



Universidad de Valladolid

**MÁSTER INTERUNIVERSITARIO EN ARTETERAPIA Y EDUCACIÓN
ARTÍSTICA PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL**

**LA CONCIENCIA Y LA EXPRESIÓN EMOCIONAL
EN LA ESQUIZOFRENIA:
UN ESTUDIO A TRAVÉS DE LAS ARTES PLÁSTICAS**

**EMOTIONAL AWARENESS AND EXPRESSION IN
SCHIZOPHRENIA:
A STUDY THROUGH THE PLASTIC ARTS**

Curso: 2020/2021

**Ámbito de especialización: especialización e investigación en ámbitos
culturales**

VERÓNICA ALAGUERO ARROYO

Convocatoria ordinaria, junio 2021

Tutora: Sofía Marín Cepeda

**Didáctica de la expresión musical, plástica y corporal. Facultad de
Educación y Trabajo Social. Universidad de Valladolid**

Como siempre, el mayor agradecimiento a mi madre por darme la fuerza y la confianza que en ocasiones me faltan.

A todas las compañeras del máster, por haberme hecho vivir la mejor experiencia de mi vida, por haber hecho que me conozca y que nunca deje de tener ganas de hacerlo.

A todos los profesores buenos, desde la primera vez que cogí una pintura hasta el fin de estas líneas.

A mi tutora por la entrega y la dedicación de quien ama su profesión.

Al centro de día de Intras, por la acogida, por ser familia.

A mis amigos por esa terraza donde parar a respirar.

A mi pareja por ser mi ángel de la guarda.

A mí misma.

Índice

MARCO TEÓRICO	1
Capítulo 1. Aproximación al concepto actual de esquizofrenia	1
1.1 Definición. La esquizofrenia en el DSM-V	1
1.2 La estigmatización de la esquizofrenia	2
Capítulo 2. Las emociones en la esquizofrenia	4
2.1 Aproximación a los conceptos de emoción e inteligencia emocional	4
2.2 La conciencia emocional en personas diagnosticadas de esquizofrenia	6
2.3 La expresión emocional en personas diagnosticadas de esquizofrenia	8
Capítulo 3. Esquizofrenia, expresión emocional y expresión artística	10
3.1 El arte como instrumento y canal de expresión emocional	10
3.2 Beneficios y potencialidades de la expresión emocional a través de la expresión artística en personas diagnosticadas de esquizofrenia	13
MARCO EMPÍRICO	16
Capítulo 4. Descripción metodológica	16
4.1 Pregunta e hipótesis de investigación	16
4.2 Objetivos generales y específicos	16
Capítulo 5. Diseño de investigación	17
5.1 Elección de método	17
5.2 Triangulación	20
Capítulo 6. Muestra de estudio e instrumentos de investigación	21
6.1 Contexto y muestra: la fundación Intras	21
6.2 Instrumentos	22
6.2.1 Cuantitativos	23
6.2.2 Cualitativos	24
Capítulo 7. Análisis de datos	25
7.1 Datos cuantitativos	25
7.2 Datos cualitativos	26
Capítulo 8. Resultados	27
8.1. Resultados cuantitativos (pretest)	27
8.2 Resultados cualitativos	33
8.2.1 Conciencia emocional	33

8.2.2 Expresión emocional	38
8.2.3 Relaciones interpersonales	42
8.2.4 Autoestima y estigma	45
8.2.5 La obra	48
8.3 Resultados cuantitativos (postest)	51
MARCO CONCLUSIVO	56
Capítulo 9. Conclusiones, discusión y limitaciones	56
9.1 Conclusiones y discusión	56
9.2 Limitaciones	60
Referencias bibliográficas	62
ANEXOS	68
Anexo A. Cuestionario TMMS24	68
Anexo B. Autoevaluación de la conciencia emocional (EAQ30)	69
Anexo C. Plantilla hoja de registro de sesión	70
Anexo D. Esquema de categorización de la información en relación con los objetivos	71
Anexo E. Tabla de categorización de la información	72
Anexo F. Resultados pretest del cuestionario TMMS24	74
Anexo G. Resultados postest del cuestionario TMMS24	75
Anexo H. Hojas de registro de las sesiones	77
Anexo I. Registro visual de las obras más significativas de los participantes	144

Resumen

Mediante este estudio se pretende conocer los efectos de un programa de artes plásticas sobre la conciencia y la expresión emocional de adultos diagnosticados de esquizofrenia. Para ello, se lleva a cabo una investigación mixta cuasiexperimental y basada en arte, con una muestra no probabilística. El lugar de estudio es la Fundación Intras, más concretamente el centro de día situado en la calle Veinte Metros de Valladolid. La muestra se compone de cuatro participantes, dos mujeres y dos hombres, pertenecientes al taller de arteterapia. Se realiza con ellos una intervención educativa con artes plásticas compuesta de 15 sesiones en las que se trabaja la conciencia emocional y la expresión de las emociones.

Palabras clave: conciencia emocional, expresión emocional, esquizofrenia, artes plásticas, arteterapia

Abstract

Through this study it is intended to know the effects of a plastic arts program on the emotional awareness and expression of adults diagnosed with schizophrenia. In order to it, a mixed quasi-experimental and art-based research is carried out, with a non probabilistic sample. The place of study is a foundation called Intras, more specifically the day center located on Veinte Metros street, in Valladolid. The sample consists of four participants, two women and two men, all of them belonging to the art therapy workshop. An educational intervention with plastic arts is carried out with them. This intervention has 15 sessions in which emotional awareness and emotional expression are worked on.

Keywords: emotional awareness, emotional expression, schizophrenia, plastic arts, art therapy

Marco teórico

Capítulo 1. Aproximación al concepto actual de esquizofrenia

En este primer capítulo intentaremos aproximarnos al concepto de la esquizofrenia de la manera más actualizada y representativa posible. Son muchas las definiciones que podemos encontrar, procedentes de varios autores, pero donde más nos vamos a centrar es en el *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría* (DSM-V), por ser el manual referente tanto para profesionales del campo de la salud mental como para aquellos que investigan sobre ello. Llevaremos a cabo, a través de este manual, un resumido y breve recorrido por la sintomatología general que caracteriza a la esquizofrenia, sin especificar tipos ni subtipos, los cuales se incluirán en el apartado de anexos para facilitar la fluidez de seguimiento al lector.

Por otro lado, nos resulta conveniente hablar brevemente de la estigmatización a la que se ve adscrito este grupo de población, puesto que es una causa, y a su vez variable, directa sobre la sintomatología de los pacientes.

1.1 Definición. La esquizofrenia en el DSM-V

Según Machado y Morales (2013), esquizofrenia es uno de los términos utilizados para “describir un trastorno o un conjunto de trastornos psiquiátricos significativos e importantes que alteran la percepción, el pensamiento, el afecto y el comportamiento de un individuo, (...) que están influenciados por circunstancias particulares” (p. 419) (Orellana & Slachevsky, 2006).

Orellana y Slachevsky (2006) dicen que afecta al 1% de la población mundial y que los síntomas suelen empezar en la adolescencia. La mayor parte de las personas con esquizofrenia no pueden volver a retomar su vida en la manera en la que se desarrollaba antes de la enfermedad, pues el trabajo, los estudios, la vida social, etc., se ven afectados por la enfermedad.

Por otro lado, Quintero, Barbudo, López y López (2011) aseguran que la remisión completa de los síntomas es una meta imposible de alcanzar para quienes padecen la esquizofrenia, pues el tratamiento no logra realizar cambios suficientes ni válidos.

Si tomamos como referencia la última versión del *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría* (DSM-V) la esquizofrenia sería un espectro muy amplio que se define por “anomalías en uno o más de los siguientes

dominios: delirios, alucinaciones, pensamiento (discurso) desorganizado, comportamiento motor muy desorganizado o anómalo (incluida la catatonia) y síntomas negativos.” (p.87) Los síntomas ocurridos en estos dominios son comunes a todos los tipos de esquizofrenia.

Según el DSM-V, los delirios son “creencias fijas que no son susceptibles de cambio a la luz de las pruebas en su contra” por lo que “no siempre es posible determinar su carácter verídico” (Calafell y Giráldez, 2014. P. 90). Siguiendo la definición del DSM-V, estos delirios pueden ser de diferentes temáticas, pero se agrupan en: delirios persecutorios, delirios referenciales, delirios de grandeza, delirios erotomaníacos, delirios nihilistas y delirios somáticos.

Siguiendo al DSM-V, (ya que lo tomamos como referente principal para la definición de conceptos relacionados con los trastornos mentales y psicóticos) las alucinaciones son “percepciones que tienen lugar sin la presencia de un estímulo externo. Son vívidas y claras, con toda la fuerza y el impacto de las percepciones normales y no están sujetas al control voluntario” (p.87). Estas alucinaciones van unidas al contexto y las circunstancias personales en las que se encuentra la persona, según Langer y Cangas (2007).

Por otro lado, respecto al dominio del pensamiento (discurso) desorganizado establecido por el DSM-V, diremos que el sujeto puede cambiar de un lado a otro, dar respuestas indirectamente relacionadas o nada relacionadas con la pregunta y que, en raras ocasiones, puede haber tal desorganización del discurso que se puede asemejar a una afasia sensorial. Estas alteraciones en el pensamiento, según Accatino (2012) “hacen referencia a la fragmentación de la naturaleza lógica, progresiva y dirigida a metas del pensamiento normal” (p.2)

Por otra parte, el comportamiento motor también es muy desorganizado, pudiéndose manifestar, usando la terminología del DSM-V, como “tonterías infantiloideas” o agitación impredecible, haciendo difícil “llevar a cabo cualquier tipo de comportamiento dirigido a un objetivo, con las consiguientes dificultades para realizar las actividades cotidianas”. (p.88)

Por último, los síntomas negativos son los responsables de que haya una gran variedad de comorbilidad asociada a la esquizofrenia. Los dos más importantes son, según el DSM-V la expresión emotiva disminuida o “anhedonia” y la abulia.

1.2 La estigmatización de la esquizofrenia

En palabras de Ceballos et al. (2012):

La esquizofrenia es considerada una de las enfermedades mentales más discapacitantes [*sic*], y su diagnóstico está circunscrito a una gran estigmatización social, producto, por una parte, de la falta de información y educación y por otra, de la naturaleza de sus síntomas (p.211).

Atendiendo a las ideas de Ochoa et al. (2011), las personas que padecen algún tipo de trastorno o enfermedad mental son uno de los colectivos más estigmatizados por la sociedad, lo que quiere decir, según López-Ibor (2000) que están sujetos a creencias, actitudes, sentimientos y comportamientos configurados como prejuicios, que los lleva a sufrir discriminación en distintos ámbitos de su vida.

Este estigma afecta especialmente a las personas con esquizofrenia según varios estudios (Crisp et al., 2000; Byrne, 2001; Vezzoli et al., 2001). Las creencias sociales construyen al individuo con esquizofrenia como alguien agresivo, extraño, difícil de predecir conductualmente, frágil, perezoso e inservible a nivel de producción con el que no se puede convivir al igual que con el resto de personas. Además, el individuo tendría la culpa de su enfermedad.

Por eso las personas tienen miedo a relacionarse con este colectivo porque perciben a sus integrantes como personas peligrosas, lo cual se ha podido generar por una gran falta de conocimiento e información sobre la enfermedad.

Por tanto, a parte de la enfermedad, las personas con esquizofrenia tienen que enfrentarse al prejuicio de peligrosidad que hay sobre ellas y la actitud violenta que hay en cuanto al trastorno (Loubat, Lobos y Carrasco, 2017)

En consecuencia, las personas que padecen la enfermedad acaban creyendo estos prejuicios y desarrollan estigma hacia ellos mismos porque se empeoran los síntomas negativos, lo que es perjudicial en cuanto a la toma de conciencia de las emociones y la comunicación de las mismas y, por tanto, también es nocivo respecto a su autoestima. Todo ello puede llevarlos a otras patologías como la depresión o la ansiedad. (Muñoz et al., 2011)

La auto-estigmatización merma sobre la moral y produce sentimientos de vergüenza que, en muchas ocasiones, propician la automarginación, el estrés y las tendencias a la recaída. Incluso la aparición de pensamientos suicidas (López et al., 2008)

Al final, estas personas entran en un bucle de difícil salida si no se le brinda de los apoyos adecuados, tanto sociales como adaptativos y cognitivos. Las alucinaciones y las ideas paranoides hacen que se estigmatice la enfermedad y, a su vez, esta estigmatización puede agravar los síntomas, lo que genera una mayor estigmatización por parte de la sociedad y hacia ellos mismos (Lysaker, 2010)

Capítulo 2. Las emociones en la esquizofrenia

En este segundo capítulo trataremos de aproximarnos y facilitar al lector un mejor conocimiento sobre los conceptos de emoción e inteligencia emocional desde el punto de vista de los autores que más han investigado sobre este campo. Del mismo modo y atendiendo a un proceso de fundamentación jerárquico, hablaremos de la conciencia y la expresión emocional, dos de los ejes centrales de este estudio, así como de las dificultades con las que puede encontrarse la persona diagnosticada de esquizofrenia respecto a ambas habilidades emocionales y las consecuencias de ello.

2.1 Aproximación a los conceptos de emoción e inteligencia emocional

Bisquerra (2003) define la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12).

Numerosos estudios, desde hace algunas décadas, revelan que entre distintos países y culturas se comparten seis emociones básicas que, según Ekman & Friesen (1971) serían las siguientes: miedo, tristeza, alegría, asco, sorpresa e ira. Estas se caracterizan porque son universales y funcionan de manera automática en cuanto al procesamiento y sin influencia alguna, ni social ni cultural (Ekman y Cordaro, 2011).

Además, estudios como el de Baron-Cohen encontraron evidencias más que favorables de reconocimiento de otras emociones secundarias como la culpa, la amenaza, la desconfianza, la decepción... En adultos y niños sanos (Baron-Cohen et al., 1996).

Todas las emociones tienen una utilidad que permite la ejecución eficaz de conductas adecuadas. Incluso las emociones que resultan de mayor desagrado son importantes de cara a la adaptación del individuo a la sociedad y los ajustes individuales (Chóliz, 2005).

A estas utilidades de la emoción se les denomina funciones y habría tres según los estudios de Reeve (1994):

- Funciones adaptativas
- Funciones sociales
- Funciones motivacionales

Las funciones adaptativas son aquellas que preparan al individuo, más bien al organismo, para llevar a cabo una conducta de manera eficaz dentro de los parámetros de las condiciones dadas en el ambiente (Chóliz, *ibid*). Para estas funciones es de vital importancia la expresión emocional, la identificación y la diferenciación (Ekman 2003).

Las funciones sociales son aquellas que permiten que el otro pueda predecir la conducta con la que respondemos a las diferentes emociones y, de esta manera, establecer relaciones interpersonales adecuadas. (Chóliz, *ibid*). El autor explica en su estudio la importancia de las funciones sociales de las emociones para establecer una comunicación emocional eficaz con los demás a través de la interacción. Las emociones no son malas en sí, pero sí lo son las respuestas conductuales que tenemos respecto a ellas por lo que una respuesta descontrolada a una emoción de ira puede afectar a nuestras relaciones interpersonales. Pero no solo las emociones negativas pueden dar lugar a conductas inapropiadas. Una reacción desmedida o desproporcionada a un evento que nos provoque alegría también puede producir problemas en la interacción social

A partir de estas emociones básicas encontramos diferentes subtipos, lo que nos lleva a toda una red de emociones que hemos de conocer, comprender y manejar para tener relaciones interpersonales adecuadas. Estas habilidades compondrían la inteligencia emocional, definida por Salovey y Sluyter (1997) como:

La habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual (p.81).

Las habilidades que componen la inteligencia emocional, ordenadas de la más básica a la más compleja, según el modelo teórico “ability” procedente de la definición anterior, son los siguientes:

1. La percepción o identificación emocional (conciencia emocional)
2. La asimilación emocional
3. La comprensión emocional
4. El manejo emocional

La ausencia de estrategias y habilidades emocionales adecuadas dificultan la regulación de las emociones y, por tanto, las emociones negativas como el miedo, la ira o la tristeza pueden verse descontroladas hasta tal punto que la persona no comprende lo que le está pasando, no sabe manejarlo y, en consecuencia, le genera mayor falta de autocontrol debido al estrés y la ansiedad. “Y más aún, a menudo dichas emociones reaccionan de forma refractaria a los intentos por controlarlas, dando lugar a una serie de círculos viciosos de difícil resolución que pueden acabar afectando a muchas áreas del funcionamiento social y psicológico” (Hervás,

2011). Por ello, los diferentes procesos emocionales se sitúan como engranajes clave para el correcto funcionamiento cognitivo y psicológico.

El primer problema que podemos encontrar es la falta de identificación emocional ante aquellas situaciones en las cuales la persona es incapaz de activar herramientas reguladoras por lo que el individuo puede abandonarse y permitir un estado de ánimo negativo constante. Todo ello hace que, al dejar de ser consciente y tomar conciencia de las emociones sentidas, estas no puedan identificarse, expresarse y, por tanto, regularse.

Basándonos en las ideas de Rachman (1980), el procesamiento emocional permite percibir, identificar, comprender y canalizar aquellos sucesos que, debido al gran impacto que hayan podido tener en la vida de la persona, pueden tener una intensidad en exceso. Por ello el autor sugiere que es necesaria la activación de un proceso de identificación, comprensión y elaboración emocional.

2.2 La conciencia emocional en personas diagnosticadas de esquizofrenia

Para el desarrollo de esta habilidad, como se ha mencionado anteriormente, es importante aprender a diferenciar y comprender las emociones, etiquetarlas. Esta sería la base a partir de la cual se asientan el resto de componentes. El déficit en esta capacidad puede tener como consecuencia problemas relacionados con la adaptación social y suponer un riesgo para la aparición de alguna patología o avisar sobre su existencia (Batty & Taylor, 2006). Esta diferenciación y comprensión de las emociones estaría directamente relacionada con la conciencia emocional que, en palabras de Bisquerra (2003):

Consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la observación del propio comportamiento, así como el de las personas que nos rodean (...) y reconocer y utilizar su lenguaje, tanto para la comunicación verbal como no verbal (p.26).

Si damos un paso más allá, en la misma dirección, nos encontramos con el concepto de procesamiento emocional, uno de los componentes de la cognición social (junto a la teoría de la mente, el estilo atribucional y la percepción social). Este se define como “la capacidad que tiene la persona para la percepción, el entendimiento y el manejo de la información que nos dan las emociones, tanto propias como ajenas (Green et al., 2008).

Es decir, si la conciencia emocional se refiere únicamente a la identificación de las emociones propias y ajenas, el procesamiento emocional añade su comprensión y control, por lo que es un término que resulta de esencial interés para el estudio.

Las personas con esquizofrenia tienen dificultades en el manejo de los distintos componentes de la cognición social, especialmente en la percepción emocional, ya que se ha demostrado un déficit común en la percepción de emociones negativas (Sanz et al., 2017). Estudios como el de Al-Halabí et al. (2016) hablan de que uno de los síntomas más importantes es la reducción de la experiencia emocional, como si de un retiro emocional se tratase, lo que lleva a las personas con esquizofrenia al retiro social de manera pasiva o a la evitación social de manera activa.

Las emociones juegan un papel crucial en nuestras vidas, ya que gracias a la información que nos dan sobre diferentes situaciones podemos obtener significados que nos ayuden a tener un mejor funcionamiento social, de manera que podemos dar respuestas emocionales adecuadas gracias al reconocimiento e identificación previa de emociones propias y ajenas (Kimhy et al., 2012).

Pero, además de cumplir una función de señal, “las experiencias emocionales también causan un impacto y dejan una marca, a veces indeleble, que condiciona las futuras disposiciones del sujeto” (Bericat, 2012. p.2). Las personas con esquizofrenia tienen dificultades en este reconocimiento e identificación emocional, es decir, en la conciencia emocional, lo que, en consecuencia, causa problemas en la percepción emocional (Aghvinian & Sergi, 2018).

Kimhy considera que las deficiencias en la conciencia emocional pueden hacer que el proceso de identificación y descripción de sentimientos sea más complejo para la persona con esquizofrenia por lo que, según Romero y García (2020):

Se ha observado que utilizan en mayor medida la supresión emocional, relacionada con un funcionamiento social deficiente, frente a la reevaluación cognitiva, que permite modificar la forma en la que se piensa sobre un determinado acontecimiento con el fin de alterar su impacto emocional. (p.3)

De nuevo, Kimhy considera que el proceso de reevaluación cognitiva guarda mayor relación con las emociones positivas y con el sentimiento de bienestar.

La mayor parte de los estudios que hay sobre conciencia emocional y esquizofrenia se centran en el reconocimiento de las emociones en las expresiones faciales, para evaluar la capacidad de detectar información sobre las emociones.

Ekman (2003) propone cuatro funciones del reconocimiento emocional:

- Decidir si se quiere ser emotivo o, por el contrario, no serlo
- Capacidad de elegir de qué manera queremos comportarnos frente a un estado emotivo
- Poseer sensibilidad no solo hacia las emociones propias, también hacia las ajenas

- Poder expresar emocionalmente lo que sentimos

2.3 La expresión emocional en personas diagnosticadas de esquizofrenia

Los tres primeros puntos ya se habían ido mencionando a lo largo del escrito. Ahora, ponemos el foco en el último de ellos, en la expresión emocional.

Como se ha mencionado anteriormente, la mayor parte de los estudios que hablan sobre el tema de la expresión emocional se refieren al reconocimiento de emociones en el rostro facial y la capacidad de la persona para reflejar cierta emoción haciendo uso de su rostro. Pero, según Iglesias et al. (2016), “al experimentar una emoción existen diferentes medios a través de los cuales podemos comunicar y expresar aquello que estamos sintiendo” (p. 2495).

A partir de las ideas de la autora, podemos saber que las emociones se pueden expresar, no solo de manera fisiológica, también a través de la conducta y el habla. La expresión de una emoción depende de tres elementos claves que, según Bericat, serían un hecho ocurrido en el mundo, la valoración que la persona hace de ese hecho y las personas que participan en él. “La emoción concreta que sienta el sujeto dependerá de cómo perciba este sujeto las consecuencias que sobre su supervivencia, bienestar, necesidades, metas y planes pueda tener la conducta de los otros” (Stryker, 2004).

Siguiendo con las ideas de Bericat, “en el mundo de las emociones la distinción entre experiencia emocional interna, o sentimiento subjetivo, y expresión emocional, o conjunto de manifestaciones externas, es fundamental” (p. 3) porque, como dijo Brody (1999), “la relación existente entre experiencia y expresión es confusa y problemática”. Para Damasio (1994), los responsables de dar lugar al sentimiento subjetivo son los cambios fisiológicos. Estos cambios son los que despiertan determinadas emociones en el cuerpo y, a partir de las sensaciones que experimentamos, podemos expresar dichas emociones de una manera u otra.

Apoyándonos en la expresión, podemos llevar a cabo una comunicación emocional de lo que estamos sintiendo para facilitar la comprensión de nuestras emociones, tanto a nosotros mismos como al entorno. Para comunicar ha de haber, como mínimo, dos personas: la que envía un mensaje y la que lo recibe, el emisor y el receptor. La comunicación emocional, atendiendo a este parámetro, según Gutiérrez y García (2015):

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. (...) Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitimos. Las emociones se contagian, se propagan (p. 404-405).

