propone al paciente trazar, con su ayuda, la silueta del participante con un plumón negro. Una vez hecho esto, el Arteterapeuta invita al participante a ubicarse frente a esta silueta y a reconocerla, generando la internación de la misma como un sí mismo. Luego le propone cerrar los ojos y limpiar los pensamientos llevándolo a un estado de relajación mediante la respiración y a la conexión con el cuerpo y sus sensaciones; es desde ahí donde va proponiendo vincular la respiración con sus sensaciones corporales, y dejar que surja el sentimiento con que el participante llega a la sesión. En esta etapa resulta importante no imponer ninguna sensación para permitir el nacimiento espontáneo desde el participante. Podría ocurrir que este no identificara una emoción en especial, entonces el Arteterapeuta podría recurrir a la exploración de la sensación corporal y desde ahí fomentar el graficarla en la obra.

A través de la consigna, el Arteterapeuta invita al participante a explorar y recrear sus emociones dentro de la silueta de su cuerpo, con los materiales plásticos que mejor las representen.

Los materiales ofrecidos para esta experiencia estaban dispuestos sobre la mesa en el setting, desde allí el participante se acercaba a elegir los que quisiera utilizar. Entre ellos había materiales de dibujo como lápices de colores, de cera, cera blanda, pasteles, plumones de punta fina y gruesa. Además, se encontraban materiales líquidos como témperas, acuarelas y acrílicos, rodillos y pinceles de distintos grosores. Por último, había materiales para pegar, como papeles y cartulinas de distintos colores, brillos, algunos con diseños y distintas texturas y otros implementos como hilos, cordeles y telas.

La sesión tiene una duración de sesenta minutos. Es importante que el arte terapeuta considere el tiempo previo de preparación del setting, para así tener todo dispuesto al momento de recibir al participante e iniciar la sesión.

CUADRO DE CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES 1

SESIÓN 1	PARTICIPANTE 1 y 2
DURACIÓN	1 hora
SETTING	Sala interior con ventanal
ILUMINACIÓN	Cenital
INSTALACIONES	Mesa larga 2 sillas
SOPORTE	2 pliegos blanco hilado 9
OTROS	Telas, hilos cáñamos.
POSICIÓN OBRA	Vertical

CUADRO DE LAS OBRAS REALIZADAS EN LA PRIMERA SESIÓN



El participante se ubica de espaldas frente al plano y el Arteterapeuta le ayuda ofreciéndose para trazar el contorno, luego se produce una instancia de observación de esta silueta (reconocimiento). El setting promueve la definición de un marco visual, a través de la invitación del terapeuta a trazar el contorno de la silueta del participante en el pliego que se ha dispuesto frente a él en el muro. Se representa el

cuerpo del usuario donde instala y visualiza sus emociones, mediante la representación simbólica de ellas. Este concepto fue tomado sobre la base del trabajo de Elina Matoso, el que denominó el mapa fantasmático, el cual está orientado a la función terapéutica, pero resulta muy útil como mediador de información en la investigación cualitativa Roco (2014).

Sesión 2: Reconstrucción de experiencias

Esta sesión promovía reconstruir una experiencia vivida, sobre la base de la dinámica la “moviola” creada por Guidano (Zagmutt, 2004). Este nombre se origina en el sistema utilizado en el cine, en el cual la reconstrucción narrativa de un hecho viene a hacer la función de la cámara lenta, que filma la secuencia de forma que la trama narrativa pueda ser analizada.

Zagmutt (2004) la describe la moviola como una técnica en la cual se indica al paciente que él se puede hacer dos diferentes tipos de preguntas al examinar su experiencia: preguntar el porqué de lo que le ocurre, es decir cómo es que se explica lo experimentado y simultáneamente preguntar el cómo fue vivida esa experiencia, en relación a los aspectos que pueda distinguir en ella, tales como imágenes, tonalidades emotivas y el sentido de sí mismo reconocidos. Simultáneamente se le conduce a enfocar la experiencia examinada desde dos puntos de vista: el punto de vista subjetivo que es como se percibe y se vive la escena en primera persona, y el punto

de vista objetivo, que es como es vista la escena desde fuera, como si fuera espectador de una obra de teatro. Desde esa perspectiva es posible inferir la experiencia interna del personaje, a partir del papel representado por el actor, con el despliegue de conductas, actitudes, y emociones exigidas por el guión.

Esta sesión pretendía distinguir cómo se reconocen y se expresan las emociones en relación a la interacción con otros y a la capacidad de establecer relaciones con los demás.

La consigna de la segunda sesión fue:

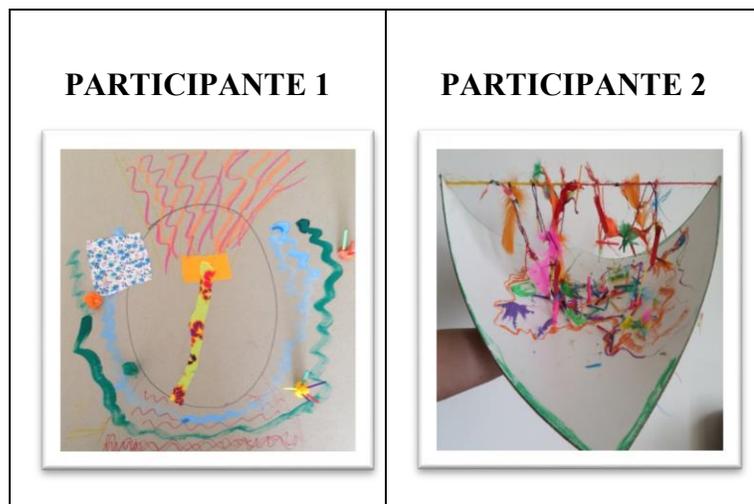
Hoy observaremos las emociones en las relaciones, para eso te voy a pedir que pienses en una experiencia que hayas vivido y donde hayas tenido que interactuar con otros.

La Arteterapeuta sugiere situarse en una experiencia vivida, conectarse con ella, y recrear con los materiales como el sujeto la percibió, la atmósfera y las emociones que allí surgieron y la posterior observación externa de esta. Para esto le presenta los materiales líquidos como acrílico, témperas y acuarelas; sólidos como lápices de cera blanda, de gel, de color, plumones finos y gruesos; y otros materiales como siliconas con brillos, papeles, cartulinas de colores y texturadas, telas y la plastilina. El soporte era cartón de 50 x 50 donde se plasmó la obra.

El setting contaba con un lugar iluminado, sillas y una mesa. El soporte estaba ubicado horizontal sobre la mesa, frente al asiento del participante y frente al soporte se disponían los materiales agrupados por tipo de material.

La Arteterapeuta genera un espacio para desarrollar la idea de la experiencia y luego se dan tiempos de creación intercalados con preguntas del terapeuta acerca de sus emociones vividas y de la percepción de las emociones en los demás. La sesión tiene una duración de 60 minutos.

**CUADRO DE LAS OBRAS
REALIZADAS EN LA SEGUNDA SESIÓN**



CUADRO DE CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES 1

SESIÓN 2	PARTICIPANTE 1 y 2
DURACIÓN	1 hora
SETTING	Sala interior con ventanal
ILUMINACIÓN	Cenital
INSTALACIONES	Mesa larga 2 sillas
SOPORTE	Cartón 50x50
MATERIALES LÍQUIDOS	Témpera, acrílico, acuarela
MATERIALES SÓLIDOS	Lápiz cera, cera blanda, pastel
OTROS MATERIALES	Telas, hilos cáñamos, palitos maderas,
POSICIÓN OBRA	Horizontal

IV. 6. Tipo de análisis

El análisis realizado es de contenido categorial. Vázquez (1994, p.1) señala: “el análisis de contenido es, ante todo, una herramienta. Es decir, una técnica de

investigación que nos permite sistematizar información”. Como lo define Krippendorff (1980), se trata una técnica de investigación destinada a formular a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse a su contexto. Este autor también señala que el funcionamiento del análisis de contenido categorial es simple. Se trata de ir descomponiendo el texto en unidades para, posteriormente, proceder a su agrupamiento en categorías, siguiendo el criterio de una analogía, considerando semejanzas y similitudes entre estos y los objetivos del análisis de la investigación.

Se analizaron las sesiones en función del objetivo que guía este estudio, extrayendo declaraciones de las participantes en unidades de texto que respaldan lo dicho y hablando de características de su propia inteligencia emocional. Posteriormente, se agrupan estos textos en categorías que reúnen conceptos similares, para luego organizarlos según la cantidad de veces que estas se manifiesten a lo largo de las sesiones.

Aquí se presenta el cuadro con las categorías predominantes en el análisis.

CUADRO DE SUBCATEGORIAS PREDOMINANTES EN EL ANÁLISIS
CONOCER LAS EMOCIONES
Identificación de las emociones en el cuerpo
Dificultad para reconocer emociones
MANEJAR LAS EMOCIONES
Necesidad de control para manejo de emociones
Necesidad de control para la contención
Bloqueo
Autocritica
Necesidad de protección
Mecanismo de liberación de ansiedad
ESTABLECER RELACIONES
Importancia de la confianza en las relaciones
Necesidad de resaltar los aspectos positivos de su personalidad

Este ordenamiento permite establecer relaciones entre las categorías que surgen del análisis de las sesiones y las cualidades de la inteligencia emocional que se intentaban distinguir en cada sesión.