Según Donnolí et al. (2007), uno de los primeros signos que demuestran la aparición de la esquizofrenia es la pérdida de las habilidades emocionales ya que los primeros sentimientos que comienzan a verse afectados son los asociados a las relaciones interpersonales. Estos déficits se dan también en la identificación y en la discriminación de emociones y se relacionan directamente con las capacidades cognitivas básicas y con el funcionamiento social (Jaramillo et al., 2011). En consecuencia de esta falta de habilidades, la percepción también se ve perjudicada, entendiéndose esta como la capacidad de identificar las emociones propias y de los demás, así como la capacidad de expresar sentimientos y comprender los que nos expresan los demás. Son dificultades derivadas de la falta de atención y decodificación de signos emocionales en los rostros faciales y las propiedades de la voz (volumen, tono, ritmo...) (Mayer et al., 2002). Esto último hace referencia a la prosodia que, en el caso de las emociones, serviría para identificar y expresar emociones a través del manejo de la voz.

Al verse afectado por completo el rango de la actividad cognitiva, además de tener dificultades en cuanto a la creatividad y las relaciones sociales del entorno más cercano, también tienen problemas a la hora de usar el lenguaje de manera adecuada para expresar ideas y emociones, ya que la experiencia emocional se ve muy afectada (Orellana y Slachevsky, 2006).

Por otro lado, se vería mermada la facilitación emocional que, según Mayer et al. (ibid) trataría sobre cómo las emociones influyen sobre los aspectos cognitivos y pueden ser usadas para llevar a cabo razonamientos, para la resolución de conflictos y para la toma de decisiones.

Basándonos en las palabras de (Rebolleda, 2020), la comprensión emocional haría referencia a la capacidad que tiene la persona para poner una etiqueta a cada emoción; es decir, conocer sus nombres y los sentimientos que derivan de ellas, así como las sensaciones. En esta capacidad también tienen dificultades, ya que comienzan a tener problemas a la hora de saber el origen de las emociones, sus combinaciones, sus cambios en el tiempo... Lo que afecta al conocimiento de uno mismo y a las relaciones con los demás.

Por último, la otra área de dificultad es la del manejo emocional, la no represión de las emociones, el trabajo con ellas a través de la reflexión y las capacidades cognitivas. Es decir, el hecho de que las emociones participen de nuestro pensamiento. Se trata de saber cuándo reprimir o expresar emociones y de qué manera hacerlo para lograr un objetivo propio o social. (Rebolleda, ibid)

Capítulo 3. Esquizofrenia, expresión emocional y expresión artística

Como hemos visto en el anterior apartado, las capacidades cognitivas van íntimamente ligadas a la emocionalidad y el reconocimiento, la comprensión y la expresión de estas. Muchos de los déficits que se han mencionado tienen que ver con el discurso verbal, pero ¿qué pasa cuando las emociones se expresan a través de lenguajes diferentes como, por ejemplo, el artístico?

En este tercer capítulo trataremos de explicar cómo el arte puede ser un instrumento y un canal de expresión emocional, un lenguaje a través del cual la persona puede comunicar sus emociones y sentimientos de una manera liberadora y centrada en el proceso de creación. Para ello aportaremos ideas fundamentales de algunos de los autores más importantes en el campo del arte en relación con las emociones y nos acercaremos al concepto de arte con fines terapéuticos para valorar la influencia y los afectos que puede tener esta actividad sobre la conciencia y la expresión emocional de personas diagnosticadas de esquizofrenia.

3.1 El arte como instrumento y canal de expresión emocional

En este estudio nos centramos en las artes plásticas como instrumento para potenciar la expresión emocional de cara al desarrollo de la conciencia emocional debido a que, apoyándonos en las ideas de Duncan (2007), cuando se trabaja con las artes se está favoreciendo el desarrollo emocional y personal, ya que se ha comprobado que el inconsciente funciona de mejor manera con la simbología que con la palabra razonada.

Siguiendo con esta misma línea teórica, Rodríguez (2007) habla de la importancia del arte para favorecer la expresión de las emociones y los sentimientos, lo que fundamenta las bases de la autoestima y del reconocimiento de los procesos de expresión que tiene el otro, fomentando así intercambios positivos con los demás. También Rodríguez (ibid) que nos es de gran ayuda para el estudio:

Es importante para el individuo poder identificarse con lo que hace, conocerse, expresar lo que siente y ser partícipe del mundo que le rodea para poder desarrollar aptitudes positivas hacia sí mismo y hacia los demás. Lo que se puede denominar necesidad de autoidentificación e identificación con los otros. (p.277)

López Fernández-Cao (2008) asegura que “pocas acciones existen como el dibujo, para situarse ante lo que llamamos abreviadamente realidad, y tratar de conocerla. Dibujar implica observar. Observar implica tiempo, detenerse y fijar nuestra atención sobre una parcela de esa realidad que hemos elegido” (p.227).

Siguiendo las ideas de Eisner (2004) la razón por la que se quiere hacer una investigación a través de las artes plásticas es para mejorar la identificación de las emociones es por la significatividad que la experiencia aporta al aprendizaje, por una secuencia de oportunidades para trabajar con el problema a través de un material y familiarizarse con él para abordar, artísticamente, otros problemas que puedan ir surgiendo.

Por otro lado, basándonos en las ideas de Botella, Fosati y Canet (2017), que siguen la misma línea que Eisner, el arte es una actividad de tipo cognitivo, pero también una actividad cargada de sentimientos y emociones, por lo que es un método óptimo para la mejora de la inteligencia emocional, normalmente tan restringida por la sobrecarga de discurso verbal. De nuevo, López Fernández-Cao (ibid), aporta una poética, pero concisa idea del poder de la creación en el ser humano:

La creación pone en juego el cuerpo en el mundo, el ser en el mundo. A través de las líneas que traza, de las formas que compone, de la arcilla que modela, trata de comprender e intervenir el mundo. Y ese mundo se transforma y transforma a quien lo recrea. Por ello no es lo mismo ver y crear (p.228).

Para completar las ideas anteriores, Espinosa (2006) ofrece la siguiente idea:

Toda creación viene determinada por el encuentro con una obra, sentida, pensada, emocionada, en un ideal, frustrado o no, en el que nuestra posición en el mundo y con los demás, en el que la relación con el Otro, garantiza y determina inevitablemente la idea. Por ello, el momento de la creación es un modo de querer y un modo de ser (p.42).

Centrándonos en las teorías ofrecidas por Hernández et al. (2020), las emociones, expresadas artísticamente, ayudan a las palabras a cobrar vida. La obra artística pasa a ser la representación de una emoción encarnada que, a veces, difícilmente se puede comunicar con palabras. Los autores aseguran que “en la adultez del artista creador, se hace posible considerar el arte como un lenguaje plasmado en el objeto artístico, gracias a que crea un vínculo comunicativo” (p.31).

Llegados a este punto del estado del arte y esclarecidas las funciones que las artes plásticas desempeñan sobre las emociones, nos centramos en el arteterapia que, en palabras de Bassols (2006):

Es un acompañamiento y una ayuda a la persona en dificultades sociales, educativas, personales... De tal manera que el trabajo realizado a partir de sus creaciones plásticas genere un proceso de transformación de sí misma. (...) El arteterapia se preocupa de la persona. No es un proyecto sobre ella, sino un proyecto con ella, a partir de su malestar y de su deseo de cambio (pp. 19-20).

Garaigordobil y Pérez (2002), en sus estudios arteterapéuticos con pacientes con esquizofrenia, aseguran que la conexión con el entorno y con el mundo es facilitada por la creación artística,

ya que aumenta las capacidades y posibilidades de la persona en cuanto a la comprensión de la realidad en la que habita. Esto se debe a, según Ceballos et al. (2012), que “el arte constituye un medio por el cual, el orden, el caos y la forma de la vida son representados, permitiendo reestructurar la realidad, así como encontrar nuevas relaciones de ellas” (p.209).

Rodríguez (2005) asevera que las sesiones que se llevan a cabo en arteterapia generan un sentimiento de validez en los participantes, ya que viven un goce a través de su obra que da lugar a una solidaridad con uno mismo y hacia uno mismo. Además, el arteterapia genera múltiples beneficios respecto a las emociones, ya que en los talleres se construye un espacio seguro donde se pueden expresar los sentimientos y las emociones con libertad, lo que potencia una red de vínculos afectivos entre el grupo y del grupo con su entorno, mejorando así tanto la comunicación verbal como la no verbal.

Para Dumas y Aranguren (2013), las artes visuales “proveen la posibilidad de conectarse con los colores y las formas que están en estrecha relación con el universo afectivo. En este proceso, las emociones reprimidas se transforman en energía constructiva y se apunta a sintetizar las polaridades internas” (p.43). Como complemento de esta idea, Schmid (2005) piensa que estas artes potencian la autoexpresión, el valor propio, la seguridad en uno mismo, la autoestima y la movilización de las emociones que se hallan bloqueadas, lo que alivia el estrés. Además, estas actividades artísticas también son beneficiosas para la aparición de sentimientos de pertenencia, capacidades de afrontamiento adecuadas y positivas, habilidades para la resolución de conflictos y el otorgar a la vida un sentido.

Pero es necesario diferenciar las características y propiedades terapéuticas que pueda tener el hecho de hacer arte en sí del arte con fines terapéuticos. En la primera, la meta sería la producción artística, la estética; sin embargo, en la segunda el fin es terapéutico en sí. Lo más importante son la persona y su proceso creativo en el que se involucra la persona para lograr sus metas (Aranguren y León, 2011).

El arteterapia, o como preferimos denominarlo quienes no tenemos la formación adecuada como para considerarnos terapeutas, “arte con fines terapéuticos”, tiene como objetivo que la persona experimente un crecimiento y logre los cambios deseados a nivel personal para mejorar su bienestar y su calidad de vida (Aranguren y León, *ibid*). Para ello es fundamental el acompañamiento al paciente durante el viaje terapéutico; ese es el papel del o la arteterapeuta. Winnicott (2005) hablaría del espacio terapéutico seguro como un ambiente “suficientemente bueno”. Para ello hay que basar las sesiones de arteterapia en la creación de un vínculo efectivo. El acompañante ha de mantenerse presente y dar al participante la suficiente confianza para poder lograr sus cambios. De esta manera, entre las dos personas,

arteterapeuta y participante, se puede lograr vivenciar una serie de situaciones, sentimientos, emociones, recuerdos etc., que, por alguna razón, no se pueden dar individualmente o no se han podido suceder en el momento de aparición.

Las actividades artísticas en sí son actividades innatas y propias del ser humano y no son dependientes del estado de la salud mental y, por ello, al involucrar estas actividades en un encuadre terapéutico se pretende un lugar para la seguridad, la desestigmatización y la “normalidad” (al contrario que en otros tratamientos que tienen como fin la enfermedad en sí). Se facilita la movilización de herramientas y habilidades expresivas, comunicacionales y adaptativas

3.2 Beneficios y potencialidades de la expresión emocional a través de la expresión artística en personas diagnosticadas de esquizofrenia. Proyectos referentes

La práctica de actividades artísticas puede dar lugar a efectos positivos en la sintomatología de las personas con esquizofrenia. Uno de ellos sería el del ensalzamiento del yo en el mundo, la conexión con el interior y la aceptación de uno mismo frente al rechazo y la estigmatización propia (Menéndez y Olmo, 2010). De esta manera, a través de la obra, pueden alcanzar el resurgimiento del sujeto por medio de la actividad plástica, lo que se convierte en un posible apoyo para la construcción del discurso verbal y la reflexión acerca de los sentimientos, las emociones y las percepciones de uno mismo.

Según la investigación de Ceballos et al. (2012) “se estaría permitiendo la proyección de aspectos internos, los cuales se comunican y se concretan por medio de la producción externa; disminuye la percepción subjetiva y de malestar derivada de la propia enfermedad” (p. 210).

Lo dicho anteriormente puede dar lugar a la creación de vínculos y relaciones interpersonales que pueden mejorar la interacción social, lo que puede ir más allá de los talleres, potenciando así la integración en la sociedad (Dick, 2001). Por tanto, como si de una cadena se tratase, la autoestima se vería reforzada por el espacio seguro en el que se desenvuelven las sesiones, a través de las cuales el participante puede contener mejor su ansiedad y usar el proceso creativo como vehículo para la movilización de las emociones y la relación con uno mismo y con los demás (Reyes, 2007). Además, mediante la expresión plástica se genera un lenguaje no verbal y, por tanto, un medio de comunicación.

A continuación, se muestran algunos proyectos referentes para el estudio:

1. Ceballos, Vasconcelos y Ferreira (2012) realizaron una investigación sobre los efectos que un programa de arteterapia podía tener sobre la sintomatología clínica de las personas

con esquizofrenia. Para ello aplicaron una intervención de doce sesiones con el objetivo de paliar o reducir los síntomas mediante una evaluación pre y post test. Las sesiones tuvieron una duración aproximada de dos horas y se realizaban dos sesiones por semana, por lo que la temporalización del programa fue de un mes y medio. Cada sesión se dividió en cuatro partes a fin de facilitar la estructuración de los contenidos y objetivos marcados. La primera parte se destinó al saludo y el inicio de sesión; la segunda y la tercera parte a la realización de actividades plásticas directivas o libres y, por último, la cuarta parte consistió en el cierre de sesión y la despedida del grupo. La metodología llevada a cabo fue mixta, usando instrumentos de evaluación como las Escalas de Cognición Social (GEOPTe) y de Síntomas Positivos y Negativos (PANSS) para la parte cuantitativa y registros de sesión “anecdóticos” que sirvieron para la discusión y la obtención de conclusiones. En palabras de los propios autores:

Así, mediante el registro de las sesiones, se hace evidente la disminución de la evitación que los pacientes tenían hacia su entorno social; mejorías [*sic*] en el rapport son evidentes a partir de la quinta sesión. A partir del sexto encuentro inicia un proceso de comunicación interpersonal entre los asistentes al taller, quienes, hasta esa sesión, trabajaban en absoluto silencio (p. 220).

2. Por otro lado, Cubillo (2007), en *el II Congrés d'educació de les arts visuals* celebrado en Barcelona, mostró su investigación sobre un taller de arte para la integración de personas con enfermedad mental grave de larga duración, que tuvo lugar en la Universidad de La Laguna. Los destinatarios de dicho taller fueron participantes psicóticos graves, los cuales partían de diferentes orígenes. Las actividades giraron en torno a diferentes temáticas para que los participantes ahondaran en su interior y mejorase el conocimiento propio a través de sus recuerdos, sus relaciones familiares, sus preocupaciones... Y los sentimientos que estos despertaban en ellos. Estas vivencias y emociones quedaban reflejadas sobre el soporte a través de la expresión plástica o visual. Fueron cuarenta y cinco sesiones de una hora y media cada una, desde enero hasta junio. Estas fueron las palabras de uno de los participantes al finalizar el taller, lo que resume muy bien las conclusiones obtenidas por la investigadora:

Es que pintar es una recreación de lo que sentimos, de lo que vemos... Agrada a la vista. Es un trabajo que dignifica, el placer de un trabajo bien hecho. Es algo de tu propiedad que puedes elegir compartir para hacerlo más enriquecedor. Cada persona es un mundo, ¿entiendes? Y el mundo es un vaso espiritual que cuanto menos se toca más se pierde (p.7).

La autora termina su acta de congreso diciendo lo siguiente a modo de conclusión:

En definitiva, para los usuarios de este taller de arte con fines terapéuticos la participación en el mismo les ha permitido desarrollar la autoestima, sugerir nuevas orientaciones en sus vidas, experimentar y expresar sentimientos y emociones a la vez que establecer nuevas relaciones sociales (p.11).

3. Las autoras Andrés e Iribas (2007) muestran en su artículo “*Nicosia. Una experiencia de arteterapia en un Centro de Día de Salud mental*” un proyecto con una duración de dos meses y medio realizado en el Centro de Día de Salud Mental de Majadahonda en el 2006 con los siguientes objetivos:

- Ofrecer un espacio y un tiempo de seguridad, contención, regularidad y espíritu lúdico para la arteterapia.
- Fomentar la expresión simbólica del mundo interno de los participantes, sus expectativas, deseos, temores, emociones, etc.
- Fomentar la comunicación de los pacientes consigo mismos/as y con las personas de alrededor, a través de la obra plástica.
- Fomentar la creatividad desde la iniciativa y los procesos internos de los propios pacientes.

Las sesiones se centraron en técnicas escritas como el cuento, el relato y la poesía y en técnicas plásticas. Se fomentaron las relaciones vinculares y la construcción de un espacio seguro que permitió la mejora de la autoestima, la reducción de la auto-estigmatización y la posesión de herramientas de regulación y manejo emocional. Las autoras comprobaron que, a través de la expresión plástica, la cual no se ve tan restringida por “defensas psíquicas” como en el discurso verbal, pueden salir a la luz durante el taller significados importantes e incluso desconocidos para los participantes de una manera natural y fluida. El no estar expuesto a un psiquiatra o psicólogo los participantes se sienten menos observados y eso les permite relajarse y, en consecuencia, desarrollar la seguridad en sí mismos.

Marco empírico

Capítulo 4. Descripción metodológica

En este capítulo se muestra la pregunta de investigación que obtenemos después de revisar el estado del arte y a partir de la cual realizamos una hipótesis de los efectos que el taller tendrá sobre las personas diagnosticadas de esquizofrenia. A continuación, habiendo revisado la hipótesis y aquello que pretendemos conseguir a través de esta intervención, obtenemos un objetivo general y cinco específicos a partir de los cuales diseñaremos la investigación adecuándola a los propósitos y orientada hacia la consecución de estos objetivos.

4.1 Pregunta e hipótesis de investigación

Pregunta de investigación

¿Se puede favorecer el desarrollo de la conciencia emocional, a través de un programa de intervención a través de las artes plásticas, en adultos diagnosticados de esquizofrenia?
¿Mejora esto la expresión y comunicación de emociones de este colectivo?

Hipótesis

En primera instancia, los resultados más favorables mostrarán que la realización de actividades en las que se involucran las artes plásticas puede fomentar la mejora de la conciencia y la expresión emocional de los adultos con esquizofrenia. En consecuencia, es posible que obtengan un lenguaje por medio del cual puedan comunicar sus sentimientos y establecer vínculos relacionales que potencien las relaciones interpersonales con el grupo y con las personas de su entorno. También se espera que aumente la autoestima y disminuya la autoestigmatización

4.2 Objetivos generales y específicos

Nos proponemos alcanzar los siguientes objetivos, uno general y cinco específicos:

Objetivo general

Favorecer y mejorar el desarrollo de la conciencia emocional a través de las artes plásticas para la mejora de la expresión verbal y no verbal de las emociones en un grupo de adultos diagnosticados de esquizofrenia.

Objetivos específicos

- O1. Analizar los cambios en la capacidad de reconocimiento e identificación emocional, antes y después de una intervención educativa de artes plásticas de un grupo de adultos con esquizofrenia.
- O2. Evaluar la capacidad expresar y comunicar las emociones en un grupo de adultos con esquizofrenia y comprobar los efectos que puede tener un programa de intervención educativa a través de las artes plásticas en la expresión emocional verbal y no verbal de adultos diagnosticados de esquizofrenia.
- O3. Comprobar los efectos que puede tener un programa de intervención educativa a través de las artes plásticas en la distinción y comprensión de las emociones en adultos diagnosticados de esquizofrenia.
- O4. Descubrir el potencial que las artes plásticas pueden tener respecto a la mejora de las relaciones interpersonales en adultos diagnosticados de esquizofrenia.
- O5. Desarrollar la autoestima y disminuir la auto-estigmatización a partir del proceso creativo en adultos diagnosticados de esquizofrenia.

Capítulo 5. Diseño de investigación

En este capítulo se justifica la elección de la metodología mixta para el diseño de la investigación, así como la forma en la que se van a emplear el enfoque cuantitativo y cualitativo para la obtención de la información que permita el posterior análisis de los datos de cara a la consecución de los objetivos. Una vez aclarados los aspectos teóricos del método se expone el modo en el que se va a llevar a cabo la triangulación de los datos.

5.1 Elección de método

Para esta investigación se decide aplicar una metodología mixta ya que necesitamos de ambos enfoques, cuantitativo y cualitativo, debido a la existencia de dos realidades, una objetiva y otra subjetiva. Esto es lo que Sampieri (2014) justificaría con el fenómeno de complementación, el cual se refiere a “obtener una visión más comprensiva sobre el planteamiento si se emplean ambos métodos, así como un mayor entendimiento, ilustración o clarificación de los resultados de un método sobre la base de los resultados del otro” (p.538).

En la misma línea, Creswell (2008) defiende que las investigaciones mixtas hacen posible integrar, dentro del mismo estudio, diferentes metodologías de corte cuantitativo y cualitativo con el objetivo de que haya una mejor comprensión sobre el objeto de estudio.

Según Johnson y Onwuegbuzie (2004), las investigaciones de diseño mixto pueden ser de dos tipos: un modelo mixto en el que lo cuantitativo y lo cualitativo se combinan en una misma fase de la investigación o un método mixto en el que lo cualitativo y cuantitativo se aplique en momentos diferentes de la investigación. Para este estudio elegimos el método mixto, ya que la parte cuantitativa se aplica antes y después de la intervención y la cualitativa durante la misma.

A su vez, el método mixto puede tener diferentes variantes entre las cuales escogemos el diseño de “estatus dominante” que Pereira (2011) define como “aquella categoría en la que se ubican los diseños en concordancia con los objetivos de la investigación e interés del proponente y, según la priorización de los enfoques, ya sea el cuantitativo o el cualitativo” (p.19). La elección de este enfoque se debe a que el que más se va a utilizar es el cualitativo, ya que es el que nos dará la mayor parte de la información y la más representativa para el análisis de nuestros resultados.

Para llevar a cabo este estudio se realiza una intervención educativa a través de las artes plásticas con el propósito de mejorar la conciencia y la expresión emocional. Será un programa de 16 sesiones de una hora y media cada una, una sesión cada semana. En el siguiente capítulo, en el apartado de instrumentos se concretará más.

La parte cuantitativa del estudio consiste en una evaluación pretest y otra postest para conocer la evolución de los participantes del programa y mostrar las relaciones causales entre lo expuesto y la respuesta y comprobar el impacto de la intervención. Se desea conocer la capacidad de reconocimiento e identificación de emociones, es decir, la conciencia emocional y evaluar la inteligencia emocional mediante instrumentos estandarizados. La razón por la que se hace una evaluación antes del estudio y otra después es para comprobar los efectos del programa en estas capacidades nombradas anteriormente sobre los participantes. No contamos con un control experimental pleno, por lo que esta parte cuantitativa consiste en un cuasiexperimento que se lleva a cabo como alternativa a los experimentos que se realizan mediante designación aleatoria, es decir, la elección de la muestra no es por azar. Por la finalidad de la investigación, que es comparar los resultados obtenidos en el pretest con los del postest, se realizará un estudio descriptivo con el objetivo de reflejar en datos cuantificables las características de los sujetos en cuanto a conciencia e inteligencia emocional, centrándonos más en el “qué” que en el “por qué”.

Para la parte cualitativa elegimos la metodología basada en arte “art based research” ya que siguiendo las ideas de Sullivan (2005) pensamos que el arte es un modo legítimo de investigación cuyo proceso de indagación puede llevarse a cabo en el transcurso del taller artístico. Las artes plásticas, en este caso, pueden ser un instrumento idóneo para la mejora de la conciencia y la expresión emocional y, en consecuencia, para potenciar otras áreas como la autoestima, las relaciones interpersonales y la desestigmatización. Los estudios basados en arte son, según McNiff (1998) aquellos en los que el arte es una manera de aproximación a la realidad del sujeto a través del proceso creativo y la expresión artística, una forma de entender y examinar las experiencias humanas y los descubrimientos de los participantes. Mediante métodos cualitativos se estudia tanto el proceso evolutivo como los posibles cambios que pueda haber en la conciencia y la expresión emocional de los participantes a lo largo de las sesiones. A continuación, se muestra en la figura 1 un esquema de la elección de método a modo de resumen:

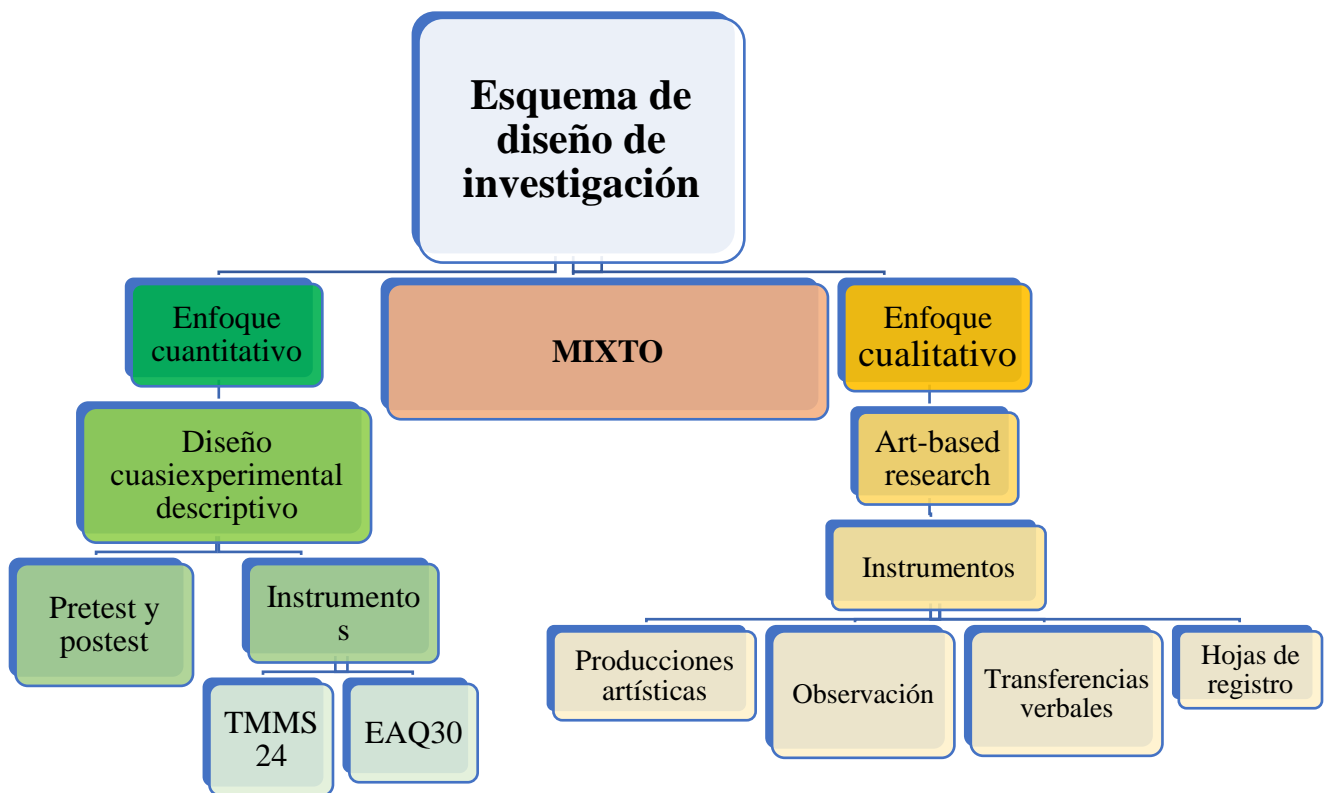


Gráfico 1. Esquema de diseño de investigación

5.2 Triangulación

“La triangulación se refiere al uso de varios métodos (tanto cuantitativos como cualitativos), de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de ambientes en el estudio de un fenómeno.” (Okuda y Gómez-Retrepo, 2005, p. 119). En investigación social, “triangular” significa combinar distintas fuentes de datos, investigadores, teorías o métodos en el estudio de un fenómeno. (Forni y de Grande, 2020).

El tipo de triangulación escogida para este estudio es la denominada *intermétodo* que, siguiendo las ideas de Forni y de Grande (ibid), supone una combinación de metodologías diferentes (cualitativas y cuantitativas) con el fin de abordar un mismo problema de investigación. “Este tipo de triangulación permite superar las debilidades inherentes a todo método, compensando así cada técnica, las debilidades de la otra u otras” (Alzás et al., 2016, p. 642). “La triangulación de varios métodos y, por tanto, metodologías, es una de las estrategias metodológicas dentro de un mismo proyecto de investigación que aumenta la fiabilidad y mejora la comprensión” (Della Porta y Keating, 2008, p.51). La idea principal de esta estrategia de investigación es que, al utilizar los dos métodos, se puede conocer cuál es el grado de validez del estudio porque, como explica Rodríguez Ruiz, realizando una triangulación entre ambos métodos, nos podemos cerciorar de que “los resultados no son consecuencia de la utilización de un método particular” (2005, p.6).

Cook y Reichardt (2005), los cuales son importantes representantes y defensores de la combinación de métodos afirman que la complementariedad del enfoque cualitativo y cuantitativo, o su práctica en conjunto, contribuye a, en la medida de lo posible, corregir los sesgos que se encuentran en cualquier método.

En este estudio se pretende enriquecer los resultados cualitativos con datos cuantitativos para comprobar que la observación, análisis y evaluación del programa tienen concordancia con la percepción propia de cada participante sobre las capacidades evaluadas, a fin de reducir el sesgo de interpretación del investigador.

Para observar los efectos del programa sobre la conciencia y la expresión emocional de los participantes de una manera amplia, se decide emplear diferentes enfoques, con el objetivo de aportar la mayor fiabilidad posible a los resultados. No se trata simplemente de mezclar el enfoque cualitativo con el cuantitativo, sino de combinarlos de tal manera que el enfoque mixto resultante se adapte a los objetivos de investigación (Blanco y Pacheco, 2000). De esta manera se da mayor profundidad de análisis a los datos obtenidos.

Mediante la intervención educativa con artes plásticas y los instrumentos elegidos para su evaluación, se obtendrán los resultados observables y derivados de la participación propia del investigador en cuanto a los efectos sobre la conciencia y la expresión emocional, así como las relaciones interpersonales, la autoestima y la desestigmatización; mediante la realización de autoevaluaciones por parte de los participantes, antes y después de la intervención, sobre estas mismas capacidades, se pretende evaluar numéricamente el nivel de conciencia y expresión emocional en los participantes, para mostrar que los resultados obtenidos en la parte cualitativa no son consecuencia de un método en particular.

Por ello, se analizarán primero los datos recogidos mediante instrumentos cualitativos, a fin de evitar que el investigador ajuste, voluntaria o involuntariamente, los resultados para facilitar la consecución de los objetivos. Los resultados obtenidos en esta última parte servirán para llevar a cabo un proceso complementario que permita una mejor comprensión del estudio.

Capítulo 6. Muestra de estudio e instrumentos de investigación

En este capítulo se habla del contexto y de las características de la muestra con la que se realiza la intervención. Se explica en qué consiste la Fundación Intras y cuáles son sus funciones, así como el lugar en el que se desarrollan las sesiones. Por otro lado, se muestran los instrumentos cuantitativos y cualitativos con los que se recoge la información necesaria para la obtención de los resultados.

6.1 Contexto y muestra: la fundación Intras

La Fundación Intras funciona desde 1994. Es una entidad sin ánimo de lucro cuyos profesionales se encargan de acompañar a personas con enfermedad mental en la recuperación o construcción de su proyecto de vida. Los servicios ofrecidos son múltiples y están destinados a cubrir las necesidades de las personas, como puede ser el alojamiento, la formación, el tiempo libre, el empleo, la asistencia personal, la rehabilitación psicosocial...

Son 6 las provincias de Castilla y León en las que podemos encontrar centros de Intras (Valladolid, Zamora, Salamanca, Burgos, Palencia y Ávila) pero también podemos encontrarlos en Madrid. Además, Intras colabora con otras entidades europeas mediante el desarrollo conjunto de proyectos.

El centro de día

La sede de INTRAS de la calle Veinte metros es un centro de día pequeño, pero con unas instalaciones muy bien organizadas para ofrecer sus servicios a los participantes. En este centro se brinda un apoyo a la creación del proyecto de vida mediante el desarrollo de capacidades, habilidades, intereses, motivaciones y vínculos personales a través de diferentes actividades propuestas por los profesionales que trabajan en el centro y de las cuales se hablará en apartados posteriores. Estos talleres son actividades estructuradas que sirven para la ocupación del tiempo libre de las personas y, en los cuales, se apoya transversalmente a diferentes ámbitos de la vida del participante, como puede ser el desarrollo de la autonomía personal, la socialización, el sentimiento de pertenencia a un grupo... Los beneficiarios de los servicios son personas con enfermedad mental y malestar psíquico con los que se trabaja mediante un enfoque multidisciplinar centrado en la integración en la comunidad.

Accedo a Intras mediante las prácticas del Máster de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social como alumna de la Universidad de Valladolid y allí se me asigna el taller de arteterapia bajo supervisión de profesionales que me apoyan en el desarrollo del programa de intervención diseñado.

Son los propios participantes los que eligen voluntariamente apuntarse al taller, aunque se les ha recomendado previamente por sus características personales. Debido a mi interés por trabajar con adultos diagnosticados de esquizofrenia solicito a la trabajadora social del centro el diagnóstico de los participantes, del cual se me informa excepcionalmente por mis intenciones con fines investigativos, pues las maestras de taller no trabajan conociendo el diagnóstico. En el momento en el que todos los participantes que asisten al taller, menos uno, están diagnosticados veo la oportunidad de llevar a cabo este proyecto de investigación porque se dan las condiciones idóneas.

Cuento con una muestra de cinco participantes ($M=4$) escogidos sin designación aleatoria. No disponemos de grupo de control, por lo que el análisis de resultados se centra en los sujetos participantes sin comparación con otros sujetos. Son dos mujeres y dos hombres. Todos están diagnosticados de esquizofrenia menos una de las mujeres, de la cual no conozco el diagnóstico. Debido a la protección de datos, desarrollo el escrito de la investigación sin dar nombres ni aludir al diagnóstico específico de cada uno.

6.2 Instrumentos

A continuación, se muestran, en primer lugar, los dos instrumentos cuantitativos que se emplean para la evaluación de la conciencia y la expresión emocional de las personas con las

que se realiza la intervención: el TMMS24 y la EAQ30. En segundo lugar, se muestran los cuatro instrumentos cualitativos con los que se recoge la información de las sesiones (capacidad de identificar emociones y comprenderlas, expresión emocional, relaciones interpersonales, transferencias...). Estos instrumentos son la observación, las producciones artísticas, las transferencias verbales y las hojas de registro.

6.2.1 Instrumentos cuantitativos

TMMS24

El TMMS24 que vamos a utilizar corresponde a una adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).

El objetivo de este instrumento es evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida en diferentes áreas: atención hacia las emociones, claridad emocional y reparación. Teniendo en cuenta que el estudio que se realiza se centra en la conciencia emocional, valoramos la posibilidad de integrar este instrumento debido a las áreas en las que se centra, siendo estas esenciales para el manejo y dominio de la conciencia emocional. El coeficiente de fiabilidad para las tres áreas es de 90 para la atención y la claridad emocional y de 86 para la reparación emocional. El sujeto que realice el cuestionario debe de cumplimentar 24 cuestiones según su grado de acuerdo del 1 (nada de acuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo). Las cuestiones corresponden a las diferentes áreas anteriormente nombradas y se suma la puntuación obtenida en cada una de estas, pudiendo variar entre el 8 y el 40. Los autores bareman la puntuación en función del sexo de la persona ya que han demostrado que existen diferentes puntuaciones para ambos grupos. Según los autores, los tres subfactores o áreas tienen una correlación directa con las variables de depresión, rumiación y satisfacción vital. Se podrá ver en el anexo A el cuestionario completo.

Autoevaluación de la conciencia emocional de Rieffe (EAQ30)

El cuestionario de conciencia emocional EAQ30 de Rieffe, Oosterveld, C. Miers, Meerum, & Ly (2008) es un autoinforme que tiene como objetivo evaluar la conciencia emocional del sujeto, así como la comprensión de las emociones identificadas. Está formado por 6 ítems que se agrupan en seis factores: (1) Diferenciar emociones, (2) comunicar emociones verbalmente, (3) no esconder emociones, (4) conciencia corporal, (5) atender a emociones de otro, (6) análisis de las emociones propias. Se usa para ello una escala de tipo Likert que consta de tres

anclajes de respuesta, siendo 1= nunca, 2= a veces y 3= siempre. Hemos decidido usar la versión castellana del cuestionario, cuya autoría pertenece a Ordóñez, Prado Gascó, Villanueva, & González (2016). El artículo del que se ha obtenido esta versión consiste en el estudio de la fiabilidad del instrumento y de los ítems, así como la validez de los constructos y de los contenidos. Los resultados fueron positivos y satisfactorios, por lo que esta prueba ha sido validada psicométricamente, no solo por Rieffe, sino también por los autores de la versión castellana. Además se cuenta con una fiabilidad probada en otros estudios previos (Gorriz et al., 2013) Se podrá ver en el anexo B el cuestionario completo

6.2.2 Instrumentos cualitativos

Observación

Se realiza una observación de tipo participante, ya que la coordinadora, que es a su vez la persona encargada de observar, está integrada en el grupo e interacciona con los participantes. Estos son conscientes en todo momento de la presencia de la observadora y, por tanto, es una observación no encubierta, cuentan con que es parte esencial del taller. La observación es flexible y sensible a los propios procesos, por lo que no está sistematizada aunque la observadora se base en la hoja de registro (posteriormente explicada) para orientarse. Por otro lado, también hay observación interna de la observadora, es decir, hacia sí misma, ya que se pretende prestar atención a las interpretaciones y reflexiones propias para fundamentar mejor lo reflejado en la observación.

Producciones artísticas

Las mismas obras artísticas que realicen los participantes son un medio fundamental para comprender su proceso tanto creativo, como personal y emocional, así como su evolución. Las obras también serán un instrumento fundamental de observación, ya que nos permiten observar aspectos como el proceso creativo, el modo de trabajo, el uso de símbolos y significantes que nos puedan arrojar significados, el material escogido en función de lo que se va a realizar...Se realizan 16 sesiones las cuales podrán verse en anexos detalladamente.

Transferencias verbales

Otro de los instrumentos para la recogida de información son las transferencias verbales que los participantes hacen a partir de su proceso creativo y sus producciones artísticas. Con este instrumento pretendemos no caer en interpretaciones y que sean los propios participantes los que interpreten sus elaboraciones en torno a los temas trabajados y, sobre todo, poder

obtener datos relevantes acerca del nivel de conciencia emocional y experiencia de las emociones a través de la expresión verbal mediante un instrumento cualitativo que nos permita acercarnos más a la subjetividad de la persona sin que interfiera a penas la subjetividad del observador

Hoja de registro de cada sesión

El instrumento cualitativo principal en el que se recoge la información del resto de instrumentos cualitativos es la hoja de registro. Se rellenará una hoja por cada sesión y, en ella, se incluirán una ficha técnica de la sesión (nombre de la sesión, día, lugar de realización, participantes, objetivos y descripción) y una recogida de información acerca de las emociones y sensaciones percibidas, las dinámicas intergrupales, palabras y frases textuales, temas emergentes y conclusiones. Este instrumento facilita la posterior categorización de la información y el análisis de los resultados cualitativos para hacerlo de la manera más objetiva posible dentro de la subjetividad que puede imperar en este tipo de intervenciones. Se podrá ver en el anexo C la plantilla de la hoja de registro.

Capítulo 7. Análisis de datos

En este capítulo se hace un análisis para los datos cuantitativos y otro para los cualitativos, ambos partiendo de los objetivos de investigación. Para el análisis de datos cuantitativos se emplean los baremos correspondientes a cada prueba y se realizan gráficos con los que ver más claramente los datos. Para el análisis de datos cualitativos se obtienen categorías, y sus respectivas subcategorías, a partir de los objetivos.

7.1 Datos cuantitativos

Para la obtención de los datos cuantitativos cada participante realiza una autoevaluación pretest al inicio del taller mediante las pruebas TMMS24 y EAQ30 y otras posttest al final del taller con las mismas pruebas con el objetivo de comparar resultados. Para la recogida de puntuaciones se suman estas en función de los baremos indicados para cada prueba y se clasifican en una tabla de datos a partir de la cual se realizan gráficos visuales donde puedan observarse los resultados. Interpretamos los datos de los gráficos y obtenemos así los resultados. Para la realización de estos gráficos se emplea la herramienta Excel.

7.2 Datos cualitativos

Para la obtención de datos cualitativos se recoge toda la información, conseguida mediante los instrumentos cualitativos explicados en el anterior apartado, en una hoja de registro (anexo C) correspondiente a cada sesión. Todos los instrumentos cualitativos están orientados a la recogida de datos relacionados con los objetivos para el posterior análisis de los resultados. Por ello, se obtuvieron las categorías *a priori*, es decir, antes de la obtención de la información. O, como es comúnmente llamado por los investigadores, se obtienen mediante el proceso ETIC (listado de códigos previamente definidos por los investigadores), ya que se parte desde la perspectiva del investigador y, por ello, las categorías se ajustan de mejor modo al diseño del estudio de investigación y al análisis de los resultados respectivos al problema previamente planteado. Esto se realizó debido al carácter subjetivo de la investigación, para obtener el mayor grado de validez y fiabilidad en los resultados.

Una vez capturada, transcrita y ordenada la información mediante el registro, se accedió a la agrupación de toda la información en categorías que aúnan ideas, temas principales, conceptos... Y se organiza una tabla en la que aparecen los objetivos a partir de los cuales se obtiene la categoría principal, los instrumentos utilizados para la recogida de la información, la categoría principal y las subcategorías resultantes de la experiencia de los participantes (Véase en anexo D)

Se obtuvo una categoría principal a partir de cada objetivo y, posteriormente, dos categorías secundarias interdependientes entre sí y jerarquizadas, siendo la primera imprescindible para la consecución de la segunda. Estas subcategorías, con el objetivo de flexibilizar el trabajo y adaptarnos a las necesidades y capacidades de los participantes, se obtuvieron a partir de sus propios procesos, la observación de estos y la transcripción de sus propias reflexiones y transferencias.

Una vez integrada la información, esta se relaciona a través de las subcategorías obtenidas y en función de la fundamentación teórica de la investigación para el análisis de los resultados y el ajuste a los objetivos y la pregunta de investigación. Para un mejor análisis posterior de la información recogida se procede a la elaboración de una tabla que podrá verse en el anexo E.

Capítulo 8. Resultados

Una vez realizado el análisis de los datos se procede a los resultados a partir de la información obtenida. Se decide obtener primero los resultados de los instrumentos cuantitativos pretest. Posteriormente se realizan los resultados correspondientes a la información obtenida mediante los instrumentos cualitativos y, por último, los resultados cuantitativos del postest. Estos se realizan en último lugar a fin de evitar sesgos de interpretación por parte del investigador, como podría ser el ajuste de los resultados cualitativos a los obtenidos en el pretest.

8.1. Resultados cuantitativos (pretest)

En este estudio interesa comprobar los efectos de un programa de intervención con artes plásticas sobre la conciencia emocional de adultos diagnosticados de esquizofrenia. Para ello se eligieron dos pruebas: TMMS-24 de Berrocal y Cuestionario de Autoevaluación de la Conciencia Emocional de Rieffe (EAQ30). Se pretende conocer el nivel que los participantes tienen al comenzar el taller (pretest) y el nivel del que disponen al finalizarlo (postest) para comprobar si ha habido algún cambio que pueda relacionarse con la realización del programa. Finalmente se opta por centrarnos más en el EA30, ya que se adapta más a los objetivos de la investigación y recoge la misma información que nos da el TMMS24, de una manera más específica, clarificadora y extensa. Los resultados obtenidos en el TMMS24 podrán verse en el anexo F.

EAQ30

Para calcular las puntuaciones de cada participante en la EAQ30 se sumaron las puntuaciones obtenidas en los ítems pertenecientes a cada uno de los 6 factores, atendiendo a los ítems inversos. A continuación, se muestran los resultados grupales en el gráfico 2:

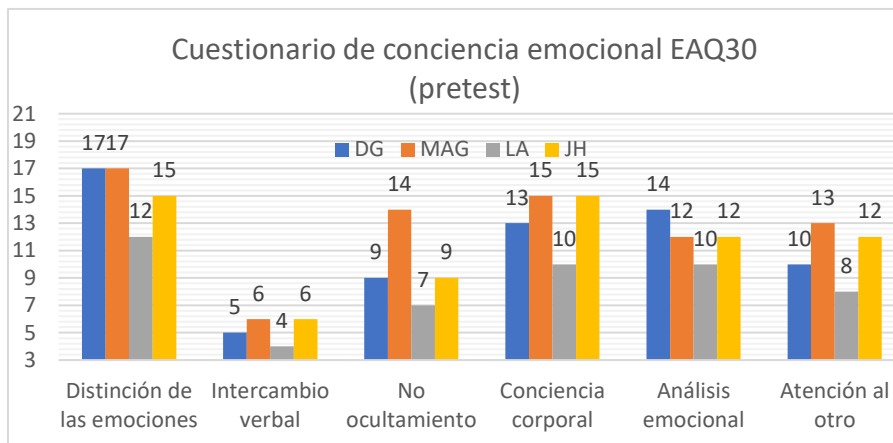


Gráfico 2. Cuestionario de conciencia emocional EAQ30 (pretest)

Antes de comentar los resultados observables en la figura, conviene recordar que no todos los factores tienen las mismas puntuaciones mínimas y máximas, por lo que no se puede llevar a cabo una comparación directa de las puntuaciones a partir de la longitud de las gráficas. Esta comparación ha de ser proporcional. Los factores con máximos y mínimos distintos son distinción de emociones (mínimo 7 y máximo 21) e intercambio verbal (mínimo 3 y máximo 9).

Atendiendo a estas premisas, podemos observar que, por lo general, es en los dos primeros factores donde los participantes obtienen puntuaciones más bajas por lo que el grupo puede encontrarse con más dificultades ante la diferenciación de las emociones y la comunicación a los demás de estas y los estados de ánimo provocados por ellas. Los factores en los que más facilidades tendrán los participantes serían, a rasgos generales, la conciencia corporal y el análisis de las emociones. Es decir, los participantes son conscientes de los cambios que se producen en su cuerpo cuando aparecen determinadas emociones, sobre todo emociones negativas y también destacan en la atención a las emociones y su análisis, coincidiendo esta conclusión con los resultados obtenidos en el TMMS-24.

Como en este estudio se pretende comprobar los efectos individuales del taller sobre la conciencia emocional, se decide realizar figuras de cada factor para poder arrojar resultados más clarificadores para la investigación.