Este análisis se une a la observación que puede obtenerse de la propia sesión y del proceso creativo vivido por cada participante, en el cual la expresión emocional surgida en las sesiones, a través de la creación plástica y su lenguaje, da lugar a las conclusiones resultantes de esta investigación.

IV. 7. Aspectos éticos de la investigación

Referente a los aspectos éticos de la investigación, Pastor (2001) señala que estos son inherentes a toda investigación en la que participen seres humanos, no importando cuál sea el enfoque teológico-metodológico. El imperativo categórico compartido por la mayoría de estos códigos éticos es que la investigación debe salvaguardar la dignidad, derechos, seguridad y bienestar de todos los participantes.

Para asegurar transparencia y claridad antes de comenzar la práctica de esta investigación se firmó un Consentimiento Informado entre los participantes y el investigador que resguarda la identidad de cada integrante. En este se describe el uso que se hará de las imágenes, de lo observado durante las sesiones y la de la confidencialidad de esta información, Para esto los nombres reales de las

participantes fueron cambiados por las iniciales y no aparecen en las fotografías de los participantes junto a sus obras.

En esta investigación se volvió de suma importancia crear el ambiente necesario para que el participante no se sintiera amenazado en ningún modo, y así promover la sensación de igualdad frente a la terapeuta. Esta mantuvo una actitud empática que permitiera desarrollar la confianza paciente-terapeuta, necesaria para abordar situaciones íntimas y personales. En las sesiones esto se propició mediante la puntualidad en el inicio de las sesiones, la limpieza, el orden del setting y de la disposición de los materiales, el uso de una iluminación cálida y acogedora del lugar, la ubicación del terapeuta respecto al paciente, cercano pero no invasivo.

Del mismo modo, cuando se trabajó en la mesa, la terapeuta se ubicó al lado de la participante, pero sin invadir su zona de trabajo, cuando se trabajó de pie la Arteterapeuta se ubicó de igual manera y la participante tenía la opción de dialogar con la obra y con la terapeuta, esta triangulación otorga espacios para la reflexión personal con otro como acompañante. Otra característica igualmente importante se refiere la escucha, a través de ella la terapeuta estuvo presente y mediante su manera de preguntar y el tono de la voz se generaron los espacios adecuados para que las participantes se sintieran seguras para la exploración emocional íntima, respetando sus silencios y sus tiempos en el desarrollo del proceso creativo.

V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

Sobre la base del análisis de contenido categorial se logra evidenciar que el dispositivo construido para esta tesis permite analizar fundamentalmente el manejo de las propias emociones que realizan las participantes. También devela un acercamiento al conocimiento de las propias emociones y a la capacidad para establecer relaciones

A continuación se presenta el análisis desarrollando cada una de estas categorías:

PRIMERA CATEGORÍA: EL CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES

Durante el proceso creativo artístico en las sesiones de Arteterapia, ambas participantes son capaces de reconocer sensaciones relacionadas con estos aspectos a nivel corporal. Sin embargo, destaca que en ocasiones tienen dificultades para identificarlas.

El reconocimiento de aspectos vinculados a la emoción en el propio cuerpo se presenta en tres niveles durante el proceso de estudio:

- a. Contactarse con la sensación corporal
- b. Distinguir esa sensación y presentarla en la obra

c. Relacionar la emoción con experiencias previas

a. Contactarse con la sensación corporal

Un aspecto que fue determinante en que el dispositivo Arteterapéutico lograra promover la exploración emocional de las participantes, fue la propuesta del diseño de la primera sesión. Esta proponía proyectar ciertas emociones que fueran surgiendo en la sesión y situarlas en la imagen de la silueta del propio cuerpo del participante, la que funcionó como contenedor de la exploración de éstas.

Las preguntas de la Arteterapeuta van promoviendo la observación de las sensaciones corporales relacionadas a cada emoción e indagando en que parte del cuerpo se experimentan. Este relato se va entrelazando con el reconocimiento que hace la participante de la emoción, para poder recrearla y darle forma.

LC: “¿Dónde sientes esa emoción en tu cuerpo?”

CJ: “¿La ansiedad?”

LC: “Sí”

CJ: “Acá” /se toca el pecho y masajea en círculo, cerrando los ojos, se toca la nariz, vuelve a enlazar sus manos en el vientre.

LC: “¿Cómo sería esa sensación y que sensación física te produce?”

CJ: “Eeee como agitación..., y como un nudo acá” /Se toca el pecho con la mano derecha y lo presiona/

Sesión 1 Participante 1

DP: “Además estos de acá” /apunta a su cuerpo/ “son mis hijos”

LC: “¿Y cómo sería esa emoción?”

DP: “Sería distinta” /sonríe/ sería con más rojo.... más colores de no tanta paz”

LC: “¿Y en qué parte del cuerpo está?”

DP: “Parte aquí” /indica el pecho en la imagen/, “yo soy más emocional”, /pinta un corazón rojo/.

LC: “¿Y en un conflicto o en una discusión?”

DP: “Acá también” /tocando el centro de su pecho/ “a mí me toca los dos roles, mi marido sólo está los fines de semana..., yo soy la bruja” /**pinta líneas en torno al corazón/**

LC: “¿Hay otra zona del cuerpo donde se aloje esta emoción?”

DP: “**En la guata, si aquí**” /suspira, **pinta un espiral rojo que baja del corazón y se enreda en la guata/**” Nace también del corazón porque ahí es donde me afecta.”

Sesión 1 Participante 2



En este ejemplo se puede observar como la participante es capaz de reconocer su emoción desde la sensación corporal pero no logra definirla plenamente, lo que nos habla de su dificultad en la identificación de sus emociones.

b. Distinguir la emoción y representarla en la obra

Las preguntas de la Arteterapeuta promueven y colaboran también en la distinción de la emoción, invitando a la participante a **darle forma y color** a la construcción del símbolo propiciando la búsqueda de significados y la reflexión en torno a la obra, lo que permitirá a los participantes adentrarse en el reconocimiento de sus emociones y en las de otros.

LC: “Si pudieras darle una forma ¿qué forma tendría?”

CJ: /Suelta sus manos/

LC: “Darle una forma, un tamaño...”

CJ: “Es como algo bien apretado y chico”

LC: “¿Y un color?”

CJ: “Amarillo.” /Mantiene sus ojos cerrados/

LC: “¿Quieres que la representemos en tu silueta?”

CJ: /Abre sus ojos y toma un lápiz de cera blanda amarillo/”Con este estridente”

/Se para y camina hacia el papel, se ubica frente la silueta y dibuja

inmediatamente/

LC: “¿En qué lugar se situaría?”

CJ: “Esto amarillo es como lo apretado y como que quiere salir para arriba..., no tan grande”

(Se aleja un poco de la imagen y muestra con su mano lo que dibujo)

Sesión 1 Participante 1

El color es uno de los elementos| o principios esenciales presentes en el arte y en el trabajo Arteterapéutico, es físico porque lo podemos ver, comunica porque recibimos información del lenguaje del color y es emocional porque despierta nuestros sentimientos. También se pueden comunicar ideas por medio del color sin el uso del

lenguaje oral, mediante el color se logran evocar respuestas emocionales e inducir estados de ánimo.

CJ: “También tiene que ver con la ansiedad. **Le voy a poner un poco más de ansiedad**” /**Trae un lápiz de cera blanda amarillo, dibuja un círculo amarillo en torno a la cabeza**) “Ansiedad y miedo se mezclan aquí arriba. A veces soy muy cerebral, muy racional.”

LC: “¿Cómo sería la paz?”

DP:” Sería como azul o verde, relajada”

LC: “Busquemos algo para representarla”

DP: “Podría ser con pintura”

LC: “Si acá hay varias”

DP: “Quiero un color no tan oscuro”

LC: “Acá hay agua por si quieres mezclar”

DP: “Ya gracias “

LC: “Cómo paz, que interesante lo que dijiste”

**DP: “¿No sé si la paz es una emoción?” /va pintando con color celeste
espirales en torno al pecho/**

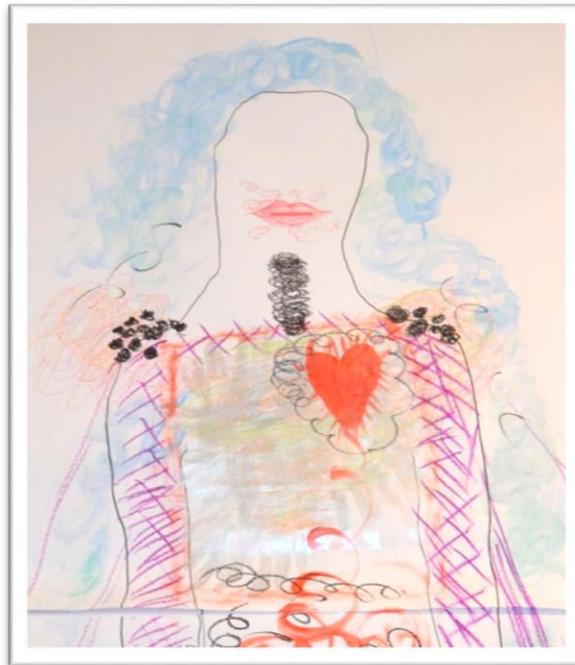
LC: “Sería calma”

DP: “Por eso te digo que ellos para mí son, tranquilidad”

LC: “Algo que te hace bien”....