A continuación se pueden observar los resultados que cada participante ha obtenido en los factores (ver gráficos 2, 3, 4, 5, 6, y 7)

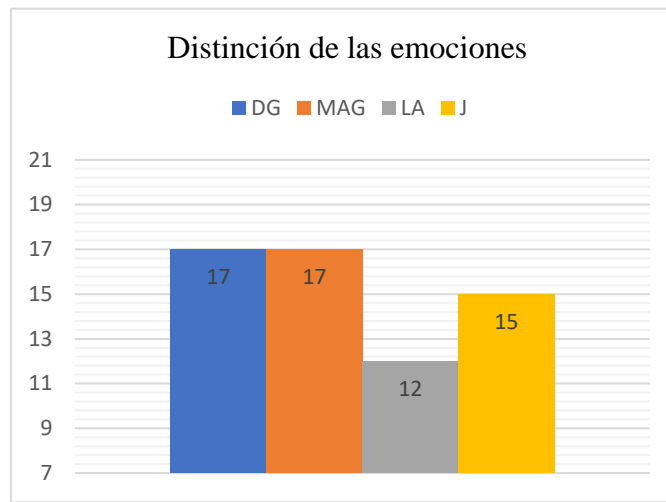


Gráfico 3. Resultados del factor distinción de las emociones del EA30 (pretest)

En distinción de las emociones, a pesar de que las puntuaciones no sean del todo bajas, hay que tener en cuenta que la puntuación máxima es de 21. Por lo que se ha ido conociendo de los participantes a lo largo de las primeras sesiones, estos resultados concuerdan con lo que se ha podido observar. DG y MAG son los participantes que más puntuación han obtenido y, en consecuencia, tienen una mejor capacidad de diferenciación de emociones, aunque esta puede ser mejorable. J tiene una puntuación un poco más baja, aunque la diferencia con las puntuaciones mayores no es destacable. En cambio, LA sí tiene una puntuación más baja respecto a sus compañeros.

Estos resultados nos indican que la distinción de emociones es uno de los factores sobre los que actuar con más intensidad, ya que es fundamental para el conocimiento de las emociones y, en consecuencia, de uno mismo.

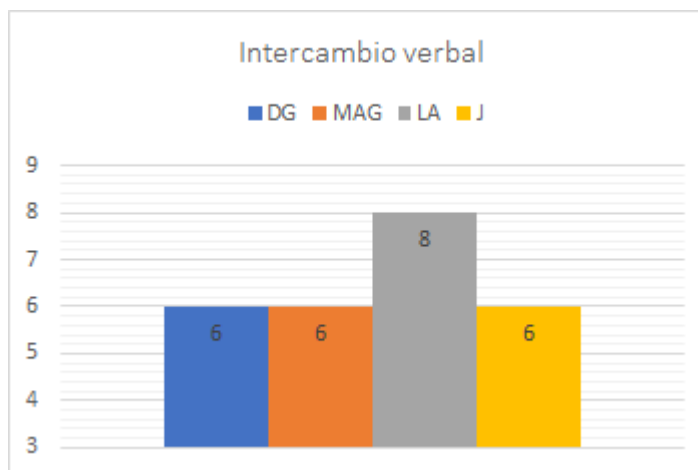


Gráfico 4. Resultados del factor intercambio verbal del EAQ30 (pretest)

Siendo la puntuación mínima de este factor 3 y la puntuación máxima 9, las puntuaciones de los participantes DG, MAG y J no son lo suficientemente altas como para poder afirmar que su capacidad para comunicar emociones es óptima, aunque tampoco es mala del todo. La participante LA obtiene, en esta ocasión, la puntuación más alta, a un solo punto de la máxima. Por tanto, mientras que los demás pueden encontrar dificultades a la hora de hablar de sus emociones y comunicar sus estados anímicos y la razón de ellos a los demás, LA tendría una notable capacidad para realizar intercambios verbales con otra persona acerca de sus estados emocionales. Puede que nos encontremos ante un sesgo a la hora de responder debido a dificultades en la autopercepción por lo que, además de tratar de mejorar este factor en los tres participantes con puntuaciones más bajas, también trataremos de comprobar si la percepción de LA cambia tras haber realizado el taller.

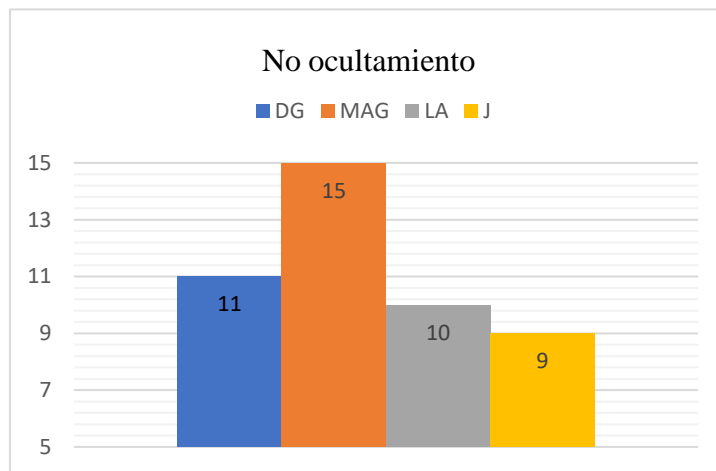


Gráfico 5. Resultados del factor *no ocultamiento* del EAQ30 (pretest)

En este factor tenemos una participante que obtiene la máxima puntuación, MA. Esto quiere decir que muestra y expresa sus emociones y no se las guarda para sí misma. Atendiendo a los resultados de esta participante en el factor anterior, podemos observar que MAG, tiene mayor facilidad para expresar sus emociones de manera no verbal. Aunque, también, atendiendo a los ítems de este factor puede que la participante muestre o exprese, en ocasiones, las emociones de manera inadaptada, ya que hay determinadas situaciones en las que el no ocultamiento de las emociones puede suponer una dificultad más que una ventaja. El resto de participantes obtienen puntuaciones similares entre ellos, con una diferencia destacable con la mayor puntuación obtenida. La puntuación más baja la tiene J, a tan solo 4 puntos de obtener la puntuación mínima. Estos participantes pueden encontrar dificultad en expresar de manera

no verbal sus emociones o, desde otro punto de vista, puede que quieran esconder sus emociones por elección propia.

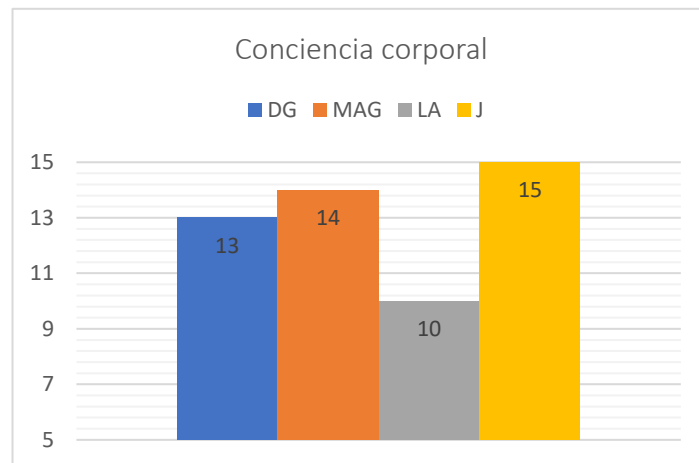


Gráfico 6. Resultados del factor conciencia corporal del EAQ30 (pretest)

Como se había mencionado en el análisis del gráfico mostrado en la figura X, los participantes han obtenido, en conjunto, una de las mayores puntuaciones en este factor. J llega a obtener la puntuación máxima y, DG y MAG están a tan solo 1 y 2 puntos respectivamente de obtenerla. Sobre todo, ante emociones negativas, los participantes tienen sensaciones corporales reconocibles, lo que no quiere decir que sepan exactamente la emoción a la que se debe la sensación corporal, es decir, no tienen por qué saber identificar emociones a través de la conciencia física de estas.

LA es la excepción en este factor, ya que tiene una puntuación más baja que el resto, lo que muestra que la participante no siente las emociones a nivel corporal o no presta atención a la respuesta corporal ante un suceso desencadenante de una emoción o emociones específicas.

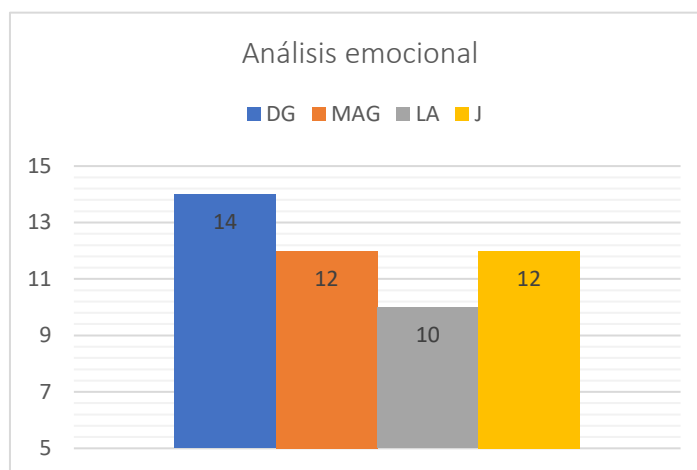


Gráfico 7. Resultados del factor análisis emocional del EAQ30 (pretest)

Este factor es, junto a la conciencia corporal, aquel en el que las puntuaciones, en conjunto, son más altas. La puntuación más elevada la obtiene DG, siendo también el factor en el que más destaca el participante. Como pudimos observar en la prueba del TMMS-24, también en ella obtiene la puntuación más alta en cuanto al factor de *atención de las emociones*. J y MAG obtienen la misma puntuación, 2 puntos por debajo de la mayor. Estos participantes tienen la capacidad de observarse a sí mismos y evaluar su estado anímico, lo que no quiere decir que tengan la misma facilidad para distinguir las emociones.

Quizás, debido a las dificultades presentadas ante la diferenciación de emociones reflejadas en la figura X, dediquen más tiempo a analizar el estado anímico y conocer los motivos o las causas. LA obtiene, de nuevo, la puntuación más baja, lo que nos lleva a ver que su capacidad de autoevaluación es menor que la de sus compañeros, bien porque no le dé demasiada importancia, bien porque tenga dificultades.

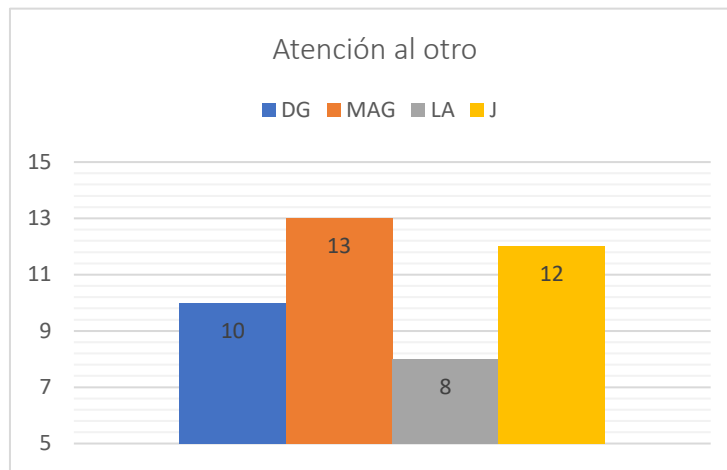


Gráfico 8. Resultados del factor atención al otro del EAQ30 (pretest)

En este último factor podemos apreciar una diferencia clara entre pares de participantes. MAG y J obtienen las mayores puntuaciones, siendo estas similares mientras que, DG y LA obtienen las puntuaciones menores, siendo estas también parecidas entre sí. Los participantes con las mayores puntuaciones tienen capacidad para atender los estados emocionales de los demás, se preocupan por lo que el otro siente y quieren conocer la razón del estado anímico y comprenderlo. Los participantes con puntuaciones menores, en cambio, en pocas ocasiones desean saber cómo se siente en otro y comprender sus emociones.

8.2. Resultados cualitativos

Para conocer los efectos que el programa de intervención con artes plásticas ha tenido sobre la conciencia y la expresión emocional, así como sobre otros factores como la autoestima, las habilidades sociales y la estigmatización, se recogió información a través de los instrumentos de observación, registro y evaluación. Estos resultados, a fin de perseguir los objetivos de investigación, se estructurarán según las categorías en las que la información fue clasificada.

8.2.1 Conciencia emocional: identificación, diferenciación y experimentación de las emociones

MA

Desde el principio MA manejaba vocabulario sobre las emociones. Era capaz de decir cómo se sentía y dar una razón a ese estado de ánimo, detectar consecuencias. Le costaba reflejar sus emociones en la obra, pues requería de más abstracción que el lenguaje oral. Por ello empezó, primero, a asociar emociones al color de los materiales, primero a rasgos

generales para lo positivo y lo negativo. Después empezó a asociarlos a emociones específicas. Casi nunca eran los mismos colores, dependiendo del día MA asociaba un color u otro a las emociones, Por ejemplo, un día el azul representaba la tristeza y otro día representaba la calma.

Si bien es verdad, MA disponía de un buen nivel de identificación emocional, pero esta se había visto mermada por la situación pandémica, ya que las emociones negativas estaban mucho más presentes que las positivas. Estas producían sensaciones físicas en su cuerpo y era capaz de reconocerlas por las sensaciones cognitivas y físicas. Pero, a pesar de ello, tenía un poco de esperanza que fue clave para encaminarse a la búsqueda de esas emociones positivas que estaban ocultas: “me siento triste porque a veces pienso que esto no va a tener solución, son momentos duros para todos. Me da por dar vueltas siempre a lo mismo, pero sé que algún día podré decir: esto se acabó”. Se veía muy afectada por el tiempo meteorológico, por el frío más concretamente. Sus tareas a lo largo del día se veían afectadas, lo que era un obstáculo más para empezar a reconocer emociones positivas que seguían en ella pero que no podía ver. Pero tenía mucha motivación y predisposición por que las cosas mejorasen y esa actitud le permitió evolucionar muy favorablemente. Era consciente de que el arteterapia podía ser un detonante de esas emociones positivas: “yo he escogido estos dos colores (verde claro y rosa) porque los dos me hacen sentir mucha paz y es lo que necesito para el día de hoy porque aquí me gusta venir a relajarme y olvidarme un poco de esta angustia que se me mete dentro y no me deja estar bien del todo.” Sabe identificar sus necesidades emocionales y empieza a buscar estrategias para satisfacerlas. Se empezó a atrever a adentrarse más en sus sentimientos, aunque estos fuesen negativos, lo que le permitió conocerse mejor, detectar sus necesidades y buscar herramientas para encontrarse mejor (la escritura, la pintura, los mantras...)

MA tenía un bloqueo emocional que solo le permitía percibir emociones negativas. Su miedo a encontrarse mal y salir más angustiada de las sesiones no le permitían profundizar en esas emociones y, por tanto, no podía conocer esas emociones y saber lo que le querían decir o buscar soluciones adaptadas. Además del proceso de aceptación con el presente, también empezó a traer recuerdos del pasado a la memoria, en ocasiones recuerdos que le producían tristeza y melancolía pero que acogía y abrazaba. Al final del taller MA ya no creía que existiesen emociones buenas y malas, no rechazaba a estas últimas y consideraba útiles a todas para conocerse mejor: “al principio yo no quería estar triste o mal por nada del mundo, me sentía culpable por estarlo. Pero ahora sé que todas las emociones son importantes y necesarias para conocerme mejor”.

J

J venía muy afectado por la situación de confinamiento. Tenía muchas emociones negativas que no sabía cómo controlar, por lo que estas se hicieron demasiado grandes como para tolerarlas. Somatizaba esas emociones y faltaba a algunas sesiones por sentirse indispuerto. Tenía mucho conocimiento sobre sus emociones negativas, podía nombrar infinidad de ellas: “angustia, presión, tristeza, ansiedad, melancolía, impotencia, miedo...” Estas emociones le bloqueaban y este bloqueo no le permitía avanzar por lo que una necesidad principal, manifestado por él mismo fue: “dejar atrás bloquearme en algunas situaciones y volver a sentir cosas buenas, no estar tan nervioso y no tener tanta ansiedad”.

Debido a las necesidades de J y de otros participantes, decidimos enfocar el taller hacia emociones más positivas, hacia el control de las emociones negativas y la visión de ambas como una oportunidad de conocerse mejor (Anexo I, imagen 3) Con J, al principio, fue un proceso difícil porque debido a sus dolencias físicas no podía venir. Por otras profesionales del centro supimos que estas dolencias derivaban de la enfermedad y del malestar psíquico, por lo que decidimos llamarlo personalmente y brindarle el apoyo necesario para venir. A partir de ahí J vino a casi todas las sesiones, por lo que pudimos avanzar. J tenía un gran potencial artístico por lo que trabajamos esa habilidad para que encontrase un medio de canalización de las emociones a través del cual conocerlas mejor, aceptarlas y sentir el control sobre ellas. A partir del proceso creativo J pudo expresar deseos que fueron fundamentales para su proceso.

En una actividad de autorretrato, el participante manifiesta: “yo me he dibujado como si fuese Harry Potter porque quiero ser tan valiente como él. La varita simboliza la esperanza y la capa me gustaría tenerla para hacer que desaparezcan algunas cosas. He puesto claves de sol alrededor porque me gusta mucho la música. La mitad de la cara es la alegría y la otra mitad la tristeza y, aunque he puesto poca tranquilidad, en estos momentos tengo mucha” (Anexo I, Imagen 1)

J empieza a experimentar emociones positivas a través del proceso creativo. Sus emociones negativas se veían reducidas y, por tanto, más fáciles de manejar. Sacaba mensajes positivos de ellas y comenzó a verlas como una herramienta para mejorar su claridad emocional y manejo. Debido a esta mayor tranquilidad y al sentimiento de seguridad dentro del taller, J pudo hablar en una de las sesiones de la causa mayor de su malestar: la muerte de su padre. Reconoció sentir alucinaciones auditivas y también reconoció que sus dolencias físicas venían de ese malestar que le producía el duelo. Encontró en el grupo y en nosotros un apoyo verbal en términos positivos. Se emocionó y lloró: “me he emocionado, pero para bien. Es un tema del que nunca hablo y me ha venido bien”. Al hablar de la raíz del problema J se quitó un peso,

parecía que se sentía liberado. El resto de las sesiones transcurrieron con un J capaz de sentir emociones positivas y reconocerlas. Su somatización ya no estaba tan latente, hacía planes fuera del centro... Y las emociones negativas ya no lo dominaban tanto, las escuchaba y aprendía de ellas.

DG

los procesos emocionales de D fueron difíciles de identificar por la falta de manifestaciones verbales. Intentamos empezar por la asociación de colores a emociones y a realizar transferencias mediante expresión escrita. Pero D era demasiado literal: “para mí el naranja es la fruta de la naranja, el verde la vegetación y la naturaleza, el negro el chocolate negro, el verde oscuro las farolas...” No comprendía bien lo que eran las emociones. Al preguntarle por cómo definiría él una emoción respondió: “dar paseos cortos”. En cambio, si se le preguntaba por una emoción específica, podía contestar mejor. Al preguntarle si había algo que le hiciese sentir tristeza y otra cosa que le hiciese sentir alegría mencionó para la tristeza la oscuridad y para la alegría la naturaleza. Al principio el proceso fue muy pautado.

Había que decirle emociones para que él dijese cosas que le hiciesen sentir las. Sin embargo, hubo un punto de inflexión. Cuando hizo el cuestionario de autoevaluación de la conciencia emocional, se quedó absorto con el test. Después de la evaluación hicimos una actividad de autorretrato y se dibujó a sí mismo con un montón de rayas alrededor. Fue la primera vez que realizó una transferencia sobre la obra: “pues yo he sentido mucho placer, relajado. He pintado una persona, soy yo. Las líneas de al lado son así como un poco las emociones de las que había en la hoja de antes que me han hecho pensar y son emociones saliendo del cuerpo, cada una de un color, así haciendo la expresión de mis propias emociones. Son de formas diferentes, cada una de una forma distinta porque no son iguales. No sé, es como que las saco fuera.” (Anexo I, Imagen 12) Aquí nos dimos cuenta de que D, aunque no hubiese hablado mucho, estaba interiorizando lo que trabajábamos y comenzaba a comprender.

D comenzó a identificar él mismo sus emociones a partir del planteamiento previo de la obra y la observación. Comprendía cada trazo que hacía y le sabía dar una explicación. Le costaba más diferenciar emociones negativas de su día a día, pero comenzó a expresarlas en el proceso. Por ejemplo, el aburrimiento o la tristeza.

Un día D, durante una sesión, una vez que ya había comenzado a iniciar y mantener conversaciones comentó tener varios llaveros: “cada día uso uno según cómo esté”. Esto nos indica que extrapoló lo aprendido en el taller a su día a día mediante herramientas a través de las cuales desarrollaba su conciencia emocional.

Mediante los materiales y el proceso creativo D era capaz de mejorar su claridad emocional. Comparaba cualidades de los materiales con sus emociones y a partir de ellos creaba, dialogaba... “He cogido el papel y las tijeras. Me gusta el papel porque es ligero. Como yo este fin de semana cuando he ido a hacer una ruta”. También es capaz de traer al presente recuerdos de la infancia, tener sentido del humor... D consiguió identificar sus emociones a través del proceso creativo y comprender por qué en unas ocasiones se sentía de una manera o de otra.

LA

Al principio LA solo mencionaba la emoción “alegría”, pero no sabíamos si era por una identificación clara o para recurrir a una respuesta corta. Siempre mencionaba esta emoción cuando se le preguntaba por su estado de ánimo y también solo trabajaba con ella en el proceso artístico. La representaba con soles, corazones y caras sonrientes. Por ello sabíamos que sabía qué cosas le hacían felices ya que, al preguntarle, mediante respuesta cortas, hacía mención al calor y a los paseos.

No teníamos manera de saber cómo era el proceso emocional de L, hasta que el vínculo con su compañera MA se empezó a formar y L empezó a sentirse identificada con su compañera. A partir del proceso de su compañera, L iba cogiendo símbolos y significados que recogía para traer a la memoria experiencias vividas en el pasado. Así las manifestaciones artísticas comenzaron a contener otros símbolos y significados diferentes a los que utilizaba anteriormente de manera repetitiva. O, si los utilizaba, sabía explicar el porqué de manera más fluida: “yo he dibujado una sonrisa porque para mí lo más importante es estar contenta y un corazón porque lo mejor es tener salud. El sol es porque me gusta que haga calor y la estrella por la navidad, porque me recuerda a mi infancia”. Comenzó a identificar las causas de sus emociones positivas y a diferenciar entre ellas. Antes todas las emociones positivas las asociaba a la alegría, pero tras algunas sesiones, empezó a diferenciar estas emociones. A lo que ella llamaba estar contenta se refería a la tranquilidad: “cuando estoy alegre me muevo más y tengo más energía.” Esta fue una de las primeras manifestaciones de L, en un diálogo con su compañera MA. A través de esa sesión en la que empleamos la fotografía, a L le dimos emociones que pudiese reflejar mediante las fotos y pudo reflejar perfectamente la esperanza: “la esperanza es esta señora andando con su perro por las piedras”; “Estoy feliz en Intras”.

Aunque a L le costase todavía hablar y realizar transferencias verbales, parecía que iba identificando las emociones mediante el proceso creativo, asociando colores a distintas emociones positivas. Las negativas no aparecieron de forma explícita en ningún momento del taller, pero sí hizo mención a recuerdos que podían ser o no agradables. Mediante preguntas y

guiando su discurso L era cada vez más capaz de identificar aquellas cosas que le hacían sentir emociones positivas, ya sin mencionar siempre el “estar contenta”.

Lo que mejor funcionó con L fue el trabajo a través de los sentidos, el traer recuerdos a la memoria a través del tacto, el gusto, el oído... “me gusta oír cuando llueve y escuchar a mi tía por teléfono porque me hace sentir contenta”; “me acuerdo de los bocadillos de mortadela de mi padre y las chuches en el parque”. Fue la manera en la que L empezó a hablar de otras emociones y a asociarlas a diferentes momentos de su vida. Aunque nunca mencionase emociones negativas, creemos que es un buen resultado que L haya conseguido diferenciar emociones positivas e identificar estas emociones en sus recuerdos del pasado, mejorando así su claridad emocional. (Anexo I, Imágenes 10 y 11)

8.2.2 Expresión emocional: expresión verbal y no verbal de las emociones e intercambios comunicacionales

MA

Desde la primera sesión MA demostró tener una gran capacidad de expresión verbal y no verbal, así como para expresar las emociones. Expresaba mejor las emociones negativas que las positivas y, aunque todavía no tenía un amplio abanico de emociones negativas sobre las que poder hablar, justificaba su estado de ánimo asociándolo a causas y enlazando consecuencias. Al principio las manifestaciones que realizaba giraban en torno a la angustia sentida a causa del frío y la situación causada por el Covid-19.

Sin embargo, a partir de la segunda sesión, en la que empezamos a trabajar la expresión artística, MA comenzó a reflejar en sus obras más emociones de las que podía manifestar usando el lenguaje verbal. Aún no sabía construir un discurso verbal sobre sus emociones a partir de la obra, pero se la veía motivada y con ganas de expresarse. Sin embargo, sí se manifestaba verbalmente para animar a sus compañeros e invitar a la reflexión.

Hubo una actividad que marcó un punto de inflexión. Los participantes tenían que hacer un retrato de sí mismos que no tenía que tener forma humana y MA decidió representarse como un árbol. Debido a la estructura esquemática del árbol, MA pudo organizar y clasificar sus emociones asociándolas a las distintas partes de este (METER OBRA Y FRASE: yo me he dibujado como la silueta de un árbol. En las raíces está la esperanza y aquellas cosas que me hacen seguir hacia delante, parecen agua si las miras desde lejos, como que fluyo. Las ramas

son porque, a pesar de los problemas, no dejo de crecer, aunque a veces parezca que no puedo dar más de sí)

A partir de esta actividad MA comenzó a orientar sus obras y transferencias hacia un positivismo que manifestaba serle difícil al principio del taller. Estructuró sus obras en pasos que mezclaban diferentes tipos de expresión. Primero, realizaba una identificación de sus emociones y elegía un material de un color determinado para cada una de ellas (colores que permanecieron hasta el final del taller). Después, dividía el dibujo en partes en las que poder clasificar estas emociones y, por último, en la transferencia, organizaba un discurso verbal a partir de esta clasificación.

También atravesó la frontera del miedo a sentir emociones negativas hablando de su pasado y pudo expresar emociones negativas diferentes (tristeza, melancolía, inseguridad, duelo...) de una manera fluida y rica en contenido. Gracias a ello pudo disponer de mayor claridad emocional y no necesitar de estructuras organizativas en las obras para hablar de sus emociones. Ni si quiera hacía falta la obra para expresarse.

MA encontró en las artes plásticas una manera de desahogarse y proyectar sus emociones, lo que le hacía conocerse más a sí misma y caminar hacia un bienestar psicológico mayor, ya que las artes se convirtieron en un vehículo de expresión a través del cual contactar consigo misma.

LA

L llegó al taller con muchas carencias y dificultades expresivas, tanto a nivel verbal como no verbal. Sólo hablaba si se le preguntaba y sus respuestas eran monosílabas. Si se le preguntaba cómo estaba, respondía siempre que “estaba contenta”. Sin embargo, parecía fluir más mediante las artes plásticas, aunque durante las primeras sesiones tenía un patrón de símbolos repetitivos a los que asociaba una sola emoción (sol, corazón y sonrisa).

Aunque LA no realizase intercambios verbales con sus compañeros, se mostraba muy atenta y observadora hacia sus obras y es por ello que empieza a añadir símbolos y significados de otros compañeros a sus obras, encontrando puntos de identidad en ellos. Comienza a abandonar esos símbolos y empieza a asociar colores al clima, a las estaciones y a sus aficiones. Las obras siguen siendo muy esquemáticas y repetitivas, pero contienen más información. Las respuestas a las preguntas sobre la obra son más claras y significativas y comienza a expresar su opinión, aunque fuese con monosílabos.

Durante una sesión en la que empleamos la música L se mostró más fluida a la hora de dibujar. Interpretamos que la música de su infancia y adolescencia le traía recuerdos y emociones que, aunque no manifestase verbalmente, le ayudaban a proyectarlas sobre el papel.

Si hablamos de un punto de inflexión en el proceso de L, tenemos que remontarnos a la sesión 6, donde estuvo acompañada únicamente por MA. A partir de aquí empezó a surgir un vínculo entre ambas. L era capaz de responder a sus preguntas y continuar una conversación, aunque las palabras fuesen escasas y se dio cuenta de que tenía muchos puntos en común con MA. Fue así como L empezó a proyectar en sus obras sentimientos sobre la infancia y su estancia en Intras.

Es por ello que en las sesiones posteriores se realizaron algunas actividades por parejas. Aunque L no hablaba, se comunicaba con la mirada y los gestos. Se comunicaba con su compañero o compañera y hacía fácil la realización de las dinámicas. L encontró una manera de hacer saber a sus compañeros que escuchaba y comprendía y encontró en la expresión corporal un vehículo de comunicación en el que parece encontrarse más cómoda.

A través de los materiales y los sentidos que estos despertaban en ella, L organizaba sus vivencias y recordaba experiencias del pasado que le permitían iniciar una conversación. Por ejemplo, a través del oído: “me gusta oír a mi tía por teléfono y la lluvia en la ventana”; o a través del gusto: “me acuerdo de los bocadillos de mortadela de las meriendas y de las gominolas”. Gracias a esta estrategia pudimos conocer más sobre L, sus gustos, aficiones...

Aunque no se haya conseguido que construya un discurso verbal sobre las emociones, se ha logrado que tenga capacidad para responder a las preguntas de manera clara y concisa, que no use tantos monosílabos, que alargue sus respuestas y que hable de recuerdos. Por ello el resultado más destacable del aspecto expresivo es que gracias a que ha ampliado sus manifestaciones verbales podemos conocerla mejor.

J

J llegó al taller con una gran capacidad de reconocimiento emocional, lo que le permitía expresar verbalmente sus emociones, más las negativas que las positivas. Las emociones que más expresaba eran el nerviosismo, la inquietud, el miedo... Este último se manifestaba a la hora de pedir ayuda y de bloquearse. J tenía capacidad para nombrar un sinnúmero de emociones, pero no para detectar las causas y conocer las consecuencias.

Al contrario, a la hora de dibujar, J poseía una gran capacidad de expresar emociones y saber por qué ocurría cada una de ellas y de asociarlas a personas, hechos, momentos... Se le daba muy bien hacer representaciones propias sobre el papel a través de diferentes formas y encontrar puntos de identidad con colores, materiales, formas concretas, formas abstractas... Su gran habilidad para la imaginación y el uso de la metáfora le ayudaban a hacer obras artísticas muy personales, únicas y cargadas de significados.

Poco a poco esta habilidad se fue haciendo más grande y podía conectar las emociones a todas las áreas de su vida. Cuando hablaba de la obra, una vez finalizada, era latente la abstracción con la que se expresa, pues no usa formas conocidas. Pero sabe lo que es cada forma, por qué la hace de esa manera... Da un significado a todo lo que hace y nada es por azar.

Lo que más le costaba era hablar de lo negativo, de sus vivencias pasadas y las emociones que estas provocaron y siguen presentes en su vida. Pero, poco a poco, con la ayuda de las artes plásticas, el grupo y el programa, pudo ir abriéndose más y percibir puntos positivos en sus palabras. El incremento de experiencias sobre las que hablar hizo que J se conociera más a sí mismo y desarrollase herramientas para trabajar las emociones. Ha sido capaz de hablar de sucesos dolorosos como la muerte de su padre y la somatización de sus emociones negativas y, en vez de evitarlas, ha encontrado en las artes plásticas una vía por la que canalizar estas emociones negativas para, después, encontrar el positivismo que le hace falta para confiar en sí mismo y aumentar su autoestima.

A partir de contar estas experiencias su expresión emocional se enriqueció, tanto en la obra como en el discurso verbal. Ya no había nada de lo que no se sintiese capaz de hablar. Destapó muchas partes de sí mismo que tenía tapadas y las supo poner en palabras, formas y colores. J encontró en el taller el medio a través del cual quitarse la angustia que le atravesaba para así, poder hablar y expresar aquello que tenía miedo a pronunciar.

DG

DG empezó de una manera similar a LA. No hablaba y apenas respondía preguntas. Necesitaba muchas pautas para hablar, pero nunca por iniciativa propia. Además no parecía conocer muy bien sus emociones (Anexo I, imagen 13) Debido a ello fue difícil comprender sus procesos emocionales al principio. Se mostraba fluido a la hora de realizar las actividades y se sumergía mucho en el proceso. Parecía que sabía perfectamente lo que hacía, pero no podíamos entender el porqué.

En la cuarta sesión se empezó a integrar la expresión escrita y D empezó a expresar sus emociones mediante esta técnica. Su discurso era desorganizado, pero se expresaba de una manera amplia, tratando de describir todo lo que sentía. Por el contrario, el dibujo no era desorganizado, mostraba una gran capacidad artística y también una gran capacidad para la observación.

A partir de la sesión cinco D empezó a salirse de las pautas que se le recomendaban para la realización de las actividades y, gracias a la no directividad pudo expresarse mejor. Pareciese como si adaptase la actividad a sus emociones y sentimientos para poder expresarlos

mejor. A partir de aquí comenzó a manifestarse verbalmente. La manera de expresión era muy literal, describía las cosas que dibujaba, pero en sus aspectos más técnicos, no involucraba las emociones en el discurso.

Se le empezaron a hacer preguntas pautadas sobre la obra para ayudarlo a construir un discurso verbal en el que expresase sus emociones, con preguntas específicas sobre sus sentimientos y su estado de ánimo. Al principio le costaba mucho abandonar la literalidad, pero poco a poco, escuchando hablar a sus compañeros, pudo empezar a comprender el objetivo del programa. Sus obras ya no reflejaban tantos objetos a los que asociaba aspectos técnicos, si no que empezó a realizar dibujos en los que los colores representaban distintas emociones. Además, comenzó a manifestar su sentir respecto a las sesiones y así empezó a nombrar emociones como el placer, la tranquilidad y el aburrimiento.

En actividades en las que había que realizar intercambios verbales con los compañeros comenzó a expresar su opinión, a dirigir la actividad en ocasiones y a iniciar conversaciones, incluso a hacer bromas, mostrando así que tiene un gran sentido del humor.

El punto de inflexión de D fue el día en el que dijo que no tenía apoyos de familiares o seres queridos. A partir de aquí comenzó a hacerse más consciente de lo valiosa que era la pertenencia al grupo y del bien que le hacía estar en Intras para encontrar esos apoyos. A medida que el discurso verbal iba mejorando en paralelo a la comprensión de sus emociones y las causas de estas, D fue encontrando otras maneras de expresión no verbal como la expresión corporal, a la que asociaba emociones. A partir del movimiento podía expresar verbalmente el significado de este y, de esta forma, comenzó a usar la metáfora para describir sus emociones.

En las últimas sesiones D era capaz de solicitar ayuda, pedir canciones, hablar acerca de su obra sin que se le preguntase, usar la abstracción para definir sus emociones y realizar intercambios verbales con el grupo.

8.2.3 Relaciones interpersonales: convivencia, habilidades sociales y vínculo

El nivel de convivencia grupal fue óptimo desde el inicio del taller, ya que se trataba de un grupo que ya había trabajado junto y, por tanto, se conocían. A continuación, se muestran los resultados a nivel individual para comprobar los efectos del programa en estos aspectos:

MA

MA, desde el primer momento, mostró buenas habilidades sociales. Se comunicaba con sus compañeros, mostraba respeto hacia ellos, los invitaba a la reflexión, se interesaba por las distintas opiniones, se adaptaba a las necesidades de sus compañeros...

A nivel individual, MA ya tenía una muy buena capacidad en estas habilidades. Los efectos que el programa a ha podido tener sobre ella tienen que ver con el apoyo que ha supuesto a los demás para que estos desarrollasen estos aspectos. Ha sido un punto fuerte de ayuda en cuanto a la consecución de los objetivos del resto del grupo, ya que les ha mostrado que cuentan con una compañera en la que poder confiar y que les respeta.

MA se hizo consciente de las necesidades de sus compañeros, por lo que les ayudaba en lo que necesitaban, incluso sin que ella se lo pidiese. Se interesaba por su estado de ánimo, por su salud y se mostró muy atenta, recordando transferencias de sesiones anteriores y preguntando acerca de los problemas que podían surgir o de las emociones negativas.

Un ejemplo perfecto de lo dicho anteriormente podemos encontrarlo en su relación con LA. A pesar de que ella no realizase intercambios verbales ni pudiese iniciar ni mantener conversaciones, MA nunca dejó de hablarle, de interesarse por ella y de ayudarle. Se encargó de que LA se sintiese a gusto y permaneció muy unida a ella. Gracias a este apoyo LA comenzó a conseguir sus objetivos en esta y en las demás áreas.

J

J mostró una gran capacidad de comunicación, pero apenas realizaba intercambios verbales con sus compañeros, excepto con MA. Quizás se debiese a que con ella podía mantener una conversación y obtener respuestas a sus preguntas y con los demás le resultaba más difícil. Al principio, J manifestó que le costaba mucho pedir ayuda. Era algo que le daba miedo. Por ello, al principio se mostraba reacio a solicitar ayuda a sus compañeros y a hacer demandas de necesidades. Siempre preguntaba a la coordinadora del taller por el bienestar de los demás y, cuando se le animó a preguntárselo directamente a sus compañeros, dio el paso y a partir de ahí siempre se mostró interesado por el estado de ánimo de los demás.

A medida que vio que las normas de convivencia que hicimos en la primera sesión se llevaban a cabo, se vio más confiado para solicitar ayuda. Al principio lo hacía solo con MA pero, después, también con DG y con LA.

En la sesión 4 se dio una nueva variable. J comenzó a hacer preguntas a los demás acerca de sus obras, interesándose por sus procesos y descubriendo así más aspectos de sus compañeros que no conocía.

A la hora de trabajar en conjunto, J se mostraba muy atento de las necesidades de sus compañeros. Daba tanta importancia a su bienestar que no le daba tiempo a terminar las obras, porque se preocupaba más de ayudar a los demás. Por otro lado, no le costaba mostrar su opinión, decir que no y poner límites, algo que le daba miedo al principio del taller.

Si J hubiese acudido a todas las sesiones, probablemente el programa hubiese tenido mayores efectos sobre sus habilidades sociales, pero esto nos hace ver que tiene un gran potencial para aprender y una muy buena motivación y predisposición por crecer y desarrollar sus capacidades.

D

Al principio D no hablaba con sus compañeros y tampoco con la coordinadora. Sin embargo, mediante el lenguaje no verbal, solicitaba y ofrecía material. Le costó mucho llegar puntual y respetar los límites y tiempos del taller, hasta que sus compañeros le avisaron de que tenía que venir más pronto. A partir de ese día fue siempre muy puntual, lo que demostró que respetaba a sus compañeros y los escuchaba.

D se sumergía mucho en su obra, tanto que no se daba cuenta de los procesos sociales y personales que sucedían a su alrededor. Sin embargo, en la sesión 6, MA se acercó a él para decirle que le había echado de menos en la sesión 5, ya que faltó. D sonrió y parece que eso marcó un antes y un después, junto con el día en el que tuvo que trabajar conjuntamente con J. Ese día fue capaz de responder a las preguntas de su compañero, de mostrar su opinión, de interesarse por la opinión del compañero y de adaptarse a la dinámica. Mostró tener una gran empatía.

En una sesión en la que estábamos recordando nuestra infancia y hablando de las personas a las que queremos, manifestó por primera vez un problema. Dijo que no se le ocurría nadie a quien nombrar cuando se le preguntó por sus seres queridos. Gracias a esa manifestación, una maestra de taller del centro que me acompañaba en las sesiones me dijo que le faltaban apoyos. Todos sus compañeros se mostraron muy cercanos a él desde aquel momento y D comenzó a sentirse más integrado en el grupo.

En las últimas sesiones D reía, hacía bromas, hacía comentarios a sus compañeros y explicaba voluntariamente la obra. También respondía a todas las preguntas que se le hacían. Así demostró que puede que su problema no fuese la carencia de habilidades sociales, si no el sentimiento de falta de apoyos que, finalmente, se dio cuenta de que los tenía en sus compañeros.

LA

El aspecto de las habilidades sociales ha sido difícil para L. Llegó al taller sin hablar, respondiendo a las preguntas con monosílabos... Su proceso era muy individualizado. A menudo observaba a la coordinadora y paraba de trabajar, lo que pudimos interpretar como que estaba pidiendo ayuda porque, cuando nos acercábamos a darle alguna pauta, ella retomaba el trabajo. Pero nunca solicitó ayuda directa. Al ver tanta dificultad en esta área, el objetivo se hizo más pequeño y las expectativas se ajustaron a su realidad. Se pretendía que, con el programa, L fuese capaz de responder preguntas de manera más extensa y relacionarse un poco más con sus compañeros, aunque no estableciese conversaciones con ellos.

Sin lugar a duda, L ha ido consiguiendo los objetivos a lo largo del taller, en gran medida, gracias al apoyo recibido por su compañera MA, con la que estableció un vínculo. L ya no se tomaba el taller como un proceso individual. Buscaba en todo momento la compañía de MA, quedaban juntas para venir y le gustaba trabajar con ella de manera conjunta. Fue a partir de este proceso que L empezó a encontrar puntos de identidad con MA y empezó a mejorar en el resto de áreas del programa, encaminándose hacia objetivos que parecía que al principio le eran difíciles de conseguir. MA le hacía preguntas y ella respondía, por lo que a través de las sesiones pudimos los demás hacer lo mismo.

L comenzó a interesarse por los procesos grupales, por el trabajo conjunto con otros compañeros, por la transferencia sobre la obra... Aunque las manifestaciones verbales no fuesen extensas, L pudo profundizar más en sus emociones y vivir un proceso emocional individual y colectivo. A través del aumento de conocimiento mejoró sus transferencias y motivación por compartir. Aunque la iniciativa no fuese suya, respondía preguntas, trataba de explicar las cosas, aunque tuviese dificultades... Y aprendió a solicitar ayuda.

8.2.4 Autoestima y estigma: motivación, emociones percibidas y estado de ánimo

MA

Fue una participante que vino muy motivada al taller desde el principio. Ya había estado antes recibiendo arteterapia y sabía los efectos positivos que tenía en ella. “Me ayuda a controlar mi nerviosismo, a reducir la ansiedad, a incrementar la autoestima y aumentar la seguridad en mí misma. Quiero salir bien de las sesiones, mejor que cuando entro”.

En todo momento estuvo dispuesta a probar cosas nuevas, aunque algunos materiales o temas le produjeran recelo. Necesitaba quitarse un poco el estigma de la enfermedad y el malestar psicológico y emocional debidos a la pandemia. Vino con miedo a salir a la calle, lo que le impedía disfrutar de su tiempo libre. Pero a medida que las sesiones avanzaron y que

MA comenzó a mejorar sus procesos emocionales y a conocerse más a sí misma, venía contando que el fin de semana había salido a pasear o había hecho planes con su madre.

Al principio MA solo podía ver y sentir emociones negativas, era muy dura y estricta consigo misma y no reconocía sus aspectos positivos y habilidades, aspectos como el clima y el virus mermaban mucho en su estado de ánimo. Pero poco a poco, a través de las transferencias y contratransferencias, del trabajo personal y los vínculos que empezó a formar con el grupo fue estando más animada. Empezó a cambiar el punto de vista sobre las cosas negativas que le pasaban y sacaba el punto positivo de todo, animándose a seguir hacia delante y teniendo esperanza en sus posibilidades.

Aunque le costase y hubiese manifestado que tenía como objetivo salir bien de las sesiones, encontró en el grupo un apoyo, una escucha y un canal a través del que poder recordar el pasado, que le traía emociones negativas como la melancolía y la tristeza. Así MA se dio cuenta de los apoyos que tenía, pero, sobre todo, del apoyo y el amor propio.

J

Como se ha dicho en análisis cualitativos previos, J tenía miedo a pedir ayuda, a sentirse bloqueado y a no ser capaz de regular sus emociones. Para él el arteterapia suponía, en palabras textuales “controlar el nerviosismo y la ansiedad, relajación”. Tenía claras sus capacidades y limitaciones y los aspectos de su vida en los que el arteterapia podía ayudarlo.

Su estado de ánimo era bajo debido a la distancia a la que se encontraban sus seres queridos: “quiero recuperar los abrazos”. También debido a la somatización de sus dificultades psicológicas. Sin embargo, no le costaba compartirlo, casi siempre con una sonrisa en la cara, como si se sintiese contento de poder tener un espacio en el que compartir sus emociones: “siento que cuando pinto y estoy aquí con vosotros se me olvida todo lo malo que hay fuera”. Al principio hubo dos sesiones en las que J no vino presencialmente por el miedo al contagio, pero llamándole y haciéndole ver los beneficios de su presencia y valorando su aportación al grupo, decidió venir. Le hacía falta un empujón, un apoyo.

Tuvo una gran motivación por las artes plásticas y por la exploración de nuevas formas, técnicas, significados y símbolos. Esto le permitió expandir más sus emociones y, en consecuencia, conocerse mejor a sí mismo, conocer su valía y ser consciente de ella. Funcionaba por ello muy bien con él el refuerzo positivo.

Faltó a alguna sesión más por encontrarse indispuerto físicamente pero, él solo, pensó en que las sesiones le hacían bien cuando se le llamó para preguntar por su salud: “Creo que voy a volver porque mucho de lo que me pasa tiene que ver con no salir, porque me encierro en mí mismo.” Fue aquí que J reconoció su somatización y saco la seguridad suficiente para

atreverse a salir y luchar contra los síntomas. Encontró en el taller una motivación para venir al centro y, a partir de aquí, comenzó a solicitar más ayuda y a convivir con su enfermedad, haciendo que esta le limitase menos.

LA

Desde el primer momento, fue muy difícil percibir las emociones y el estado de ánimo de L. Aunque ella siempre manifestaba que estaba contenta, no podíamos saber si era cierto o no, si había un problema de identificación y diferenciación emocional o, si simplemente, se encontraba así de verdad. Las manifestaciones verbales eran muy escasas y cualquier interpretación iba a ser más mucho más subjetiva de lo que conlleva una observación participante.

Pero la fuerza del vínculo que estableció con MA le ayudó a sumergirse más en sus emociones y a encontrar en ella señas de identidad que le hicieron conocerse más a sí misma y, en consecuencia, que nos hizo conocerla mejor a nosotros.

El proceso creativo se vio muy mejorado a partir de la unión a su compañera. Abandonó los patrones repetitivos presentes en todas sus obras y comenzó a explorar otras formas, llegando así a recuerdos de la infancia y estados emocionales diferentes. Aunque siguiese sin manifestarse verbalmente, parecía que mostraba más motivación por las sesiones y respondía preguntas con más facilidad. También solicitaba materiales y pedía ayuda, algo que al principio era un hecho nulo.