LC: “Sí, ¿qué forma tendría y donde se ubica?”

Resulta interesante observar, que aún cuando existe un patrón cromático establecido por acuerdos culturales **DP: /Pinta más espirales de pintura celeste en torno a los hombros en la silueta, en silencio/ (Sesión 1 Participante 2)**



Encontramos espirales celestes alrededor de la silueta simbolizando la calma, el gesto de la calma fluye en forma circular, la participante realiza este trazado lentamente y con suavidad.

entre las personas, en esta investigación es posible observar cómo cada participante genera su propia percepción del color basada en su experiencia particular, y cómo el color adopta connotaciones emocionales personales en cada individuo y en la simbolización de sus imágenes.

LC: “¿D. como se libera esta carga que produce esta situación?”

DP: “Yo lloro...eso me sirve para soltar este peso”

LC: “Llorar te libera de esa tensión, también la de la guata”

DP: “Y de los hombros, en los hombros siento una mochila”

LC: “¿Cómo la podrías representar?”

DP: “Con un color oscuro mmm ... cómo piedras, no me gustan los colores oscuros”

LC: “¿No te gusta poner colores oscuro?”

DP: “No, ¿pero cómo podría poner esta mochila?, yo la siento en los hombros ¿podría poner piedras en los hombros?”

LC: “¿Con qué colores?”

DP: “Tendría que ser con negro, el peso está en los hombros ser, son como unas piedritas” /Dibuja en silencio distintos tamaños de círculos negros en los hombros/

Sesión 1 Participante 2

Otro aspecto importante de observar es la **coherencia entre la imagen y el relato** de las participantes, lo que permitirá indagar en aquellas zonas donde se perciban incoherencias o disonancias entre el relato verbal y el plástico. Esta observación puede ir dando pistas al arte terapeuta sobre el conocimiento que tiene el participante de sus emociones y la capacidad de distinguir unas de otras.

LC: “¿Cómo sería esa calma?”

CJ: “Plana” /mientras pinta una zona del cuello en la imagen/ “Es como el mar....son olas.”

LC: “¿Y en que parte del cuerpo se siente?”

CJ: “Todo fluye, relajo”/Dibuja ondas naranja en los brazos/

“Tranquila... serena, porque ahh... la ansiedad /apunta con sus manos/ y el estrés se me va a los hombros” (apunta a los hombros en el dibujo).

Sesión 1 Participante 1



En esta sesión la participante habla de calma y relajó, y se refiere a ellas como el mar, las olas. Sin embargo, en el lenguaje gráfico no se condice en la forma, en el color elegido, ni en la manera de realizar el trazado, que fue rápido e intenso.

Durante el proceso creativo desarrollado en las sesiones, se da también la posibilidad de que **coexista más de una emoción ante una situación**, lo que en el uso del lenguaje verbal, dado su linealidad, es difícil de expresar. La obra plástica en cambio, permite recrear instancias en las que una emoción contagia a otra, o se superpone a ella, lo que posibilita hacer la distinción entre estas dos emociones y en cómo se perciben .

LC:” ¿Hagámoslo en la imagen? ”

DP: “Ya” /Va a buscar materiales/ “Tendría que ser algo gris...” /Busca el color/

LC: “Acá hay más colores para que elijas”

DP: “Tengo que tener una coraza, literalmente”

LC: “¿Cómo protección?”

DP: “Sí, como un escudo para que estas cosa no me duelan” /Comienza a pintar en el pecho con gris/ “es como si me llegaran flechas” /pinta líneas grises/ “y a mí me afectan...siento el peso de esta coraza”

LC: “Esto te duele”

DP: /Pinta la coraza de gris y va tapando los colores que antes había pintado en el pecho/ “A veces es duro sentirlo y más aún cuando son tus hijos, yo tengo ganas de protegerlos, yo soy así, eso me angustia la necesidad de protegerlos”

LC: “Dónde se ubica esa necesidad de protección”

DP: “Esa sería” /piensa un rato/, en los brazos, de cuidarlos como cuando eran guagüitas”

LC: “¿Pongámoslo en tu silueta, de qué color sería?”

DP: “¿Cómo? morado” /toma el lápiz morado y empieza a achurar los brazos de derecha a izquierda en silencio/

Sesión 1 Participante 2



En la imagen se observa la creación de la coraza gris en el pecho, al realizar este trazado de líneas rectas a las que ella llama “flechas”, la que luego cubre lo que anteriormente había pintado en espirales celestes con acuarela representando la calma.

Es importante destacar que existen momentos en que ambos procesos, el de reconocimiento corporal y el de la distinción y representación de la emoción en la obra se entrelazan en la exploración emocional de las participantes y se retroalimentan constantemente como ocurre en este caso.

En las sesiones las participantes utilizan códigos de expresión gráfica que manifiestan las cualidades que ellas asignan a cada emoción. En este estudio se observa que el gesto del trazo, permite evidenciar el conocimiento, el desconocimiento o la dificultad para ubicar una emoción en el cuerpo, distinguir sus cualidades y poder nombrarla. Al mismo tiempo permite manifestar el bloqueo de una emoción o simbolizarla en la imagen.

En Arteterapia gesto gráfico es parte del lenguaje expresivo del arte y el terapeuta debe observar la coherencia entre la narración visual y el relato verbal del participante al observar su obra para comprenderla.

Los medios plásticos, a través de sus signos, sirven de médium a una inmensa categoría de representaciones, no comparables a las del pensamiento discursivo, pero igualmente eficaces y tan reveladores como los aportados por los medios verbales. Incluso pueden, en un diálogo metalingüístico, ampliar la capacidad expresiva y comunicativa en situaciones especiales, provocadas por bloqueos, falta de dominio lingüístico, inhibiciones o disfunciones físicas o psíquicas (López Martínez, 2011, p. 185)

En la sesión que se describe a continuación, se pudo evidenciar cómo el gesto de repetir reiteradamente un trazo nos manifestaba información emocional de la participante:

CJ: “De impotencia, pena con rabia, es algo que está no más, se siente en el corazón” /lo dibuja, se toca el pecho/,”esto era omóplato, no pechuga” /dibuja una

mancha pequeña en el corazón/ “Es ahí siempre la tengo”, “Esa no la he sacado nunca”

LC: “¿Cómo es?”

CJ: “Chiquitita, comprimida” /Raya en círculos/

LC: “¿Esta dura, blanca?, ¿cómo una pelotita?”

CJ: “Cómo si fuera un quiste apretado”

Participante 1 sesión 1



La participante repite este gesto con el lápiz al hablar de su pena, realizando movimientos circulares sobre lo que llamó “un quiste que no se va nunca” y al que ubica en el corazón. Ella se refiere a esta emoción como dolorosa y permanente.

En el siguiente extracto se observa como un gesto representa las cualidades de la emoción que se vivía en la situación representada.

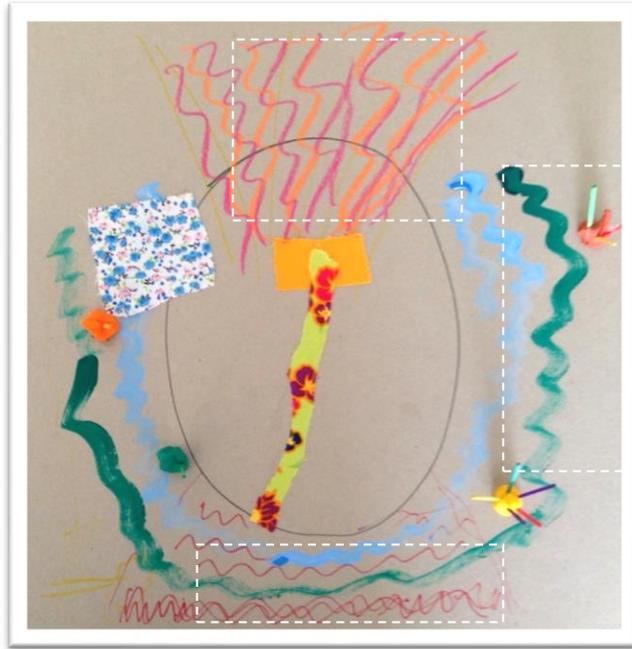
CJ: /La pega dentro del círculo, toma pintura celeste y pinta en silencio **líneas onduladas sueltas en torno al óvalo**/

LC: “¿Cómo estaba tu cuerpo en esa situación?”

CJ: “Recogido, nervioso, /silencio/ “es que mira esto es mirado de arriba, es bien loco, es como si esto fuera el pabellón”, /muestra el perímetro del óvalo y luego indica al centro/ “y esta es mi guata abierta, y esta es la gente alrededor ayudándome”

LC: “¿Y esa gente que significó en ese momento?”

CJ: “Seguridad..., porque estaba en sus manos. Y obviamente estaba /toma tela que uso en sesión anterior, sonrío y pega/ “Acá al lado mío” /**Toma pintura de color verde y comienza a pintar otras ondas con gesto rápido**, se detiene y observa los materiales, continua en silencio y elige tela floreada y comienza a cortar un trozo largo y angosto/, “soy mala para cortar, este es un desafío” luego pega esa tela “ya listo”



En esta sesión la participante intenta construir la atmósfera emocional que vivió en esa instancia, repitiendo el gesto del trazo de las líneas ondulantes para expresar distintas emociones que se repiten a lo largo de la sesión. La forma en que las va trazando también tiene una intensidad particular, un gesto rápido y continuo, esta semejanza en los códigos gráficos habla de la escasa distinción que logra hacer de distintas emociones al representarlas con el mismo trazado, que se complementa con la manera ansiosa en que va trazando y la velocidad por avanzar, sin detenerse a percibir como es cada emoción.