Había algunos momentos en los que sonreía y entendía las bromas de sus compañeros y, al contrario que al principio, que se sorprendía mucho cuando se le hablaba directamente, incluso pareciendo estar incómoda, respondía cada vez con más naturalidad y tenía mayor capacidad de opinión y decisión.

DG

De una manera similar, al principio era difícil comprender los procesos emocionales de D o conocer su estado de ánimo porque no lo manifestaba y no podíamos caer únicamente en la interpretación de las obras. Pero a medida que fue sintiéndose parte del grupo y que percibió en este un apoyo, D empezó a iniciar conversaciones, a hacer comentarios y a hacer bromas. Su mejora en cuanto a la metáfora le hizo conocerse de una manera diferente y se adentró más en su proceso creativo, siendo capaz de realizar transferencias y hacer discursos verbales que, aunque al principio fuesen desorganizados, poco a poco se fueron cargando de más sentido y significado.

A través de las sesiones pudimos ser conscientes de la falta de apoyos de D, por lo que empezamos a atender más ese factor y a demostrarle el apoyo que podía encontrar, no solo

dentro del grupo, sino también en los compañeros y profesionales de la Fundación Intras. Pareció que fue capaz de percibirlo porque empezó a mejorar mucho y a compartir más sus emociones y sentimientos, usando el humor y explorando a través de los materiales y la obra. Gracias a ello pudo y pudimos conocer rasgos muy marcados de su personalidad. D fue descubriendo significados en su identidad. El apoyo del grupo y de las coordinadoras fue una pieza clave para este sentir. Al contrario que al principio, empezó a llegar puntual y a mostrar un gran interés por el mundo de las emociones y todo lo que estas tenían que decirle. Comenzó a manifestar sus emociones y su sentir respecto a las sesiones: “siento placer cuando dibujo y estoy tranquilo, me gusta venir aquí.”

Lo más importante, sin lugar a dudas, en el proceso de D fue percibir los apoyos de los que disponía y que a veces le costaba ver. Empezó a interesarse, fuera del arteterapia, por otras actividades del centro como el senderismo y nos contaba cómo se lo había pasado. De no hablar nada a mostrar emociones, contar experiencias, hablar de recuerdos, hacer un discurso a partir de su obra... Sin lugar a dudas, D se dio cuenta en el taller de que no estaba solo y del valor que tiene para los demás, pero también, para sí mismo.

8.2.5 La obra: proceso creativo, técnica y transferencia

MA

Tuvo claro desde el principio el tipo de técnicas y materiales con los que resonaba más y el efecto de su uso sobre su estado de ánimo y sus emociones, pero siempre estuvo abierta a explorar y a probar nuevas técnicas. Unió el proceso creativo a sus emociones, asociándolas a colores y por ello, el trabajo estaba muy cargado de símbolo y metáforas que después, en la transferencia fue capaz de transmitir: “yo me he dibujado con la silueta de un árbol. En las raíces está la esperanza y aquellas cosas que me hacen seguir hacia delante, parecen agua si las miras desde lejos, como que fluyo. Las ramas es porque a pesar de los problemas no dejo de crecer, aunque a veces parezca que no puedo dar más de sí”. La realización de la obra parecía mejorar su discurso y la expresión de sus emociones. (Anexo I, Imagen 4)

Al principio le costaba llevar a cabo las propuestas más abstractas o aquellas que se expresaban como una metáfora y no como una pauta directa y literal, pero gracias a su motivación y predisposición, nunca rechazó realizar ninguna actividad. Este hecho hizo que se implicase más en su mundo emocional, en sus recuerdos, vivencias, experiencias y sentimientos. Nunca dudó en pedir ayuda, lo que impulsó un avance mayor. A mitad del taller

MA ya empezaba a tener una personalidad artística a través de la cual reflejaba su yo más interno. La obra ha sido reflejo de ella y una compañera más con la que dialogar y a la que escuchar. Fue muy interesante observar cómo MA se relacionaba con el material y la técnica y cómo sus emociones se proyectaban en ellos y no solo en el dibujo: “las barras de pintura me dejo llevar y me relajo, voy al ritmo de mis emociones y de lo que estas tienen que decirme”. Gracias a su apertura a lo nuevo y a su evolución en cuanto a las emociones MA ha podido conocerse más a través del material y la técnica, pues estas eran también reflejo de su persona.

J

J tenía buenas habilidades artísticas, pero estaba muy encasillado con algunos materiales, sobre todo con las barras de témpera sólida. Su dibujo no era figurativo la mayor parte de las veces, no contenía formas reconocidas, pero él sí parecía conocerlas aunque al principio la transferencia verbal era escasa y por ello no podíamos entender muy bien lo que quería expresar. Su proceso creativo estaba muy estructurado. Realizaba una reflexión previa, elegía los materiales, observaba el papel, trazaba líneas sin forma y a partir de ellas comenzaba a dibujar, parándose a menudo a observar antes de terminar. Otro de los puntos interesantes a mencionar sobre el proceso de J es que fue el único participante en hacer preguntas sobre las obras de los demás, a las que observaba muy detenidamente.

A partir de la sesión 4, cuya actividad consistía en realizar un autorretrato a partir de colores asociados a emociones, la transferencia de J comenzó a reflejar más lo que trataba de plasmar en la obra. Empezó a encontrar las palabras precisas para expresar formas, símbolos y significados: “yo me he dibujado como si fuese Harry Potter porque quiero ser tan valiente como él. La varita simboliza la esperanza y la capa me gustaría tenerla para hacer que desaparezcan algunas cosas. La mitad de la cara es la alegría y la otra mitad la tristeza.” Los puntos de identificación funcionaban muy bien con él, así como las comparaciones, por lo que al retratarse en un personaje ficticio pudo pensar en más características personales.

Su capacidad para dar forma a sus emociones y jugar con la metáfora se fue haciendo cada vez más grande, por lo que necesitaba salirse de las pautas establecidas (las cuales funcionaban, más bien, como consejos) para dar rienda suelta a su imaginación y a sus emociones. Además, debido a ello, empezó a usar más materiales que antes no usaba tanto como plastilina, acuarelas, rotuladores, materiales de reciclado... J necesitaba adaptar su proceso creativo a sus emociones y, en el momento de hacerlo, surgió de él un potencial artístico y personal que le han hecho entender mucho de sí mismo.

DG

Como se ha podido leer en apartados anteriores, las manifestaciones verbales de D durante las primeras sesiones fueron muy escasas, pero en la primera sesión sí dijo algo que resultaría importante para el resto del taller: “a mí me gusta la reflexión para ver lo que es el dibujo”. Y, sin lugar a dudas, se notaba que tenía buena habilidad para la observación de su obra durante y tras el proceso, aunque en las primeras sesiones, no emplease el lenguaje verbal para expresar lo que veía. Al principio solo usaba las barras de témpera sólida y también supimos desde la primera sesión que le gustaban más los soportes grandes para poder explayarse más y ocupar más espacios. No dejaba ningún espacio sin dibujar. A partir de la sesión 5 D abandonó las témperas sólidas y empezó a usar rotuladores y pinturas de madera. Una profesional de Intras afirmó que D era muy rígido con el material, por lo que esto supuso un cambio significativo.

Debido al gusto de D por observar la obra, su proceso era lento, ya que tenía que hacer varias pausas para poder observar lo que estaba haciendo antes de continuar. Había que ponerle límites de tiempo e indicarle varias veces el fin de la actividad para que dejase lo que estaba haciendo, pues se sumergía mucho en la obra.

Con el paso de las sesiones esta dinámica va cambiando y D es capaz de hacer sus obras de continuo, sin abandonar la observación pero teniendo más claro lo que estaba haciendo, como si su seguridad fuese aumentando. Esta dinámica empieza a surgir cuando D comienza a hacer transferencias verbales y a medida que va hablando más con sus compañeros y participando en conversaciones. El vínculo con el grupo puede que le hiciese salir de sus pensamientos y centrarse en el momento, el lugar y la compañía. Fue como si hubiese salido de una burbuja.

Sus dibujos empezaron a hacerse más detallados y coloridos y la transferencia en cuanto a ellos muy más organizada y poseía más sentido para él y para el grupo pues pudimos conocerle más a través de sus obras, al principio, que de sus palabras.

LA

L no se manifestaba prácticamente mediante palabras, pero sí mediante símbolos. Al principio eran símbolos repetitivos: soles, estrellas, corazones y caras felices. Ella asociaba todos estos símbolos a estar contenta. No mencionó ninguna emoción más a lo largo de todo el taller. Ese aspecto no cambió, pero sí lo hizo el aspecto creativo. No es tan importante por su simbología o significados si no por el proceso inverso. Si los demás participantes vieron su proceso creativo mejorado por el proceso emocional, en el caso de L el proceso emocional se vio mejorado por el proceso creativo.

Al principio fue la unión junto a su compañera MA lo que propició la mejora. L empezó a cambiar su proceso a partir de la observación de su compañera y de la unión a ella, en la que encontró puntos de identidad que, después, fue añadiendo a sus obras. A partir de este cambio en el proceso, aunque L no mencione otras emociones o no hable de una emoción distinta a la alegría, comienza a manifestar verbalmente recuerdos y experiencias de la infancia y la adolescencia que parece que le suscitaban sensaciones emocionales aunque no las manifestase verbalmente.

El corazón siempre permanecía intacto en las obras pero los otros símbolos comenzaron a desaparecer a medida que las actividades iban cambiando en cuanto a la técnica. Se pretendía que L explorase con otras técnicas y materiales con los que le fuese difícil hacer estos símbolos, para ver qué cosas podían salir. Al principio observaba las obras de sus compañeros e involucraba elementos de cada uno en su obra pero ya hacia el final del taller L tenía una manera de dibujar autónoma, independiente y contenedora de más formas y colores. Incluso podía expresarse a través del cuerpo y trabajar en equipo.

8.3 Resultados cuantitativos (postest)

Una vez realizado el taller, se procedió a la realización de las evaluaciones cuantitativas mediante el TMMS24 (anexo G) y el EAQ30 para comprobar los efectos del programa sobre la conciencia y la expresión emocional de los participantes a través de la autoevaluación. Para facilitar el proceso comparación, se podrán observar las gráficas tanto del pretest como del postest. Estas últimas en los gráficos 9, 10, 11, 12, 13 y 14

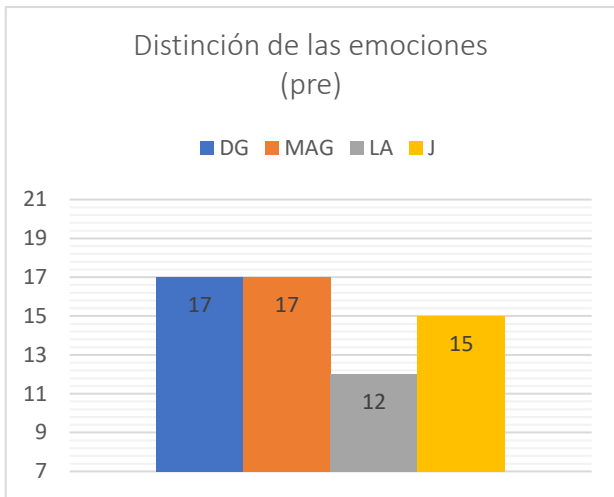


Gráfico 3. Resultados para el factor distinción de las emociones del EAQ30 (pretest)

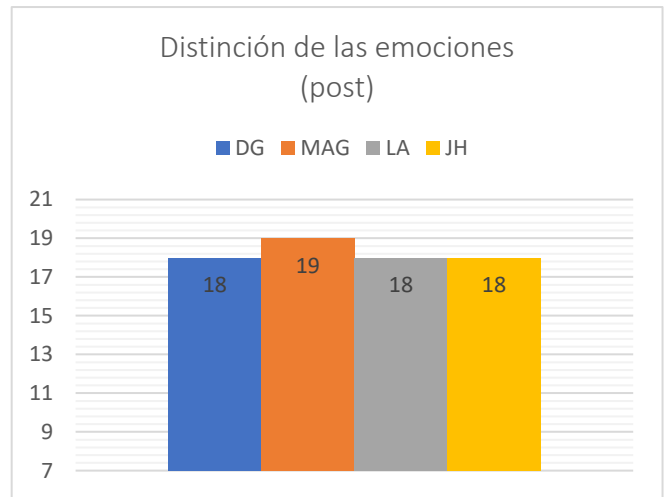


Gráfico 9. Resultados del factor distinción de las emociones del EAQ30 (postest)

Como se puede comprobar en la gráfica del cuestionario realizado en el postest, todos los participantes aumentan su puntuación. Recordemos que la máxima puntuación posible que se puede obtener en este factor es de 21. DG y MG obtienen puntuaciones parecidas a las del pretest, siendo estas un poco mayores. J y LA tienen una subida de la puntuación destacable, obteniendo un número similar al de sus compañeros. LA es la que más cambio representa, subiendo hasta 6 puntos. Esto quiere decir que todos los participantes tienen un nivel similar en cuanto a la diferenciación de emociones.

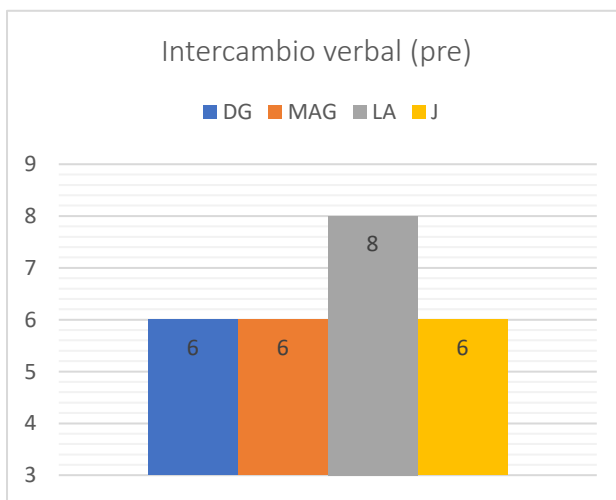


Gráfico 4. Resultados del factor intercambio verbal del EAQ30 (pretest)

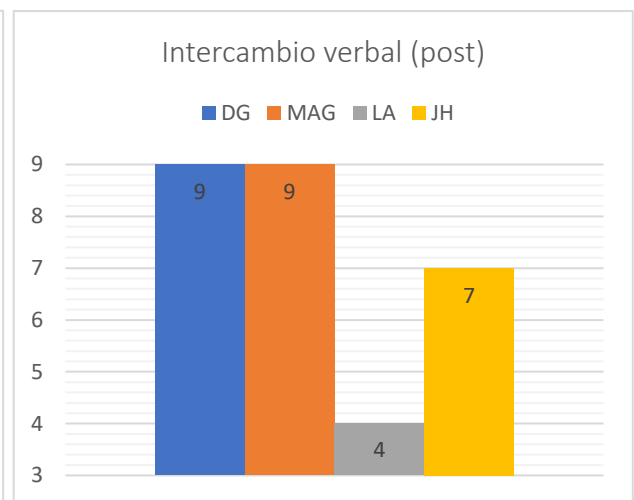


Gráfico 10. Resultados del factor intercambio verbal del EAQ30 (postest)

A simple vista, podemos ver un aumento destacado de la puntuación en todos los participantes, a excepción de J que obtiene una puntuación similar con tan solo un punto de diferencia. La puntuación máxima que se puede obtener para este factor es de 9. Vemos que dos participantes la obtienen: DG y MAG, por lo que sus intercambios verbales a lo largo del taller se han visto aumentados notablemente. LA también es un caso a destacar, no por su aumento de la puntuación si no por el descenso. En el pretest la participante se puntuó con una nota muy alta y en el postest reduce a la mitad su puntuación. La razón puede deberse a un sesgo de interpretación por parte de la participante al principio del taller, con lo que al final del taller reconocería no tener tanto nivel de intercambio verbal como pensaba, se estaría ajustando a la realidad, lo que es un resultado importante y valioso.

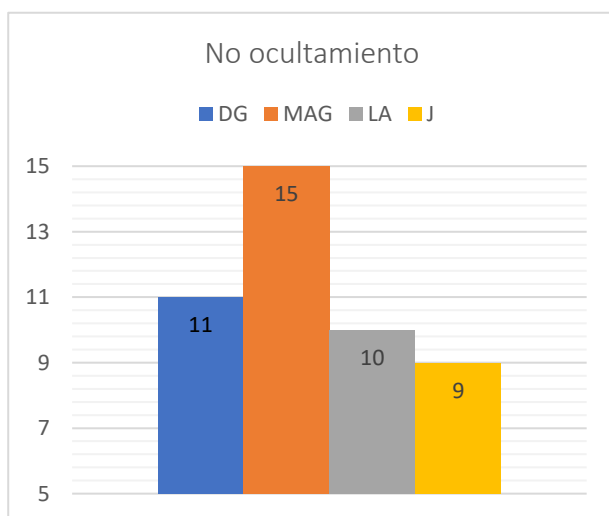


Gráfico 5. Resultados del factor no ocultamiento del EAQ30 (pretest)

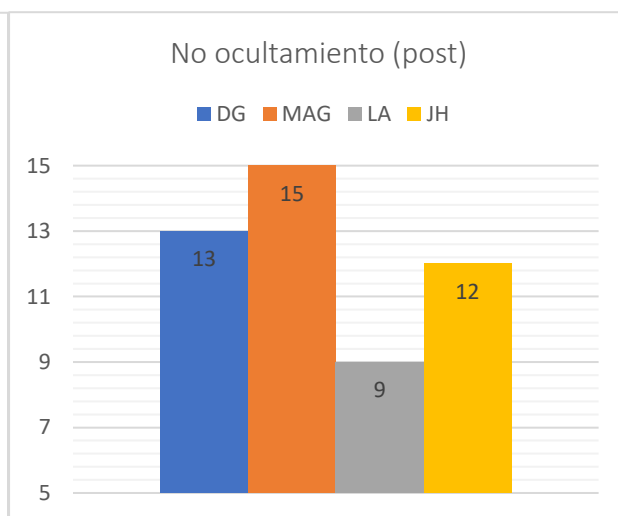


Gráfico 11. Resultados del factor no ocultamiento del EAQ30 (postest)

Para este factor las puntuaciones de MA no cambian, pues en las dos obtiene las puntuaciones máximas, lo que quiere decir que MA se ha mantenido en el taller sin ocultar sus emociones. DG y J suben la puntuación, lo que quiere decir que se han mostrado más abiertos a mostrar sus emociones durante el taller. LA baja un punto con respecto a la puntuación obtenida en el pretest. No es un cambio significativo debido a la diferencia de tan solo un punto, por lo que la participante se mantiene igual desde el inicio del taller hasta el final y el taller no habría tenido efectos en este factor.

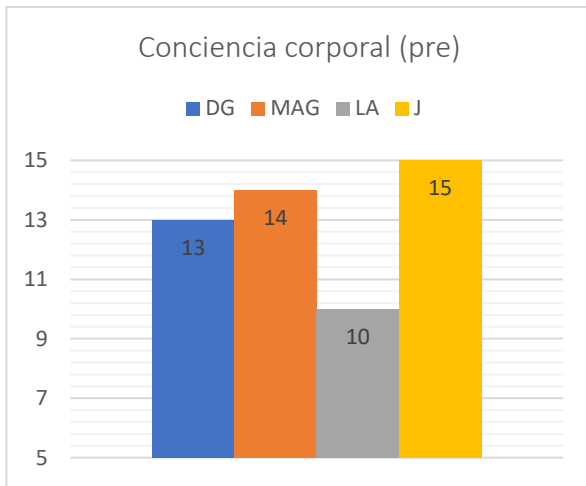


Gráfico 6. Resultados del factor conciencia corporal del EAQ30 (pretest)

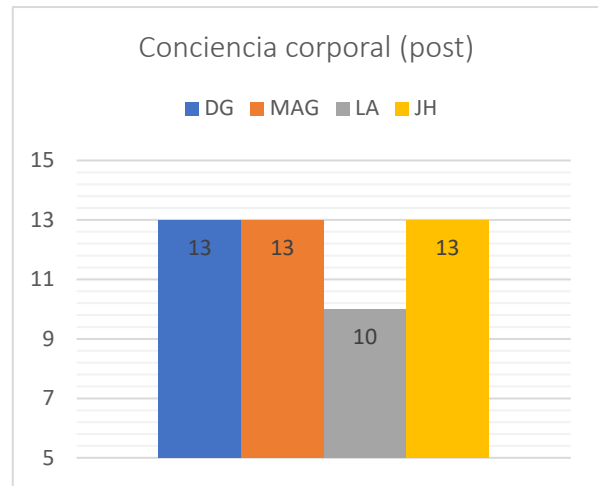


Gráfico 12. Resultados del factor conciencia corporal del EAQ30 (postest)

Las puntuaciones obtenidas en este factor son parecidas a las obtenidas en pretest, con muy poca diferencia en las puntuaciones, pero con resultados valiosos a importantes. DG obtiene la misma puntuación, al igual que LA, pero D y MA obtienen puntuaciones más bajas. Estos participantes manifestaron al principio del taller tener malestar físico debido a sus dificultades psíquicas. Este resultado nos estaría diciendo que los participantes han reducido este malestar. En el caso de MA no es tan significativo, pero en el de J lo es debido a que el participante manifiesta en el taller que somatiza la enfermedad. Que baje la nota dos puntos es un resultado positivo.

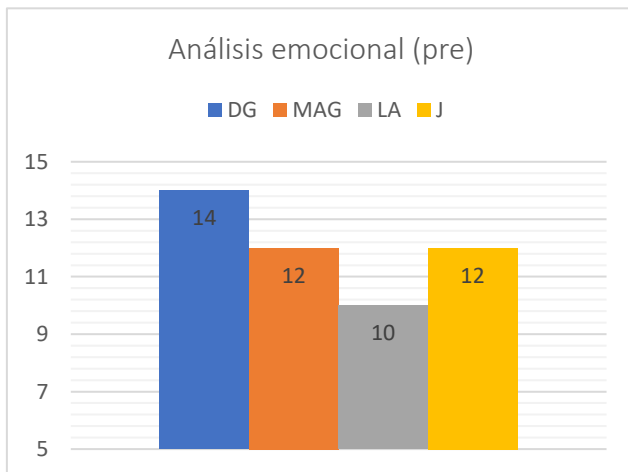


Gráfico 7. Resultados del factor análisis emocional del EAQ30 (pretest)

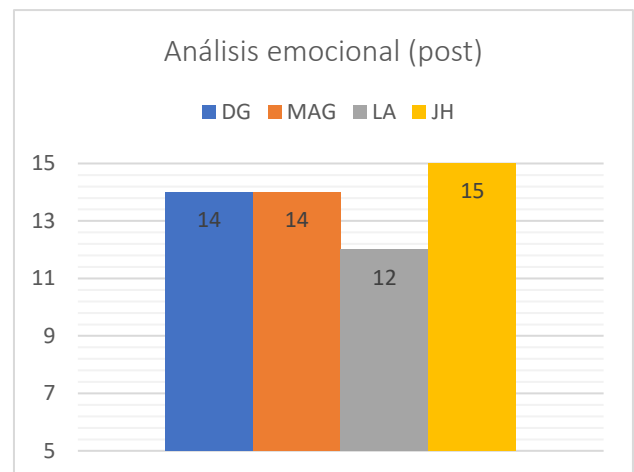


Gráfico 13. Resultados del factor análisis emocional del EAQ30 (postest)

Todos los participantes aumentan su puntuación para este factor, exceptuando a DG que obtiene la misma puntuación, por lo que su análisis de las emociones permanece intacto durante el taller. Es un resultado positivo porque no baja, lo que quiere decir que mantiene el mismo nivel. MA, J y LA tienen una subida de puntuación similar. J sube hasta la máxima puntuación. Estos tres participantes, al mostrar una puntuación mayor, habrían mejorado su habilidad de análisis emocional y se centrarían más en sus procesos emocionales.

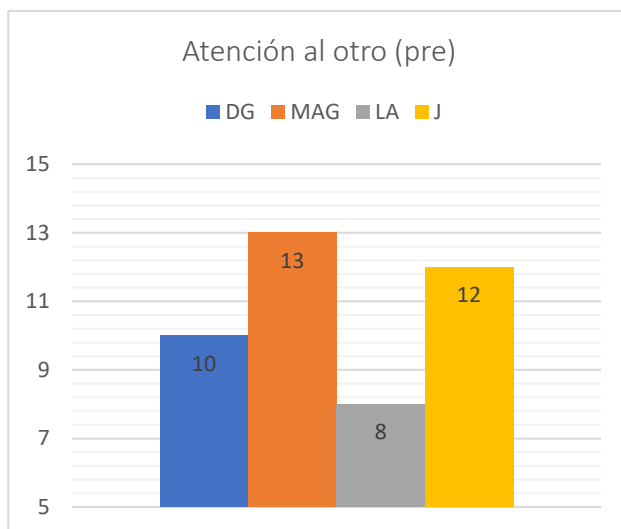


Gráfico 8. Resultados del factor atención al otro del EAQ30 (pretest)

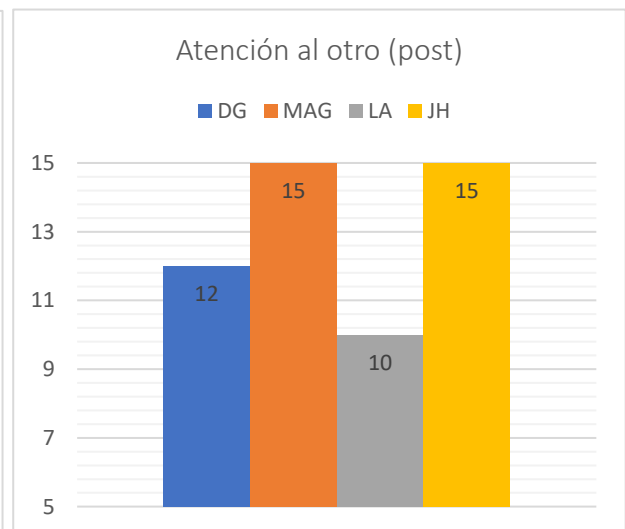


Gráfico 114. Resultados del factor atención al otro del EAQ30 (postest)

Los resultados en este factor aumentan en todos los participantes, probablemente potenciados por el vínculo que se ha formado entre ellos a lo largo del taller. MA y J obtienen las puntuaciones máximas en el postest. Serían los participantes que más atención han prestado a los demás, interesándose así por sus emociones y su estado de ánimo. DG y LA tienen un aumento de puntuación de 2 puntos respectivamente, por lo que prestan más atención a los demás.

Marco conclusivo

Capítulo 9. Conclusiones, discusión y limitaciones

En este capítulo se podrán ver las conclusiones a las que se llega después de haber analizado los datos y obtenido los resultados a partir del nivel de consecución de los objetivos. Por otro lado, se regresa al inicio del problema, al marco teórico para comprobar si los procesos dados en la investigación tienen relación con lo dicho por los diferentes autores mencionados. Por último, se exponen las limitaciones del estudio.

9.1 Conclusiones y discusión

Para iniciar este apartado hemos de remontarnos a la pregunta de investigación:

¿Se puede favorecer el desarrollo de la conciencia emocional a través de un programa de intervención en expresión artística (artes plásticas) con adultos diagnosticados de esquizofrenia?, ¿mejora esto la expresión y comunicación de emociones en adultos diagnosticados de esquizofrenia?

Los resultados cuantitativos muestran un aumento de las puntuaciones en lo referido a la distinción de las emociones y la expresión de estas, según la percepción de los participantes. Según su autoevaluación, su conciencia y expresión emocional se han visto mejoradas. Pero estos resultados no podrían ser del todo clarificadores si no hubiésemos llevado a cabo una exhaustiva recogida de información a partir de la observación, las obras artísticas, las transferencias verbales... Pues nos ha permitido tomar conciencia de otros aspectos que influyen en el desarrollo de la conciencia y la expresión emocional de los participantes, aspectos en los que pensamos desde el planteamiento de los objetivos como factores fundamentales para su consecución. Estos aspectos serían la autoestima, la estigmatización, las habilidades sociales, la formación de vínculos, los intercambios verbales y no verbales...

Consideramos que el haber anticipado la importancia que tomarían en las sesiones estos aspectos, ha permitido que podamos tener una visión mucho más amplia y profunda de los efectos del programa sobre la conciencia y la expresión emocional, ya que han sido fundamentales para el avance de los participantes. No son solo las artes plásticas en sí las que han favorecido el desarrollo de la conciencia emocional y la mejora de la expresión verbal y no verbal de las emociones, si no los procesos emocionales, grupales, vinculares y transferenciales que se dan durante las sesiones.

Batty y Taylor (2006) afirman que un déficit en la capacidad de diferenciación emocional puede producir problemas relacionados con las habilidades sociales y producir un riesgo de patología. Las personas con las que hemos trabajado son personas ya diagnosticadas de una patología con dificultades latentes en la distinción a identificación de emociones y hemos comprobado que, al menos, con esta muestra, el proceso inverso ayuda al desarrollo de la conciencia emocional. Es decir, potenciando las habilidades sociales se puede llegar a una mejora en la capacidad de distinción de emociones, ya que la conciencia emocional no solo es la que se tiene sobre uno mismo, si no la que se tiene respecto a las personas con las que nos relacionamos. Así, se habría producido en la intervención una mejora sobre la percepción, el entendimiento y el manejo de la información que nos dan las emociones, tanto propias como ajenas (Green et al., 2008).

Mediante este programa se ha pretendido brindar a los participantes un espacio donde estos pudiesen ver aumentada su experiencia emocional para reducir el retiro o la evitación social de las que hablan Al-Halabí et al., (2016), lo que los ha llevado a mejorar sus respuestas emocionales a través de las producciones artísticas y los intercambios verbales con los compañeros. De este modo, los participantes han desarrollado procesos de identificación y descripción de sentimientos más complejos, conociéndose mejor a sí mismos y a los demás. Kimhy et al. (2012) consideran que las deficiencias en la conciencia emocional de las personas diagnosticadas de esquizofrenia pueden hacer que estos procesos se vean reducidos, pero a través de un aumento de la experiencia emocional a través de la intervención en artes plásticas y los factores que se han dado alrededor, hemos comprobado que se han visto aumentados.

Orellana y Slachevsky (2006) dicen en sus estudios sobre la esquizofrenia y la expresión emocional que, debido a la afectación del rango de actividad cognitiva, las personas diagnosticadas de esta enfermedad tienen dificultades en cuanto a la creatividad y las relaciones interpersonales. Estas dificultades provocan problemas en el momento de usar el lenguaje adecuadamente para expresar ideas y emociones. Pero, como hemos dicho anteriormente, hemos podido comprobar que aumentando la experiencia emocional la personas puede mejorar su expresión gracias al apoyo brindado por el grupo y la identificación con este. Los participantes involucraron en el taller elementos de otros compañeros o se interesaron por sus procesos tanto artísticos como emocionales, lo que enriqueció su manejo y claridad emocional, así como el discurso verbal.

En cuanto a las artes plásticas como un instrumento y canal de expresión emocional, comprobamos que en la intervención se dan las ideas de Duncan (2007), ya que como dice él, cuando se trabaja con las artes se favorece el desarrollo emocional y personal porque el

inconsciente funciona de mejor manera con la simbología que se da en torno a la obra y la palabra razonada a la que esta da lugar. Rodríguez (2007) hablaba de la importancia de las artes plásticas para favorecer la expresión de las emociones y los sentimientos, ya que estos fundamentan las bases para la autoestima y la atención a los procesos emocionales del otro. A través de la intervención hemos comprobado que se ha dado este hecho, ya que los participantes se han podido identificar con lo que han hecho y se han conocido a través de la expresión de lo que sienten y de lo que sienten los demás, satisfaciendo así una necesidad de autoidentificación e identificación con el otro.

No podemos omitir las ideas de López Fernández-Cao (2008), quien afirma que el dibujo nos sitúa ante la realidad y nos permite conocerla mejor. La expresión de las emociones de los participantes sobre las producciones artísticas ha permitido que puedan poner en juego su ser en el mundo a través de sus líneas y sus moldeados, interviniendo sobre su propia vida y produciendo cambios mediante el proceso creativo. A partir de este proceso, como defienden Hernández et al. (2020), las emociones, al ser mostradas mediante el arte, han ayudado a las emociones de los participantes a cobrar sentido mediante la palabra. La obra artística ha hecho que puedan encarnar sus emociones y observarlas en un soporte, lo que reduce la dificultad de comunicar con palabras.

Llegados a este punto hemos de hablar del proceso terapéutico que se ha dado en el taller, artífice de una transformación de la persona, la cual no podría haber sido posible sin su deseo de cambio y desarrollo. Como comprobaron Garaigordobil y Pérez (2002) en sus estudios arteterapéuticos con pacientes diagnosticados de esquizofrenia, los participantes han visto su conexión con el entorno y con el mundo facilitadas por la creación artística, ya que se han visto aumentadas las posibilidades de la persona de comprensión de la realidad que habita. Como defiende Rodríguez (2005), las sesiones de artes con fines terapéuticos han generado un sentimiento de validez en los participantes al conocer mejor sus emociones y poder expresarlas en un espacio de seguridad en el que han encontrado el apoyo del grupo. Esta libertad de expresión ha dado lugar a la creación de vínculos que ha hecho que los participantes no solo puedan identificar y expresar sus emociones, también que puedan identificar las emociones y comprenderlas a través de las diferentes maneras de expresar.

Los participantes han conectado con los colores y las formas y han estrechado su relación con la realidad que habitan y que les habita. Las emociones reprimidas o desconocidas de han transformado en una energía constructiva, tal como dijeron Dumas y Aranguren (2013). A través del desarrollo de la conciencia y la expresión emocional, como dijo Schmid (2005), la persona ha potenciado a través de las artes su autoexpresión, lo que ha contribuido a la mejora

de la autoestima y la seguridad en sí misma, así como la movilización de aquellas emociones que eran desconocidas y, por tanto, no habían salido a la luz enriqueciendo diferentes procesos y experiencias vitales.

La práctica de las actividades artísticas con fines terapéuticos hace que la persona diagnosticada de esquizofrenia ensalce su yo y lo reafirme, que se conecte con ese mundo interior y se acepte a uno mismo ante el rechazo y la estigmatización propia, del mismo modo que ocurrió en las sesiones llevadas a cabo por Menéndez y Olmo (2010). De este modo la expresión artística ha propiciado que los participantes hayan alcanzado un resurgimiento de su propia persona, lo que se ha convertido en un apoyo fundamental para la construcción del discurso verbal en torno a la obra y, por tanto, para la expresión de las emociones, los sentimientos y las percepciones de uno mismo. Al verse reforzada la autoestima en el espacio seguro que se crea en las sesiones, los participantes regulan mejor sus emociones y las movilizan y expresan mediante diferentes lenguajes (Reyes, 2007).

Por otro lado, en referencia a los resultados que se han podido observar a partir de la información recopilada mediante los instrumentos cuantitativos (EAQ30 y TMMS24), podemos comprobar que la percepción de los participantes sobre evolución y el desarrollo de sus propias capacidades aumenta, coincidiendo así con la interpretación de la investigadora. La evolución observada de cada participante y la que cada uno se ha autoevaluado mediante los instrumentos es positiva y se adapta en un alto grado a la realidad. La razón de la fiabilidad de estos resultados cuantitativos puede ser atribuida a la decisión de realizar el análisis de los datos cualitativos antes que los cuantitativos del posttest pues, como se mencionó en el capítulo 5, diseño de investigación, el objetivo de esta elección era eliminar el mayor sesgo de interpretación posible. Por tanto, los efectos del programa observados mediante la baremación de puntuaciones y las gráficas han servido para comprobar que los resultados obtenidos a partir de la información recogida en las hojas de registro tiene un alto nivel de fiabilidad, ya que no se conocían las puntuaciones de antemano. Lo dicho anteriormente podía implicar el riesgo de comprobar que la interpretación de la investigadora había distado en gran medida de la autopercepción de los participantes pero era la forma más indicada para comprobar la consecución de los objetivos, los cuales creemos que, en conclusión, hemos visto cumplidos.

Hemos podido realizar una evaluación muy rica en cuanto a metodología e información para comprobar los efectos de las artes plásticas sobre la conciencia y la expresión emocional de los participantes. Gracias a la visión amplia del problema de investigación

podimos tener en cuenta otros aspectos que podían influir de manera directa sobre la consecución de objetivos y. Como predijimos en la hipótesis, hemos podido comprobar otros efectos positivos del programa sobre los participantes, tales como la autoestima, los vínculos sociales, la identificación con el otro, el aumento de la seguridad, la reducción del estigma... Todos ellos fundamentales en un proceso cíclico en el que la distinción, comprensión y expresión de las emociones propician los aspectos citados anteriormente y estos, a su vez, ayudan a mejorar la conciencia y la expresión.

9.2 Limitaciones

En primer lugar, la mayor limitación ha podido ser el tamaño de la muestra, ya que no se ha podido elegir un número de participantes más representativo del problema de investigación. Al tener un tamaño de muestra tan pequeño es difícil generalizar los resultados al resto de adultos diagnosticados de esquizofrenia. Si se contase con más equipo de investigación, el programa podría llevarse a cabo a la vez en distintos contextos y los resultados podrían ser más representativos. Al ser una investigación en la que el enfoque cualitativo tiene mucho peso, se ha dependido de la interpretación y visión de una sola investigadora, por lo que sería interesante que el programa se extendiese a otros contextos e investigadores para abordar otros puntos de vista y ampliar la profundidad del estudio. O, pensando en el mismo proyecto, hubiera sido necesario otro investigador con el que contrastar la información.

Por otro lado, en cuanto a los instrumentos cuantitativos, los participantes realizaron una autoevaluación de sus capacidades a partir de los cuestionarios, por lo que los datos son auto-informados. Estos datos pueden ser contenedores de sesgos que hay que observar teniendo en cuenta las limitaciones. Al evaluarse cuantitativamente la conciencia y la expresión emocional a través de cuestionarios de autoevaluación, se ha requerido contrastar los datos obtenidos con la información registrada de manera cualitativa, lo que podría haber dado lugar a sesgos de interpretación por parte del investigador.

En cuanto a los efectos longitudinales, se ha de decir que una ampliación del tiempo de investigación podría haber enriquecido los resultados, pues los participantes hubiesen tenido más tiempo de explorar otras técnicas, dinámicas y dinámicas intergrupales. La mejora plausible de la intervención empezó a producirse hacia finales de la segunda mitad, por lo que se cree que los efectos del programa podrían haber sido mayores y más positivos con una mayor

duración. Por ello, una limitación importante también ha sido el tener una fecha de vencimiento de la intervención dada por el contexto.

Otra de las limitaciones que encontramos a la hora de extrapolar las conclusiones de la investigación a una población más alta es el hecho de que el programa se ha tenido que adaptar a las necesidades específicas, individuales y grupales de la muestra con la que se ha trabajado. Por lo que las conclusiones se refieren más a los participantes del contexto en el que se ha trabajado, no a toda la población.

Referencias bibliográficas

- Accatino, L. (2012). Alteraciones del lenguaje en esquizofrenia. *Revista Memoriza*, 9, 1-8.
- Al-Halabí, S. (2016). Propiedades psicométricas de la versión en español del Instrumento de Funcionamiento Objetivo para la Esquizofrenia (Sp-SOFI). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16, 58-75.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5a. ed) Washington, DC EE. UU.
- De Andrés, A., & Iribas, A. (2007). Nicosia. Una experiencia de arteterapia en un Centro de Día de Salud Mental. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 181-198.
- Aranguren, M., & Tania, E. (2011). Arteterapia: sus fundamentos y beneficios de la aplicación en la psicosis. III *Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, 13-17.
- Bassols, M. (2006). El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1, 19-25.
- Batty, M. & Taylor, M. J. (2006). The development of emotional face processing during childhood. *Developmental Science*, 9, 207-220
- Bericat, E. (1998). *La integración de los métodos cuantitativo y cualitativo en la investigación social*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia*, 1-13.
- Bono, C.R. (2015) Diseños cuasi-experimentales y longitudinales. Barcelona, Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/30783/1/D.%20cuasi%20y%20longitudinales.pdf>
- Brody, L. (1999) *Gender, Emotion, and the Family*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Byrne, P. (2001) Psychiatric stigma. *Br J Psychiatry*, 178, 281-284.
- Calafell, R., Serafín, G. (2014). Esquizofrenia y otros Trastornos Psicóticos: principales cambios del DSM-V. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 89-93.
- Ceballo, Y., Vasconcelos, J., & Aline, F. (2012). Efectos de un programa de arteterapia sobre la sintomatología clínica de pacientes con esquizofrenia. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 7, 207-222.
- Creswell, J. (2008). *Mixed Methods Research: State of the Art*. [Power Point Presentation]. University of Michigan. Recuperado de sitemaker.umich.edu/creswell.workshop/files/creswell_lecture_slides.pp
- Crisp, AH., Gelder, MG., Rix, S., Meltzer, MI., Rowlands, OJ. (2000) Stigmatisation of people with mental illnesses. *Br J Psychiatry*, 177, 4-7.
- Damasio AR (1994) *Descartes's Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. New York: GP Putnam.
- Della Porta, D. y Keating, M. (2008). *Enfoque y metodologías en las Ciencias Sociales: una perspectiva pluralista*. Madrid: Akal
- Dick, T. (2001) Brief group art therapy for acute psychiatric inpatients. *American Journal of Art Therapy*, 1, 108-112.
- Donnoli, V. F., Gudalupe, L., & Sepich, T. (2007). Aplanamiento afectivo en la esquizofrenia: estudio cualitativo. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 14, 26-36.
- Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

- Ekman, P., & Friesen, W. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 124-129.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Times Books.
- Ekman, P. y Cordaro, D. (2011). What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotions review*, 3, 364-370.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Garaigordobil, M. y Pérez, J. (2002) Efectos de la participación en el Programa de arte Ikertze sobre la creatividad verbal y gráfica. *Anales de Psicología*, 18, 95- 110.
- Górriz et al., (2013) The MOOD Questionnaire: adaptation and validation of the Spanish version. *Psicothema*, 25, 252-257.
- Green, M. F., Penn, D. L., Bentall, R., Carpenter, W. T., Gaebel, W., Gur, R. C., ... Hienssen, R. (2008). Social cognition in schizophrenia: an NIMH workshop on definitions, assessment, and research opportunities. *Schizophrenia Bulletin*, 34, 1211-1220.
- Gutiérrez, M., & García, J. L. (2015). La comunicación emocional, una necesidad para una sociedad en crisis. *I Congreso Internacional De Expresión Y Comunicación Emocional. CIECE. Prevención De Dificultades Socio-Educativas*, 397-408, Sevilla.
- Hernández-Mella, R., D'Meza-Pérez, P., Ramírez-Jiménez, N., Morel-Camacho, J., Peña-Lantigua, L., & Olivier-Sterling, C. (2020). El arte y su poder transformador. Inconsciente, emociones y creación según la perspectiva junguiana. *Ciencia y Sociedad*, 45, 25-34.
- Jaramillo, P., Ruiz, J. C., & Fuentes, I. (2011). Relaciones entre neurocognición, procesamiento emocional y funcionamiento social en la esquizofrenia. *Psychology, Society & Education*, 3, 99-112.

- David Kimhy, Julia Vakhrusheva, Lauren Jobson-Ahmed, Nicholas Tarrier, Dolores Malaspina, James J. Gross. (2012) Emotion awareness and regulation in individuals with schizophrenia: Implications for social functioning. *Psychiatry Research*, 200, 193-201.
- Johnson, B. y Onwuegbuzie, A. (2004, October). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come [Los métodos de investigación mixtos: un paradigma de investigación cuyo tiempo ha llegado]. *Educational Researcher*, 33, 14-26.
- Langer, Á., & Cangas, A. (2007). Fundamentos y Controversias en la Diferenciación entre Alucinaciones en Población Clínica y Normal. *Terapia Psicológica*, 25, 173-182.
- López-Ibor, JJ., Cuenca, O. (2000). *La esquizofrenia abre las puertas. Programa de la Asociación Mundial de Psiquiatría para combatir el estigma y la discriminación debidos a la esquizofrenia*. Madrid: Lilly.
- Machado, J., & Morales, D. (2013). Patrones de prescripción de antipsicóticos en pacientes afiliados al Sistema General de Seguridad Social en Salud de Colombia. *Biomédica*, 33, 418-128.
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. R. (2002). *Mayer- Salovey- Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): USER ´s Manual*. Toronto, ON: Multi- Health Systems Inc.
- McNiff, S. (1998). *Art-based research*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ochoa, S. et al. (2011). Estudio cualitativo sobre la autopercepción del estigma. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 31, 477-489.
- Menéndez, C., & del Olmo, F. (2010). Arteterapia o intervención terapéutica desde el arte en rehabilitación psicosocial. *Informaciones Psiquiátricas*, 201, 367-380.
- Okuda, M., & Gómez-Restrepo, C. (2005). Métodos de investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 24, 118-124.

- Ordóñez, A., Prado Gascó, V., Villanueva, L., González, R (2016). Propiedades psicométricas del Cuestionario de conciencia emocional en población española. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48, p.183-190
- Orellana, G., & Slachevsky, A. (2006). Trastornos neurocognitivos en la esquizofrenia. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 1, 41-49.
- Quintero, J. Barbudo, E. López, M. & López, J. (2011). La evolución del concepto de Esquizofrenia Resistente al tratamiento. *Actas de psiquiatría*, 39, 236-250.
- Rebolleda, C. (2020). Inteligencia emocional en esquizofrenia: déficits en esquizofrenia. Blog Neuronup: actualidad para profesionales de la neurorrehabilitación. Recuperado de : <https://blog.neuronup.com/inteligencia-emocional-en-esquizofrenia/>
- Reyes, P. (2007). El potencial relacional del Arteterapia en la intervención psicoterapéutica temprana de la psicosis. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 109-118.
- Rieffe, C., Terwogt, M.M., Petrides, K.V., Cowan, R., Miers, A.C. & Tolland, A. (2007). Psychometric properties of the Emotion Awareness Questionnaire for children. *Personality and Individual Differences*, 43, 95-105..
- Rodríguez, N. (2005) Arteterapia. Talleres de Psicoestimulación a través de las artes. *Fundación Uszheimer*.
- Rodríguez Ruiz, O. (2005). La triangulación como estrategia de investigación en Ciencias Sociales. *Revista de Investigación en Gestión de la Innovación y Tecnología*, 31, 1-10.
- Salovey, P. & Sluyter, D.J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Nueva York: Basic Books.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

- Sullivan, G. (2005). *Art Practice as Research: Inquiry in the Visuals Arts*. Pennsylvania: SAGE publications.
- Sanz, D., Mar, F., Bengochea, R., Arrieta, M., González, E., Pérez, G., . . . Santos, B. (2017). PERE: Una nueva herramienta para valorar el reconocimiento de las emociones básicas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22, 85-93.
- Schmid, T. (2005). *Promoting health through creativity. For professionals in health, arts and education*. England: Whurr.
- Stryker, S. (2004) Integrating emotion into identity theory. *Advances in Group Processes*. 21, 1–23.
- Vezzoli, R., Archiati, L., Buizza, C., Pasqualetti, P., Rossi, G., Pioli, R. (2001) Attitude towards psychiatric patients: a pilot study in northern Italian town. *Eur Psychiatry*, 16, 451-458.