En las sesiones es posible observar como los tiempos de creación también encierran información acerca de la emocionalidad de las personas y hablan del propio conocimiento de sus emociones. Es así como la rapidez o lentitud, las pausas, y los silencios en la realización de un trazo entregan información de lo que el paciente está

sintiendo. Por esto resulta importante la atención del Arteterapeuta a estas señales y al contexto en que surgen.

En el siguiente extracto se puede observar el silencio como parte de su proceso y como parte de su relato.

LC: “¿Te hace sentir bien?”

DP: “Si es como si te liberaras de esto que te aprieta /toca su pecho/, de una angustia...”

LC: “¿Es la misma angustia que dibujaste la vez anterior?”

DP: “Sí eso que te mantiene asustada, a veces la gente te dice que te ve como alguien muy fuerte y uno trata de mantenerse así..., pero también hay cosas y penas que los otros no ven, y uno tiene que seguir funcionando”

(Silencio, toma el soporte, lo levanta lo observa y lo gira)

Sesión 2 Participante 2

Del mismo modo los ritmos en el desarrollo del proceso creativo también relatan como las participantes distinguen y representan cada emoción y como se relacionan con ella.

LC: “¿Cómo es esa alegría?”

DP: “¿Con los colores?”

LC: “Si..., puedes ver también, ¿cómo es la alegría en ti, en qué lugar de tu cuerpo la ubicarías y como la representarías?”

DP: /Se queda pensando y va hacia los materiales/ “ya”, ¿puedo usar cualquier cosa?”

LC: “Si... lo que tu elijas y sientas que representa mejor la alegría”

DP: “Ya”

LC: “¿Qué colores y que forma le darías?”

DP: /Toma lápices de cera y comienza a pintar con trazo fuerte y a un ritmo rápido en silencio, dibuja en el pecho, va cambiando los colores luego se detiene y retrocedo para mirar/

LC: “Desde ahí surge la alegría”

Sesión 1 Participante 2

En el próximo ejemplo podemos observar la relación entre el ritmo y el gesto de la representación gráfica al hablar de la rabia y lo que en ella genera:

LC: “¿Por qué crees tú que sientes la rabia en las manos?”

CJ: “En las manos siento la tensión” /aprieta los puños/,”como ganas de pegarle a alguien.”

LC:” ¿Sería frustración?, ¿cuándo algo no se cumple?”

CJ: “Es como impotencia.” /vuelve al dibujo y raya las manos rápido/

“Sería..., rabia más tristeza... impotencia, una emoción mezclada, se va rápido, busco un mecanismo para solucionarlo” /Se pasa la mano por la nariz/ **“Rabia de cosas que me pasaron cuando chica” /mira al terapeuta/**

LC: ¿Dónde se acumula esa rabia? ¿Tiene un color una textura? /va a la mesa y busca materiales/

LC: “¿Esta rabia es antigua?”

CJ: /permanece mirando fijamente los materiales/ “Tengo una gran tristeza..., y una gran rabia de cuando era chica, y esa nunca se me ha ido” /mira a la terapeuta/

LC: “¿Sería Una mezcla de pena y rabia?”

CJ:” De impotencia, pena con rabia, es algo que está no más, se siente en el corazón” /lo dibuja, se toca el pecho/

Sesión 1 Participante 1

Durante el desarrollo del proceso creativo observado en las sesiones, fue importante atender las características particulares en cuanto a la selección y el uso de los materiales utilizados en el desarrollo de la obra, y como esta selección aportaba información a la observación del manejo emocional de las participantes. López Martínez (2006) señala que la ejecución de la obra es un trabajo de investigación en el que la subjetivación está marcada por los recursos utilizados para representar. Estos

dan cuenta del carácter de la emoción y muestran la coherencia entre la expresión de ésta y en cómo la vive el participante.

En ambas pacientes se observa el uso predominante de materiales fluidos y ceras blandas al hablar de las emociones en el cuerpo, denotando la cualidad de estos materiales para vincularnos a estados emocionales en los procesos creativos. Resulta interesante observar que en el análisis ambas participantes manifiestan utilizar el control para regular sus emociones y, por el contrario, en la ejecución de la obra escogen materiales fluidos o ceras blandas para representarlas.

Wadeson (1980 en López Martínez, 2011) sostiene que los materiales con un grado de dureza alto son más fáciles de controlar, mientras en el uso de los materiales fluidos la autora percibe en sus pacientes una mayor tolerancia y aceptación a la incertidumbre. Llama la atención cómo, mediante el uso del material, las participantes bajaron sus bloqueos construidos sobre la base del control, como lo muestra el análisis categorial, y se abren a la exploración de sus emociones y de lo que sienten.



Del mismo modo Karin y Lusebrink (1978 en López Martínez, 2009) construyen un esquema sobre el poder evocativo de los materiales, señalando que cuanto mayor sea la fluidez del medio, más estados emocionales evocará. Los medios más sólidos tienden a contener las emociones y a procesar de forma más cognitiva.

Estas son algunas de las cualidades gráficas en que podría detenerse el Arteterapeuta durante las sesiones realizadas en el uso del dispositivo. Este deberá ser capaz de realizar esta doble lectura de la información que transmite el gesto gráfico, el color y el material en las sesiones, unido a la expresión del lenguaje gestual del cuerpo y al análisis que va surgiendo del propio participante. Desde ahí se da la exploración emocional que permite analizar las habilidades de las participantes en este ámbito.

“La experimentación matérica: colores, trazos, texturas, etc., y el valor simbólico de las imágenes creadas permiten a su autor la autoexploración semántica de sus emociones y pensamientos, desde la multiplicidad de perspectivas que los medios plástico-visuales pueden llegar a ofrecer” López Martínez (2011, p. 185)

CJ: /Mirando la silueta/

LC: “La dibujaste en el llanto, en la ansiedad. ¿Cómo sería el color o la forma que atenúa esa ansiedad?”

CJ: /Va hacia los materiales/

LC: “Hay distintas texturas y colores”

CJ: “Con rosado” /Toma tela de flores/

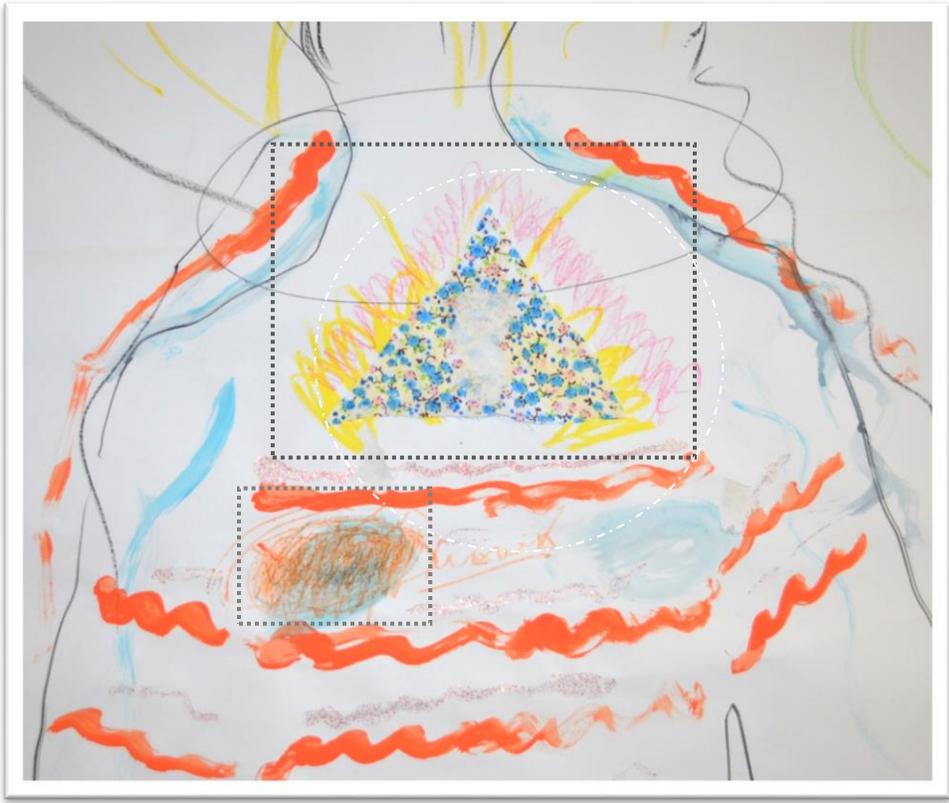
CJ:” ¿Dónde hay tijeras?”

LC: “Aquí están” /le indica las tijeras/ ¿Cómo sería esta sensación que construyes?”

CJ: /Corta la tela en la mesa/ **“Voy a a construir mi parche anti ansiedad...con esta tela de flores..., el azul para mí es calma y también el rosado es tranquilidad. Calmo mi ansiedad con mi parche anti ansiedad” /Corta un triángulo y lo pega en zona del pecho en la silueta, con la punta hacia arriba/**
“Y eso irradia calma. Justo aquí..., donde se me aprieta”

Sesión 1 Participante 1

El Arteterapia utiliza el lenguaje metafórico de las imágenes y los símbolos para recrear el sentir de los participantes y lograr configurar la expresión de las emociones. Existen momentos en que los participantes no logran nombrar la emoción en sí, pero mediante la representación visual simbólica pueden darle definición y desde ahí identificarla.



En esta sesión la participante representa su manejo emocional frente a su situación familiar y revela los mecanismos que construye para su regulación. Esto lo representa en la obra mediante la construcción simbólica de la imagen como “lo que calma su ansiedad” y denomina “parche anti ansiedad”.

c. Relacionar la emoción con experiencias previas

La idea de representar las emociones en el cuerpo permite relacionar esa emoción a experiencias previas en las cuales se han experimentado esas sensaciones, experiencia que habitualmente tienen que ver con su relación con otros.

Se observa que las participantes luego de reconocer la emoción en el cuerpo, la relacionan automáticamente a alguna situación donde han sentido esa emoción con anterioridad, es así cómo la experiencia previa conforma y da las características a la construcción de los significados.

CJ: “Ansiedad y miedo se mezclan aquí arriba. A veces soy muy cerebral, muy racional”

LC: “¿Todos estos pensamientos no están en el cuerpo..., son ideas?”

CJ: “Sí, miedo al futuro, a lo que va a pasar....”

LC: “Las ideas estarían fuera. ¿Cómo te afectan en el cuerpo estos pensamientos?”

CJ: “Lo mismo... tensión, ganas de llorar”/Dibuja en hombros y lágrimas/
“Amarillo y negro es lo feo.”

LC: “Y en el pecho, ¿hay miedo?”

CJ: “La tristeza está acá.”/Marca el pecho con sus manos/

LC: “¿Cómo se suelta ese miedo?”

CJ: “Cuando siento que tengo el control de las cosas. Cuando se lo que va a venir, cuando me siento segura con lo que va a pasar”/Se queda mirando fijamente la silueta en silencio, pensando/

CJ: “Eso me deja tranquila se me va el miedo.”

Sesión 1 Participante 1

En esta sesión la participante guiada por las preguntas puede trasladarse a situaciones donde ha sentido antes la emoción, y la construcción mental que tiene de ella.

SEGUNDA CATEGORÍA: EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Resulta interesante observar como el espacio de Arteterapia permitió explorar la capacidad de gestión de las emociones de las participantes mediante el desarrollo del proceso creativo. La manera en que las participantes se enfrentan a este desafío,

también nos permite descubrir su manejo emocional frente a situaciones desconocidas, y nos entrega información sobre su capacidad para gestionar lo que están sintiendo.

El hecho de que algunas personas tengan una mayor capacidad para sobrellevar la ansiedad o canalizar su frustración, demuestra que sus emociones influyen en su pensamiento y su trabajo creativo, y que tienen más habilidad que otras personas para gestionar sus emociones. (Informe Fundación BOTIN, 2014, p.13)

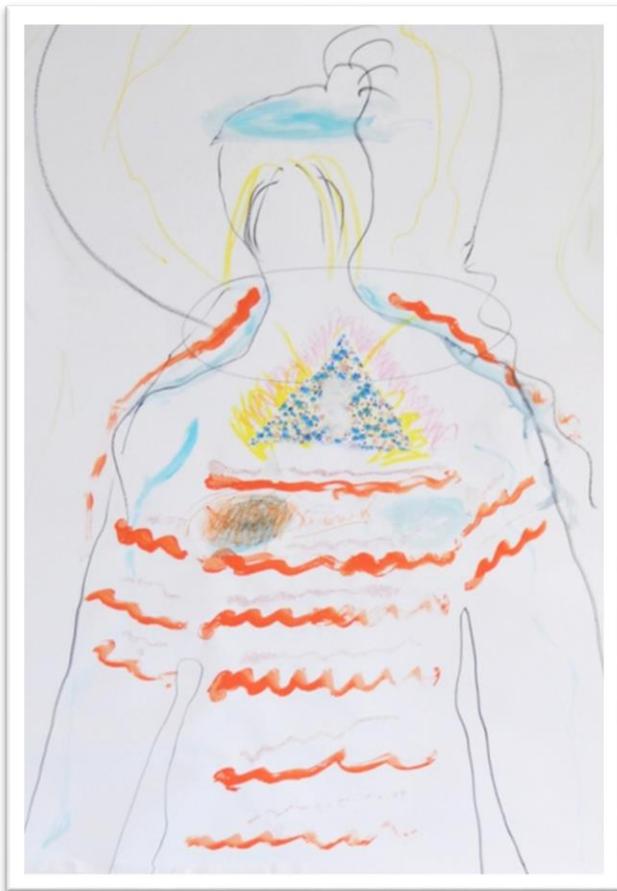
Este informe destaca que un conocimiento de las emociones más matizado permite una mayor capacidad para interpretar su significado, conocer sus causas y gestionarlas con mayor eficacia. Se refiere a la capacidad de regular las emociones para adecuar la gestión de estas en el manejo de sí mismo y en la relación con otros.

Mecanismos de regulación de las participantes, que pudieron distinguirse en el análisis categorial:

- a. Necesidad de otros para la contención
- b. Necesidad de control para estabilidad
- c. Bloqueo
- d. Autocrítica
- e. Necesidad de protección
- f. Mecanismos de liberación de la ansiedad

a. Necesidad de otros para la contención

Respecto a este mecanismo de regulación, una de las participantes construye un parche con materiales, simbolizando la necesidad de otros para calmar su ansiedad, denominándolo parche anti ansiedad.



LC: “¿Cómo serían esas personas? ¿Quiénes podrían ser personas parche?”

CJ: “Mi marido”/sonríe/ “Mi papá /con tono más profundo/ “nadie más”

Sesión 1 Participante 1

b. Necesidad de control para estabilida

Aquí se observa como las participantes utilizan el control como mecanismo para estabilizar sus emociones.

LC: “O sea, por un lado observamos que esta ansiedad provoca rigidez y tensión, y por otra parte usas el control para evitarla, lo que a su vez es rígido.”

CJ: “lo que pasa es que” /hace una pausa, y dice en tono profundo/ “no me gusta el control. **Cuando tengo el control se me va el miedo**, porque lo tengo armado”

Participante 1 Sesión 1

LC:” ¿Cómo es la sensación de rabia?, ¿Qué te produce rabia?”

CJ: “La injusticia” /deja de pintar/ “**Lo ineficiente de la gente, eso tiene que ver con mi controlismo.**”

Participante 1 Sesión 1

CJ:”Y estaba un poco ansiosa también, un poco nerviosa de no /ríe/ **controlar la situación**”

Participante 1 Sesión 1

LC: “Claro, también antes hubo varias emociones”

CJ: “Sí, nervios, pero como había hecho las cosa antes y estábamos organizados, **tenía todo controlado**” /se ríe varias veces/

Participante 1 Sesión 2

En estos relatos las participantes manifiestan estar conscientes de su necesidad de control para manejar sus emociones e incluso, al repetirlo a lo largo de la sesión, comienzan a reírse de esto. Las observaciones que cada participante hace de su proceso, del relato acerca de las imágenes y de cómo lo ejecutaron, van entregando pautas de dependencia emocional y por tanto de su capacidad para auto gestionar sus emociones.

c. Bloqueo de la emoción

Otro mecanismo de regulación emocional utilizado por las participantes fue el bloqueo de sus emociones en distintas formas, esto puede apreciarse en el lenguaje corporal que busca negar el sentir de ese instante, como se muestra en este relato:

CJ: “No es algo que no me deje vivir” /permanece derecha y mira al terapeuta/ “A ella yo como que la anule” /aprieta su boca, mueve su mano desde su cuerpo hacia adelante con la palma hacia ella/

LC: “¿Ha cambiado con el tiempo?”

CJ: “No” /cierra los ojos/

LC: “¿Se mantiene igual a como cuando empezaste a sentirla?”

JC: “No, no, no fue de una forma la anule, la evite..., la saque de mi vida” /mueve sus dos manos horizontalmente a la altura de su pecho/

Participante 1 Sesión 1

LC: “¿Para ti, como mamá ahora, en que se ha convertido eso?”

CJ: “En jamás repetirlo” /aprieta sus labios, marca cruces en el de la pena/

Sesión 1 Participante 1

Durante la etapa de construcción de la obra surgen también otras manifestaciones de mecanismos de bloqueo que desarrollan las participantes y que se esbozan a lo largo del proceso de creación.

CJ: “Mi parto, ya me gustó”

LC: “Tú eliges los materiales que más te gusten para representar”

DP:/Mira un rato los materiales en silencio, luego elije plumones y traza un óvalo al centro del soporte, luego con plumón amarillo dibuja líneas que se proyectan

hacia afuera/ “Es abstracto” /Toma una tela y comienza a cortar en silencio/ “¿La cola fría?”

LC: “Acá está” /La terapeuta se la pasa/

CJ: /La pega dentro del círculo, toma pintura celeste y pinta en silencio líneas onduladas sueltas en torno al óvalo en forma rápida sin pausas/

Participante 1 sesión 2



A continuación, la imagen nos muestra otra manera en que la participante 2 bloquea su emoción y evita comunicarla esto se convierte en un nudo negro en la tráquea lo que se representa en la obra con esta forma, Mas adelante en la sesión ella vuelve a

manifestar la represión de sus sentimientos al enojarse con su marido, y la representa con la boca apretada para no decir todo lo que en realidad le gustaría.



TERCERA CATEGORÍA: ESTABLECER RELACIONES

Esta investigación también buscaba observar la capacidad de las personas para establecer relaciones a través de Arteterapia, para esto, el diseño de la segunda sesión proponía la recreación de una experiencia vivida con otro, la que permitiría la

exploración del desempeño emocional – relacional del participante en la reconstrucción de una experiencia con otro u otros sujetos. La obra se transforma en el hilo conector de este diálogo entre participante y Arteterapeuta, la cual contiene esta recreación. El observar a través de la obra se vuelve un modo menos invasivo de analizar como el participante gestiona la emoción en la relación con otros.

La simbolización de sentimientos y experiencias en las imágenes puede ser un medio de expresión y comunicación más poderoso que la descripción verbal, y al mismo tiempo puede hacer que estos sentimientos y estas experiencias sean menos amenazantes. (Dalley 1984 en Coll, 2015)

Durante la segunda sesión surge la representación de varias imágenes simbólicas o metafóricas que facilitan la expresión emocional. Estos símbolos permiten la observación de las condiciones emocionales de las participantes utilizando la imagen como intermediario.

LC: “¿Si tuvieras que ponerle un nombre a esta representación?”

DP:/Permanece en silencio varios segundos/ “No sé, sería como encuentro, amistad” /Silencio/

LC: “¿Y en qué parte de la obra crees tú que se puede ver como se dio esta relación?”

DP: “Acá, en el hilo..., este hilo eran las cosas que nos unían” /mueve sus manos desde el centro de la obra a los extremos del hilo tensado/ “nuestras historias de vivir cosas tan parecidas y volver a encontrarnos, era como si algo nos

hubiera juntado” **“También es una especie de cuerda floja, donde nos equilibramos...”**

/toca el cordel con sus dedos de lado a lado/

Sesión 2 Participante 2

El análisis categorial distinguió en este ámbito

- a. La importancia de la confianza en las relaciones.

- b. Necesidad de las participantes de resaltar aspectos positivos de su personalidad.

a. La importancia de la confianza en las relaciones.

En el extracto que se presenta a continuación la participante destaca sus cualidades personales que promueven la confianza y la importancia que le da al momento de establecer relaciones con los demás.

LC: “¿Cómo se traspasa esa conexión emocional con ellos?”

DP: **“Yo creo que cuando los escucho, cuando ellos tienen algo que contarme, por eso te digo la relación es rica porque siento que ellos se abren conmigo me**

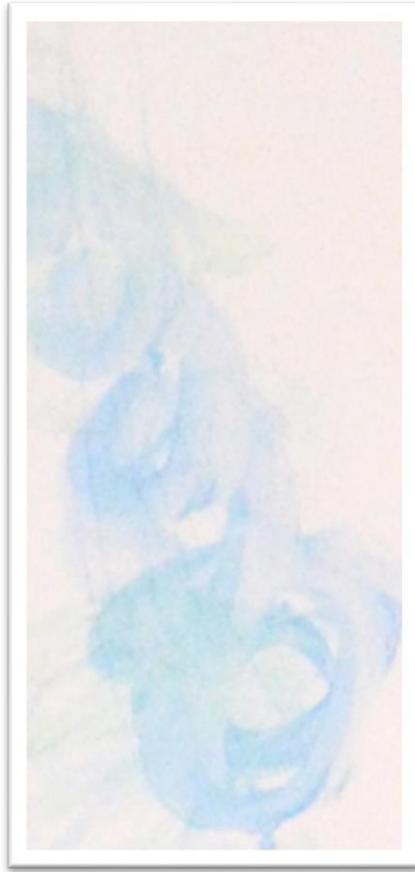
cuentan sus cosas, se abre, yo siento que ellos tienen mucha confianza

conmigo”/mueve sus manos desde dentro hacia afuera/

Cualquier problema ellos se acercan, en ese minuto yo soy su manto, un ángel, se sienten protegidos”

Participante 2 Sesión 1

En otro momento de la sesión la participante expresa la valoración de la honestidad en la expresión de las emociones, como condición primordial para crear buenas relaciones interpersonales, al mismo tiempo que realiza el gesto de pintar espirales que para ella simbolizan la calma, el material utilizado (acuarela) y el gesto en su trazo hablan de fluidez, que es lo que ella relata en su relación con los niños.



LC: “¿Y te conectas con los niños?”

DP: “Libre, puro tal cual como ellos, yo tengo que ser tan honesta, tan transparente como los niños”

Participante 2 Sesión 1

En el siguiente extracto de la sesión la participante simboliza lo que sintió en la vivencia experimentada con otro y su capacidad de relacionarse con otros, esto se

logra mediante el uso que le da a los materiales en la recreación de una experiencia, lo que le permite caracterizar y realizar sus propias observaciones en torno a la obra y a su sentir.

DP: “Fue, agradecimiento, de haber podido encontrarme con ella y cerrar capítulos de nuestra vida, era como si nos hubiésemos juntado a eso, además fue tan rico poder sentir esa confianza”

Participante 2 Sesión 2



Se observó como el material en su conformación, en su textura y en el gesto al manipularlo, resulta ser un instrumento de representación simbólica de un estado emocional, la construcción de su obra en este caso representa lo valioso de "unir algo que un momento se separó" y la confianza mutua necesaria para lograrlo.

LC: "No"

DP: /Toma género naranja y las tijeras y comienza a cortar lentamente y luego a rasgar la tela. Luego toma una tela roja y vuelve a hacer lo mismo, la tela suena al rasgarse. Vuelve a repetir el mismo movimiento, ubica la tela estirada, hace un pequeño corte y comienza a rasgar, el movimiento se repite rítmicamente. **Luego deja las tijeras y comienza a anudar las tiras de tela en torno al nudo que une los dos cáñamos de colores. Va apretando los nudos con sus dedos y finalmente estira las dos puntas de los cordeles. Respira profundo y busca más materiales.** Toma palitos de madera pequeños/ "Esta sesión es más en silencio, estoy súper concentrada (ríe)"

Sesión 2 Participante 2

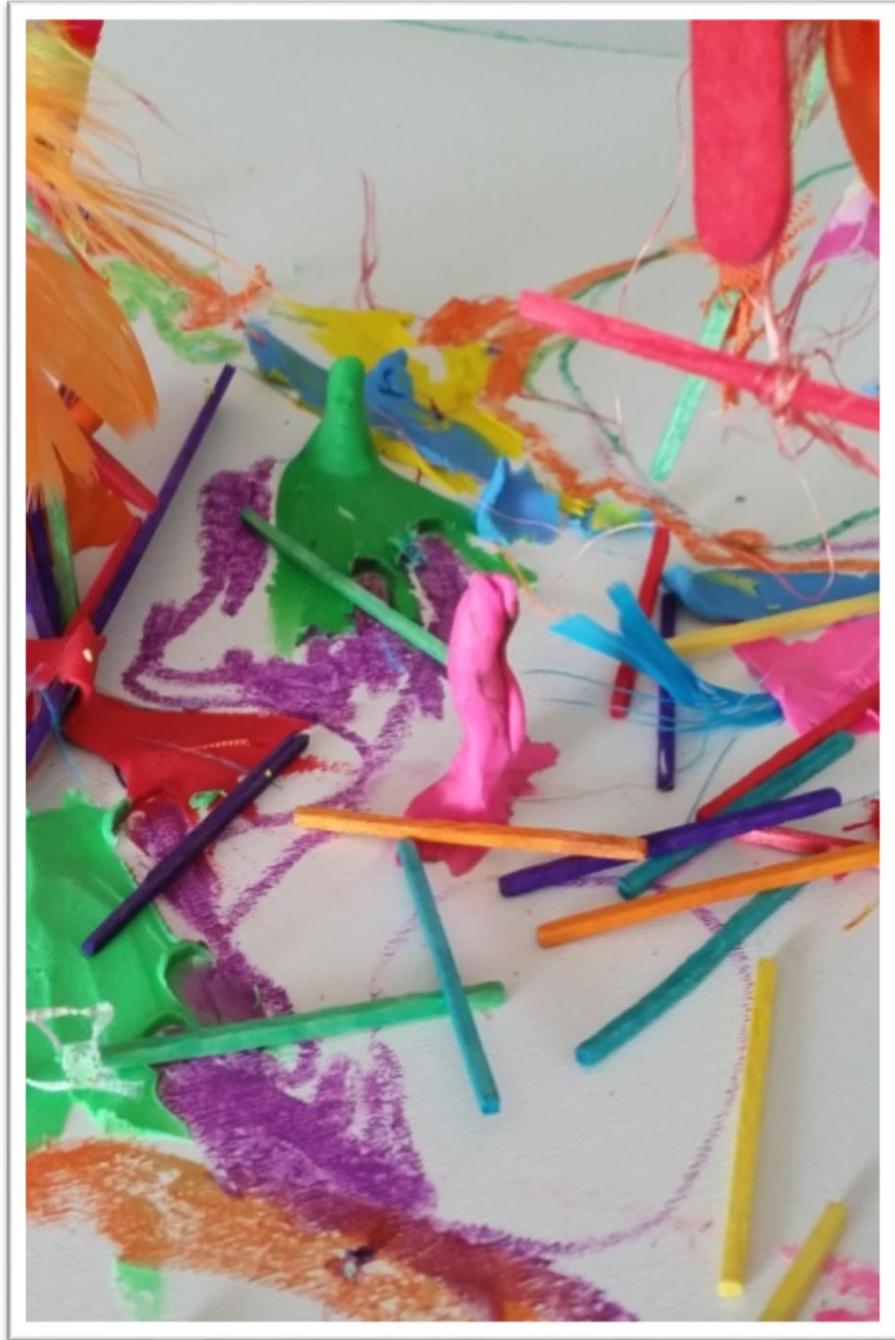
En esta sesión el material es un instrumento para manifestar la unión con la persona que plantea la participante, permite en mayor parte visualizar el tipo de relación que había entre ambas, de una situación de apoyo mutuo y comprensión, pero no da muchas señales de sus capacidades de generar relaciones de liderazgo para mantenerlas.

/Amasa dos tubitos de plasticina rosada/

LC: “¿Están presentes ella y tú?”

DP: “¿Podría construirnos, unas personas con plasticina?, aquí al centro de todo lo que estaba pasando, apoyándonos las dos entre medio de esto que quedó como un juego, como cuando éramos chicas” **/Las ubica al centro y empuja la base extendiendo la plasticina hacia afuera y luego va poniendo palitos pequeños de madera de colores en distintos lugares del plano/**

Sesión 2 Participante 2



c. Necesidad de las participantes de resaltar aspectos positivos de su personalidad

Aquí se observa la necesidad de una de las participantes de destacar que ella “es alegre” en un momento de la sesión en que se tocan temas relacionados con aspectos de sus ansiedades, sus miedos y la necesidad de control, los que ella considera negativos.

CJ: “Son intermitentes no constantes”/Tapa la pintura, toma el pincel y vuelve a la silueta/ “Pero a la vez es lo que más me caracteriza, yo soy súper alegre, a pesar del miedo y la ansiedad y que parece un mono feo. Yo soy muy alegre y feliz”

Participante 1 Sesión 1

Y aquí vuelve a repetirlo:

CJ: “Es que, como partimos por lo malo, parece que fuera ansiosa y miedosa todo el rato pero es a veces. Soy más alegre”

Sesión 1 participante 1

.La otra participante muestra otro recurso de validación de si misma al cerrar la sesión “que estaba tan linda al principio y luego salieron otras cosas” (refiriéndose a la obra

terminada en la observación final), desde ahí se observa su necesidad de mostrarse correcta, esto surge en el proceso y en sus relatos acerca de su relación con otros.

DISCUSIONES FINALES

CUADRO DE ANALISIS DE CATEGORIAS

MANEJO DE EMOCIONES	CONOCER LAS EMOCIONES	ESTABLECER RELACIONES
Necesidades de otros para la contención	Necesidad de control para lograr la estabilidad	Importancia de la confianza en las relaciones
Necesidad de control para estabilidad	Dificultad para reconocer emociones	Necesidad de resaltar aspectos positivos de su personalidad
Bloqueo		
Autocrítica		
Necesidad de protección		
Mecanismos de liberación de ansiedad		

De acuerdo a los resultados de esta investigación es posible establecer que la aplicación del dispositivo Arteterapéutico permite identificar y comprender las habilidades emocionales relacionadas con conocer las propias emociones, manejarlas y establecer relaciones con otros. Sin embargo, no produce mayor información sobre motivarse a sí mismo y reconocer las emociones de los demás.

En esta investigación los aspectos que predominan están vinculados con el manejo de las emociones, en ambas participantes encontramos un bloqueo de sus emociones como mecanismo regulador de sus acciones y necesidades de control y contención por parte de otros. Sin embargo, estas estrategias no reflejan una capacidad óptima para gestionar emociones y promover una mejor calidad de vida y un óptimo desarrollo de sus relaciones interpersonales.

La revisión bibliográfica sobre el tema de la inteligencia emocional da cuenta de la necesidad de crear nuevas metodologías para promover la exploración y el desarrollo de las habilidades emocionales, es aquí donde el Arteterapia puede ser útil en la consecución de ambos objetivos.

Bustos (2014) se refiere al Arteterapia como:

La plataforma para recrear y plasmar mediante la creación plástica y sus símbolos, el cómo percibimos esas emociones; los significados que los otorgamos y lo que producen en cada uno de nosotros, todo esto con la

necesaria distancia emocional que nos permite la obra como intermediario entre la representación y el significado (p. 11).

En el proceso de exploración emocional convergen las preguntas del Arteterapeuta, el uso de los materiales, las cualidades gráficas del trazo, el color, la forma, la propia interpretación de la obra y el proceso creativo y su desarrollo, todo esto sumado a la elección de símbolos y metáforas propios de cada participante, lenguaje con que devela el conocimiento y el manejo de sus emociones.

Respecto a las características del proceso de Arteterapia, que permiten explorar la inteligencia emocional descrita por Goleman (1995), el estudio va distinguiendo distintas características del proceso creativo de las participantes en torno a la expresión o al bloqueo de sus emociones, lo cual se va ejemplificando con extractos e imágenes de las sesiones que pueden ser de utilidad a Arteterapeutas que quieran utilizar este dispositivo.

Birtchnell (1987 en Covarrubias, 2006) señala que el Arteterapia se trata más que de lo representado en sí, de la forma en que se ha hecho y el cómo se describe lo que se ha representado. En este caso el Arteterapia, al ser un proceso creativo personal y en presencia del Arteterapeuta, se vuelve un espacio de contención distinto a la terapia psicológica verbal, y al de las dinámicas grupales, en las que existe una mayor exposición con otros, lo que usualmente limita la apertura emocional. La adquisición

del lenguaje plástico personal, es lo que permite la expresión gráfico plástica de lo inexpresable en el plano verbal (Polo, 2003).

Utilizar el proceso creativo como una forma de observar habilidades, presenta un espacio de relajación, juego y exploración a las personas, esto junto al uso del lenguaje visual simbólico, el que permite observar con la distancia emocional necesaria para generar apertura y confianza en los participantes.

La comunicación no verbal es vista como una metáfora que permitiría una interacción entre lenguajes. Se avalaría su uso terapéutico, porque permite expresar en forma sencilla lo complejo, comunicar los aspectos paradójicos de la vida y todo esto mediante el uso de recursos desconocidos, con su sabiduría orgánica propia. (Kalawski, 1983 en Covarrubias, 2006, p. 8)

Respecto al diseño de las sesiones: la primera, al situar las emociones en el cuerpo, evidentemente logró aportar a la exploración emocional en las participantes. Al concluir este estudio, se deja abierta la posibilidad de reformular el diseño de la segunda sesión, en la cual no se manifestaron todas las cualidades a las que estaba orientada. Esto, en parte, pudiera deberse a que la consigna más bien nos sitúa en una experiencia, pero no conduce a observar la percepción de los participantes de las emociones en otros, el cómo se da la emoción en los demás, ni en cómo se desarrolla en las relaciones. Influyó también en las observaciones, el hecho de que las participantes tenían dificultades en reconocer sus propias emociones, por lo que también se vuelve difícil reconocer las de los demás.

Considerando que la conexión emocional desde el cuerpo facilitó la expresión de las participantes, sería recomendable retomar este aspecto al replantear el diseño de la segunda sesión como una actividad relacional.

Resulta interesante destacar que sobre la base de la muestra con profesoras se pudo reflexionar sobre la importancia y el aporte que podría resultar de la aplicación de este tipo de dispositivos a educadores, la necesidad de promover el desarrollo emocional para lograr un buen manejo emocional en su vida y principalmente en su desempeño laboral como docentes. Esto adquiere gran relevancia en cuanto que, como señalan Extremera y Fernández - Berrocal (2004), el alumno pasa en las aulas grandes periodos de su infancia y adolescencia, etapa en que ocurre gran parte del desarrollo emocional del niño, el entorno escolar se vuelve un espacio de sociabilización emocional y el profesor es un referente importante en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos. El docente, lo quiera o no, es un agente activo de desarrollo emocional y debería hacer un uso consciente de estas habilidades en su trabajo (Extremera y Fernández – Berrocal, 2004)

En el ámbito de la educación, el tema del desarrollo emocional ha apuntado a los alumnos, pero Merchán y González (2012) señalan que son escasos los estudios que se centran en medir o desarrollar el nivel de competencias socio-emocionales en los

docentes, quienes son los encargados de trabajar estas competencias en las aulas y responsables de que los estudiantes las adquieran”.

Esta elección se relaciona directamente a la necesidad que tienen los docentes de capacitar sus habilidades emocionales. Un profesor debe ser capaz de manejar sus propias emociones para poder transmitir estas habilidades emocionales a su alumnado, como señalan Extremera y Fernández - Berrocal (2004, p.2) “cada vez más la sociedad y las administraciones educativas son conscientes de la necesidad de un currículum específico que desarrolle contenidos emocionales. Sin embargo, mientras estas actividades y estrategias pedagógicas no se concreten en un currículum reglado establecido en el sistema educativo, la única esperanza para los alumnos es confiar en la suerte y que su profesor/a sea un modelo emocional eficaz y una fuente de aprendizaje afectivo adecuado a través de su influencia directa”.

Estos autores también señalan que el desarrollo la inteligencia emocional resulta también beneficioso para el profesorado desde el punto de vista preventivo.

La capacidad para razonar sobre nuestras emociones, percibirlas y comprenderlas, como habilidad intrínseca del ser humano, implica, en último término, el desarrollo de procesos de regulación emocional que ayudarían a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés docente a los que los profesores están expuesto diariamente. (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004, p.4)

En el ámbito educativo el profesor se vuelve un modelo de manejo emocional y puede ser determinante al igual que las familias en el aprendizaje de estas

capacidades. De igual manera, este mayor conocimiento y manejo de sus propias emociones le permitirá una mejor conexión en la relación con sus alumnos y su entorno, lo que potenciará el entendimiento, el saber escuchar, el desarrollo de la empatía, el manejo de los conflictos y saber acoger las necesidades emocionales de sus alumnos, para así proponer una metodología de aprendizaje que responda de la manera adecuada a las características que el alumnado requiera.

El propósito de este estudio fue plantear este dispositivo como un método de comprensión de la inteligencia emocional, para explorar esas habilidades y poder distinguir donde existe mayor y menor dominio de éstas, y así buscar formas de potenciar su desarrollo.

Nuestras emociones pueden ser claramente atenuadas o exacerbadas en sociedad. Podemos aprender a gestionar nuestras emociones, como ayudamos a que las futuras generaciones aprendan a desenvolverse en el mundo. Eso es posible porque vivimos en comunidades, en las que acompañamos y educamos a nuestros infantes. Los adultos estamos obligados a ayudar a que cada nueva generación aprenda a gestionar sus emociones, así como a pensar y descubrir, e incluso cambiar, el mundo y, en ese proceso, a ellos mismos. Estas responsabilidades ya no son una cuestión biológica, sino de paideia, es decir, de educación y de política. (Angulo Rasco, 2012, p.71)

VI. BIBLIOGRAFÍA

American Art Therapy Association (A.A.T.A) (2013). *What is Art Therapy?*

Angulo Rasco, J. (2012) *Cuerpo, emociones, cultura*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 26, núm. pp. 53-74 Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España.

Badilla, F. (2011) *Arteterapia: una manera de fortalecer la autoestima*. Monografía para optar a la especialización de terapias de arte mención Arte Terapia Santiago, Chile

Bisquerra, R. (2003) *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, n. ° 1, págs. 7-43

Bisquerra, R. (2004) *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla

Bisquerra, R., Pérez, N. (2015) *Educacional emocional: estrategias para su puesta en práctica*

http://www.adide.org/revista/index.php?option=com_content&task=view&id=448&Itemid=465

Blanco, M. (2011) *Dossier: La sociedad compleja: el pensamiento científico y la práctica sensitiva Investigación narrativa: una forma de generación de conocimientos*. Argumentos vol.24 no.67 México

Botín Fundación (2014) *Arte y emociones para potenciar la creatividad*.

www.fundacionbotin.org en <http://www.fundacionbotin.org/noticia/video-artes-y-emociones-que-potencian-la-creatividad.html>

Bustos, C. (2014) *Arte terapia: facilitador de la comprensión de la relación entre emoción y cognición*. Tesis para optar al grado de Magíster en Arteterapia. Universidad de Desarrollo.

Callejón, M. (2005) *Arteterapia contra la marginación social. La integración personal y social desde la escuela*. 2005 (p.167-177).

http://www.asanart.es/docs/principios_ambitos.pdf

Creswell, J. (1989) *Diseño de investigación. Aproximaciones cualitativas y cuantitativas*. Universidad de Buenos Aires.

Colquhoun, I. (1976) *Surrealismo-Ithel Colquoun*, Catálogo de exhibición (Cornwall: New Lyn, Orion Galleries,

Coll F. (2006) *Un viaje por arte terapia Psicoanalista*. Universidad de Murcia.

<http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/ARTE0606110041A/9035Co>
varrubias Oppliger T. (2006). *Arte terapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo*. Monografía diplomado en Arteterapia Universidad de Chile. Santiago.

Duncan, N. (2007). *Trabajar con las Emociones en Arteterapia*. Arteterapia – Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social 39 Vol. 2 (2007): 39-49. Recuperado el 10 de abril de 2016 de:
<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/ARTE0707110039A/8911>

Dörr A., Gorostegui M. y Bascuñán M. (2008) *Psicología general y evolutiva*. Editorial Mediterráneo Santiago

Enriquez Achondo H. (2011) *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena*. Málaga.

Extremera, N., Fernández Berrocal, P. (2004) *La importancia de desarrollar la inteigencia emocional en el profesorado*. Universidad de Málaga, España Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)
<http://rieoei.org/deloslectores/759Extremera.PDF>

Gendlin, E. (1982) *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. España:

Mensajero. Disponible en:

<http://campuscreser.info/biblioteca/Gendlin,%20E.%20T.%20-%20Focusing.pdf>

Goleman, D (1995) *Inteligencia emocional*. Barcelona. Kairos.

Goleman, D (1998) *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairos

Gómez, M. (2014) *La experiencia arte terapéutica como un espacio facilitador de reconocimiento y expresión emocional, Estudio sobre la expresión emocional a través de la imagen*. Tesis para optar al grado de Magíster en Arteterapia, Universidad del Desarrollo Santiago de Chile.

Hernández, M. (2013). *La Influencia del Arte Terapia sobre la Inteligencia Emocional en Prisión*. PDF. Obtenido el: 17 de julio de 2014.

Ivcevic, Z., Hoffmann, J., Bracket, M. (2014) “*Arte y emociones y creatividad*”
Fundación Botin

Krause, M. (1995). *Investigación Cualitativa: Un Campo de Posibilidades y Desafíos*. Temas de Educación, N°7, pp. 21 – 29. ISSN 0716-7423

Krippendorff , K. (1990) *Metodología de análisis de contenido: teoría práctica*.
Paidós. Barcelona

López Martínez, M. (2009) *La intervención Arte terapéutica y su metodología en el contexto profesional español*. Universidad de Murcia.

López Martínez, M. (2011). *Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapéuticos*. En *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social* Vol.: 6. p185 Madrid. Servicios de publicaciones UCM.

Malchiodi, C. (2003). *The handbook of art therapy*. Londres: The Guilford Press.

Marxen, E. (2011). *Diálogos entre Arte y Terapia. Del <<arte psicótico>> al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*.

Martínez Díez, N. (1996) pp. 23. *La terapia artística como una nueva enseñanza en Arte, Individuo y Sociedad*, N ° 8, Servicio de Publicaciones, Universidad Complutense, Madrid,

Maturana, H. (2001). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago: Ediciones Dolmen (10° edición)

Merchán, González (2012) *Análisis de la eficacia de un Programa de Inteligencia Emocional con profesores de Badajoz y Castelo Branco* Facultad de Educación. UEX

Miret M. (2014) *Arteterapia en un entorno escolar inclusivo y el Método del Análisis de la Interacción*.

- Moreno, S. (2007). *Arte Terapia y Adolescentes: Promoviendo la Expresión Emocional de los conflictos con la Autoridad*. PDF.
- Montero, M. (2001)- *Ética y política en Psicología. Las dimensiones no reconocidas* Athenea Digital - núm. 0 abril. Universidad Central de Venezuela
- Ruiz Olabuénaga J.(2012) *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Serie Ciencias Sociales. Universidad de Deusto, Bilbao.
- Pastor S. (2011) *La ética en la investigación cualitativa en salud*. Arch Memoria [en línea]. (8 fasc. 4)
- Pinazo, L. (2012) *Arte Terapia: Aliada de la Terapia Gestalt*. PDF.
- Polo L. (2003) *Técnicas plásticas del Arte moderno y la posibilidad de su aplicación en arte moderno*. Madrid,
- Prieto, M. (2001). *La Investigación en el Aula: ¿Una tarea imposible?* La investigación y Desarrollo Personal.
- Reyna M., González R., López J. (2011) *Un mapa para llegar a la vida: estudio de caso de un niño con leucemia mediante arteterapia*. En Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social Vol.: 6. Páginas 151-167. Madrid. Servicios de publicaciones UCM.

Roco, L. (2014) *Autorretrato en Arteterapia, estudio comprensivo acerca de las trabajadoras sexuales chilenas*. Tesis para optar al grado de Magíster en arteterapia, Universidad del Desarrollo, Santiago.

Ruiz Olabuénaga, J. (2003). *Metodología de la Investigación Cualitativa: El Diseño Cualitativo*. PDF

Ruiz Olabuénaga, J. (2012) *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Serie Ciencias Sociales quinta edición Universidad de Deusto, Bilbao.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990) *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 185-211.

Strauss y Corbin (2002) *Bases de la investigación cualitativa*, Universidad de Antioquía.

Vidal, A. (s.f.) *Arteterapia, una modalidad terapéutica para la expresión y la resolución de conflictos psicológico*, en www.criafamilia.org área de publicaciones.

Wallace K. (2013): *Art therapy reflections [en línea]*. Disponible en:

<http://arttherapyreflections.blogspot.com/>

Zagmutt, A. (2004) *La Técnica de la Moviola; La Metodología Auto Observacional en el Constructivismo Posracionalista*. Publicado en el libro "Terapia Comportamental e Cognitivo-Comportamental, Prácticas Clínicas". Capítulo 52, pag. 459. Editores Cristiano Nabuco de Abreu y Hálío José Guilhardi. Roca. Sao Paulo