ANEXOS

Anexo A. Cuestionario TMMS24

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo B. Autoevaluación de la conciencia emocional (EAQ30)

Nunca	A veces	Siempre
1	2	3

1	A menudo estoy confundido o extrañado por lo que estoy sintiendo	1	2	3
2	Encuentro difícil explicarle a un amigo cómo me siento	1	2	3
3	Las demás personas no necesitan saber cómo me siento	1	2	3
4	Cuando estoy asustado o nervioso, siento algo en la barriga	1	2	3
5	Es importante saber cómo se sienten mis amigos	1	2	3
6	Cuando estoy enfadado o disgustado, intento saber por qué	1	2	3
7	Es difícil saber si me siento triste, enfadado o algo más	1	2	3
8	Me cuesta hablar con alguien de cómo me siento	1	2	3
9	Cuando estoy disgustado por algo, a menudo me lo guardo	1	2	3
10	Cuando estoy disgustado, también puedo notarlo en mi cuerpo	1	2	3
11	No quiero saber cómo se sienten mis amigos	1	2	3
12	Mis sentimientos me ayudan a entender qué ha pasado	1	2	3
13	Nunca sé exactamente qué clase de sentimiento estoy sintiendo	1	2	3
14	Puedo explicar fácilmente a un amigo cómo me siento por dentro	1	2	3
15	Cuando estoy enfadado o disgustado, intento esconderlo	1	2	3
16	No siento nada en mi cuerpo cuando estoy asustado o nervioso	1	2	3

17	Si un amigo está disgustado, intento entender por qué	1	2	3
18	Cuando tengo un problema, me ayuda saber cómo me siento ante ello	1	2	3
19	Cuando estoy disgustado, no sé si estoy triste, asustado o enfadado	1	2	3
20	Cuando estoy disgustado, intento no mostrarlo	1	2	3
21	Noto mi cuerpo diferente cuando estoy disgustado con algo	1	2	3
22	No me importa cómo se sienten mis amigos por dentro	1	2	3
23	Es importante conocer cómo me siento	1	2	3
24	A veces estoy disgustado y no tengo ni idea de por qué	1	2	3
25	Cuando me siento mal, no es asunto de nadie más	1	2	3
26	Cuando estoy triste, noto mi cuerpo débil	1	2	3
27	Por lo general, sé cómo se sienten mis amigos	1	2	3
28	Siempre quiero saber por qué me siento mal con algo	1	2	3
29	A menudo no sé por qué estoy enfadado	1	2	3
30	No sé cuándo me va a disgustar algo o no	1	2	3

Anexo C. Plantilla hoja de registro de sesión

Nº de sesión:		
Nombre de la sesión:		
Fecha:		
Descripción de la sesión:		
Objetivos específicos	Materiales	Plenaria

Emociones y sensaciones percibidas		
Dinámicas intragrupalas		
Palabras y frases textuales		
Temas emergentes		
Conclusiones		

Anexo D. Esquema de categorización de la información en relación con los objetivos

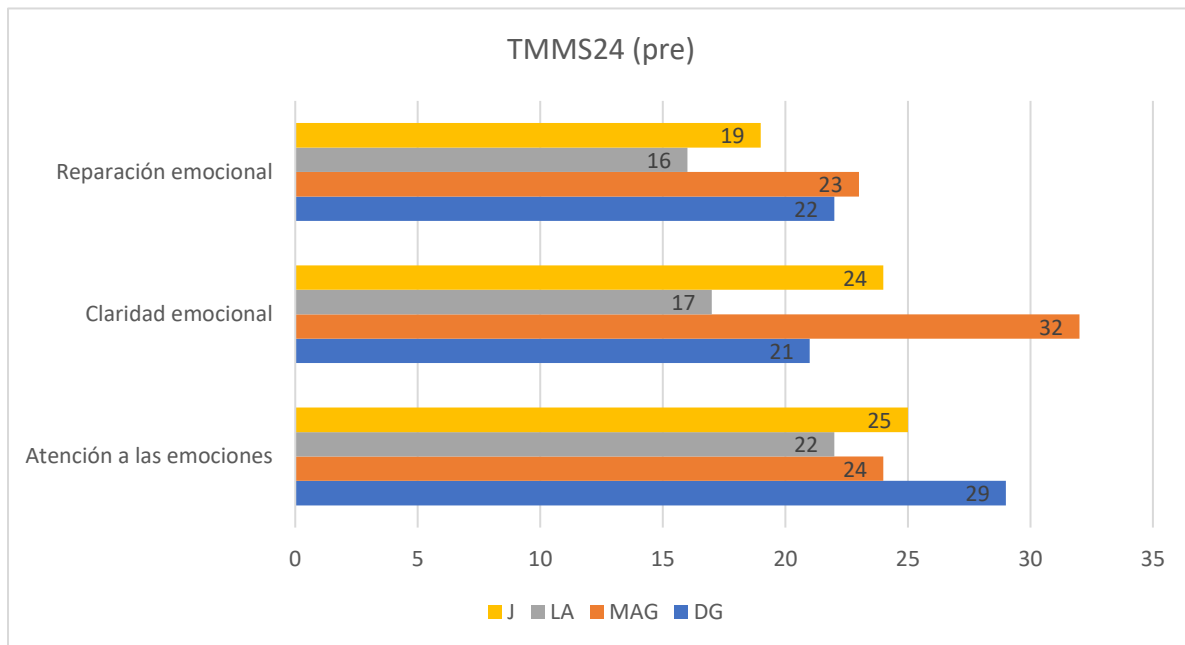


Anexo E. Tabla de categorización de la información

Objetivos	Instrumentos	Categoría principal	Subcategorías	Datos
<p>Analizar la capacidad de reconocimiento e identificación emocional de un grupo de adultos con esquizofrenia</p>	<p>Hoja de registro Observación Obras Transferencias verbales</p>	<p>Conciencia emocional</p>	<p>Identificación de las emociones Comprensión emocional</p>	
<p>Evaluar la capacidad expresar y comunicar las emociones en un grupo de adultos con esquizofrenia</p>	<p>Hoja de registro Observación Obras Transferencias verbales</p>	<p>Expresión emocional</p>	<p>Expresión verbal Expresión no verbal</p>	
<p>Descubrir el potencial que las artes plásticas pueden tener respecto a la mejora de las relaciones</p>	<p>Hoja de registro Observación Obras Transferencias verbales</p>	<p>Relaciones interpersonales</p>	<p>Convivencia Habilidades sociales y vínculo</p>	

interpersonales en adultos diagnosticados de esquizofrenia				
Desarrollar la autoestima para disminuir la auto- estigmatización a partir del proceso creativo en adultos diagnosticados de esquizofrenia	Hoja de registro Observación Obras Transferencias verbales	Autoestima	Motivación y estigma Emociones percibidas y estado de ánimo	
A partir de todos los objetivos	Hoja de registro Observación Obras Transferencias verbales	Producciones artísticas	Proceso creativo Transferencia	

Anexo F. Resultados pretest del cuestionario TMMS24



Atención de las emociones: La puntuación más elevada la obtiene DG y, además, se encuentra entre el 22 y el 32 por lo que, según su autoevaluación, tendría una adecuada atención. J obtiene una puntuación también situada entre estos baremos, aunque más cerca del punto de corte entre *debe mejorar su atención* y *adecuada atención*. MA obtiene una puntuación de 24, lo que la sitúa justo en el punto de corte de la *adecuada atención*, es decir, está al límite entre una baja atención y una adecuada atención. LA, está dos puntos por debajo de MA, situándose por debajo del punto de corte por lo que, por tanto, debe mejorar su atención a las emociones.

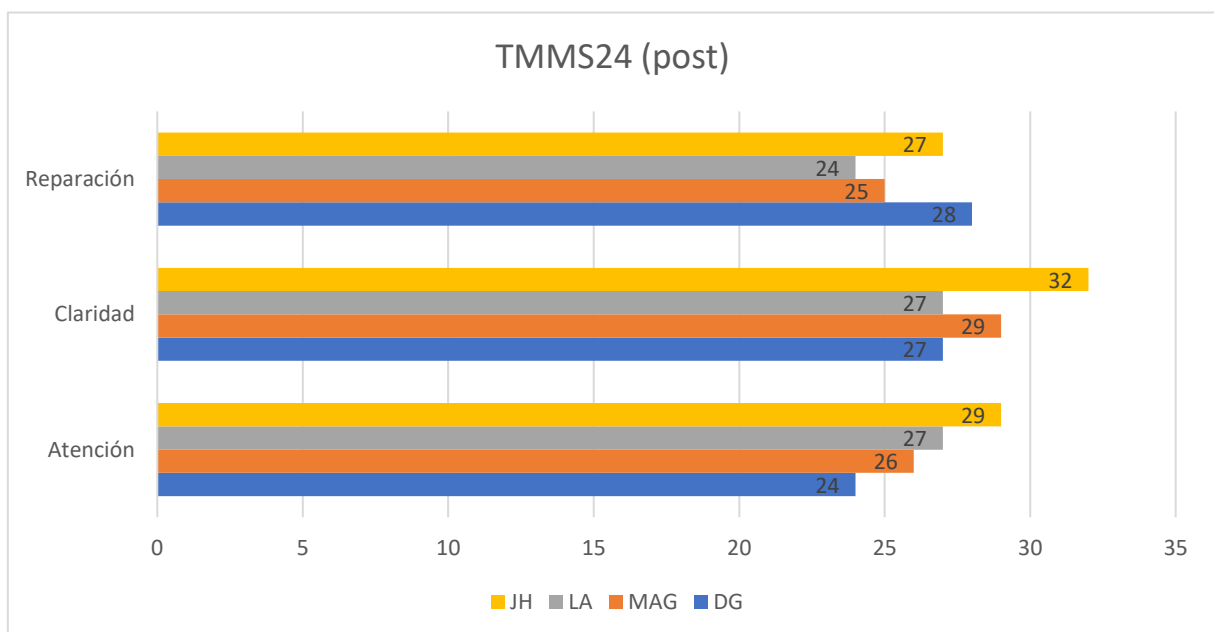
Claridad emocional: en este factor, a simple vista, destaca la puntuación de 32 obtenida por MA, lo que la sitúa en la *adecuada comprensión de las emociones*, casi rozando el punto de corte a partir del cual la comprensión es *excelente*. J se sitúa en el punto de corte entre *debe mejorar su comprensión* y *adecuada comprensión*. Por último, LA y DG se sitúan algunos puntos por debajo del punto de corte de la *adecuada comprensión*, lo que nos indica que deben mejorar notablemente la comprensión, sobre todo LA, que se halla 7 puntos por debajo del punto de corte.

Reparación emocional: este es el factor en el que más bajas puntuaciones se han obtenido, lo que quiere decir que los participantes, en su conjunto, encuentran mayores

dificultades en la regulación adecuada de sus estados emocionales. Todos ellos se encuentran por debajo del grupo de corte, unos quedándose más cerca de él y otros más alejados.

Anexo G. Resultados postest del cuestionario TMMS24

Atención a las emociones: DG, quien resta un punto respecto a su cuestionario pretest, obtiene una puntuación de 28, lo que quiere decir que su atención a las emociones no varía a penas durante el taller y que esta se mantiene. Es el único que baja. J es el participante que obtiene una puntuación más elevada, 29, subiendo 5 puntos respecto al pretest. MG obtiene 26,



dos puntos más, pasando así el punto de corte a partir del cual la atención se considera adecuada. LA obtiene 27 puntos, 5 más que en el pretest, lo que también la sitúa dentro de la adecuada atención, al igual que el resto de sus compañeros

Claridad emocional: DG obtiene 27 puntos, 6 más que en el cuestionario inicial. De esta manera se sitúa por encima del punto de corte a partir del cual se considera que la persona tiene una adecuada comprensión de las emociones. El pretest situaba a DG en una inadecuada comprensión. Lo mismo pasa con LA, quien obtiene la misma puntuación que DG, 27. Realiza así un destacable aumento de 10 puntos sobre el cuestionario pretest, situándola de igual manera en una adecuada comprensión de sus emociones. MG baja 3 puntos, situándose en una puntuación de 29 y, por tanto, en una adecuada comprensión, ya que anteriormente se preocupaba excesivamente por tratar de comprender sus emociones.

Reparación emocional: todos los participantes se sitúan dentro del baremo de una adecuada regulación de las emociones. En el pretest fue el factor en el que más bajas puntuaciones se obtuvieron (DG 22; MA 23; J 19 y L 16). DG presenta una subida de 5 puntos; MA de 2 puntos; J de 8 puntos y, por último, LA de 8 puntos también. Todos ellos se situaban por debajo del punto de corte, en el baremo que indica que la persona no maneja adecuadamente sus emociones. Ahora todos ellos se encuentran en la adecuada regulación emocional

Anexo H. Hojas de registro de las sesiones

<p>Nº de sesión: 1</p> <p>Nombre de la sesión: qué, quiénes cómo</p> <p>Fecha: 19 de enero de 2021 a las 12:15 am</p>		
<p>Descripción de la sesión:</p>		
<p>1. Inicio: Al ser la primera sesión, esta se abrirá con una presentación en la que diremos los nombres, el porqué de haber elegido el taller de arteterapia y lo que esperamos de él. Como los participantes han contado mucho tiempo con el acompañamiento de otra profesional (mi tutora) y esta vez soy yo la que se va a encargar de los talleres, les pedí antes de las vacaciones que trajesen alguna sugerencia, algo que no quieran dejar de lado de las sesiones anteriores, algo nuevo que quisieran probar... No hay duración para esta conversación, no haré un corte, ya que me parece importante escucharlos y poder conocerlos mejor, a ellos, a lo que esperan y a lo que les mueve al taller.</p> <p>2. Actividad principal: Posteriormente, los animaré a hacer un decálogo conjunto en el que aparezcan conductas que se vean como esenciales para el buen funcionamiento del taller. Quiero que sean ellos mismos los que vayan construyendo un espacio seguro y quienes vayan comenzando a iniciar intercambios comunicacionales que fomenten las bases del vínculo.</p> <p>3. Actividad principal parte 2: Si da tiempo se escribirá el decálogo en una cartulina. Cada uno pondrá su sugerencia. Posteriormente, podrán hacer uso del material disponible para intervenir plásticamente en el decálogo. Será un ejercicio conjunto a la par que individual. Esto me servirá para conocer, poco a poco, los espacios que necesitan, su individualidad, su integración en el grupo, su disposición...</p> <p>4. Cierre de sesión: se cierra la sesión preguntándoles cómo les ha ido y si están de acuerdo con lo que se ha acordado</p>		
Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
<p>1. Conocer los intereses, las expectativas y las sugerencias de los participantes, es decir, crear un espacio de escucha donde se sientan válidos</p> <p>2. Potenciar la autonomía del grupo mediante la creación de un decálogo de convivencia con el que puedan crear un espacio seguro</p> <p>3. Observar tanto las dinámicas individuales como interpersonales para la previsión de las necesidades que puedan ir surgiendo</p>	<p>Cartulinas de colores</p> <p>Lápices</p> <p>Rotuladores</p> <p>Cartulina grande</p> <p>Pegamento</p> <p>Tijeras</p>	<p>¿Qué os gustaría que no cambiase en el taller de arteterapia? ¿Qué esperáis del taller? ¿Qué os gustaría aprender respecto a las emociones? ¿Para qué os es útil el arteterapia?</p> <p>¿Qué acuerdos de convivencia os gustaría que tuviéramos en este taller? ¿Hay algo que os puede hacer sentir más cómodos? ¿Qué os gustaría que no pasase?</p> <p>¿Qué creéis que hace falta para que este sea un espacio seguro?</p>

<p>Emociones y sensaciones percibidas</p>	<p>Dos de los participantes habían estado recientemente en el taller de arteterapia finalizado en diciembre. Esto me ha ayudado mucho a conocer qué necesitan y qué puedo hacer por tratar de cubrir sus necesidades. Al preguntarles por aquellas áreas de su vida en las que el arteterapia provocaba una mejora me hablaron de control del nerviosismo, reducción de la ansiedad, incremento del autoestima y aumento de la seguridad en uno mismo. Por lo que me han contado, aquellos aspectos en los que se han centrado las intervenciones son los relacionados con el bienestar y la calidad de vida, desde un punto de vista positivo. Han destacado la importancia de “salir bien de las sesiones”, por lo que me hago una idea de la línea de trabajo que quiero seguir. Con suerte, ya había podido tener contacto con estos dos participantes y teníamos un poquito de confianza, lo que les ha hecho sentirse más cómodos y seguros a la hora de dar sus sugerencias. Están abiertos a probar cosas nuevas a pesar de que la idea les produzca cierto recelo, pues los materiales se comportan de diferente manera dependiendo de la persona que los trabaje. El otro participante que ha asistido había participado hace tiempo en otro taller de arteterapia. Él no me conocía, lo que creo que ha podido influir a la hora de su comodidad. Aun así, ha participado, colaborado y escuchado atentamente al grupo. Creo que se han sentido tranquilos y relajados cuando les he transmitido la manera en la que quiero trabajar, sin abandonar aquellas técnicas y actividades que les hayan hecho bien y a las que estén acostumbrados. Percibí que les gustó que me interesase por sus preferencias. El tono de voz en todo momento fue pausado, con mismo ritmo y mismo volumen, lo que me da una idea de cómo podía ser su estado de ánimo sin poder percibir el rostro entero debido al uso de la mascarilla. Creo que están cómodos y motivados para empezar el taller, lo cual también me ha ayudado mucho a mí a relajarme y a tomar conciencia de dónde estoy y de qué quiero hacer y de qué manera</p>
<p>Dinámicas intragrupalas</p>	<p>Dos de los participantes, los que ya habían estado juntos en el último taller de arteterapia, tenían buena comunicación y vínculo. Lo he notado por la complicidad que han mostrado a la hora de comunicarse, aunque no hablasen demasiado entre ellos. Han participado de la conversación en todo momento y se han respetado el turno de palabra, pidiéndose disculpas si en algún momento alguno interrumpía al otro, inclusive conmigo. El otro participante, al que todo esto le puede resultar un poco más nuevo, ha participado igualmente de la conversación a pesar de no guardar tanta relación con sus compañeros, pues no habían coincidido en más talleres. El grupo, al menos los tres participantes que han estado presentes en esta sesión, tiene</p>

	<p>potencial. Lo he podido ver a la hora de crear el decálogo. Al principio les ha costado un poco reflexionar sobre aquellas cosas que les harían sentir bien dentro del grupo y lo que no les gustaría que pasase. Para darles un empujón, les he pedido poner palabras en pequeños papeles con las que después construir una frase. Han aparecido palabras como “ayuda”, “respeto”, “empatía”, “solidaridad”, “apoyo”. Tras compartirlas con sus compañeros, entre todos han podido ir construyendo juntos, apoyando las ideas de los otros y dándoles importancia. El participante que estaba más callado ha dado ideas muy buenas y los demás le han felicitado por ello. En frases textuales se podrán ver algunas de las frases que han surgido para el decálogo. Al final de la sesión nos hemos dado un aplauso. Además, por lo que a mí respecta, me he sentido valorada y apoyada en todo momento por los participantes. Me han quitado preocupaciones, me han animado y me han dedicado palabras bonitas que me hacen estar más segura y unida a ellos.</p>
<p>Palabras y frases textuales</p>	<p>Sugerencias, preferencias, ámbitos de mejora y material</p> <ul style="list-style-type: none"> - MA: A mí el arteterapia me ayuda cuando no tengo un día tan bueno a relajarme, a estar más segura de mí misma, el autoestima que digamos - J: a mí me ayuda en los días que estoy un poco nervioso (movimiento rápido de manos). Me relaja y me ayuda a controlar la ansiedad - MA: a mí me gusta eso que hacemos con trozos de papeles, de pegarlos y tal... El collage. Y también cuando ponemos música y pintamos sobre el papel, me relaja mucho - J: a mí me gustan esas pinturas que vienen en barra que no sé cómo se llaman - MA: también a veces hemos salido a la calle y hemos cogido cosas como palos, hojas... Aquello con lo que nos identificamos para después hacer un collage que nos represente - D: a mí me gusta la reflexión, ver lo que significa el dibujo. También he hecho vídeo y fotografía - Tutora: por aquí han pasado siete arteterapeutas y cada una tenía una manera diferente de trabajar, así que han salido muchas ideas buenas en tre todas. Una, por ejemplo, trabajaba mucho con la metáfora, con materiales experimentales... Le gustaba mucho la poesía visual. Yo por ejemplo soy más de narrativa. No sé si has trabajado una actividad que trata de hacer figuras con plastilina. Las usamos para trabajar las emociones. Cada día se trabajaba una emoción y ellos le daban forma y después las juntábamos y creábamos una historia conjunta muy improvisada

	<p>- MA: en emocionario, que nos recomendaste tú enlazar con arteterapia, nos ha dicho P que podemos hacer una reflexión escrita de cada emoción para traerla aquí</p> <p>Construcción del decálogo:</p> <p>- J: a mí me gustaría que cuando esté nervioso mis compañeros me apoyen</p> <p>- MA: yo creo que es importante que respeten lo que digas, que tengas libertad para contar algo sabiendo que te van a respetar, para saber que vas a salir bien de aquí</p> <p>- J: sí y ayudarnos entre todos</p> <p>- D: también es importante respetar las medidas de seguridad y el uso de las mascarillas</p> <p>- J y MA: es verdad, eso es muy importante, muy bien D</p> <p>- Tutora: pues sí, eso está muy bien porque uno de los participantes lo ha pasado mal en alguna ocasión en la que a lo mejor estábamos un poco más juntos</p> <p>- J: también yo creo que respetar el turno de palabra, levantar la mano cuando queramos decir algo</p> <p>- MA: sí, yo creo que ante todo respetarnos y sentirnos seguros, saber que no vamos a salir mal de la sesión</p> <p>- D: y también lectura he puesto yo. Y dibujo, color e imaginación</p> <p>- Unánime: ay qué bien, qué bonito, es muy buen final para el decálogo, queda muy bonito. Lo podemos poner en el medio al final para que destaque más</p>
Temas emergentes	<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad - Autoestima - Sensaciones que da el material - Apertura a lo desconocido - La acuarela - La seguridad - El compañerismo - El covid-19 - Clima y estado de ánimo - Nerviosismo - Emociones

Conclusiones	<p>Las sensaciones han sido muy buenas. Todavía faltan dos participantes pero una de ellas ya estaba junto con los dos que formaban parte del anterior taller, lo que le puede dar seguridad y confianza. Como he mencionado antes, creo que es un grupo que tiene mucho potencial. Tienen claras sus preferencias y aquellas áreas de su vida en las que el arteterapia provoca una mejora, lo que me facilita las intervenciones. Los veo participativos, atentos, respetuosos y con ganas de descubrir cosas nuevas. De momento parece que el cambio no les afecta tanto, ya sea porque me conocían un poco o porque la anterior encargada del taller (mi tutora), nos está brindando apoyo. Es un grupo muy abierto a lo nuevo y a la exploración pero sé que sus necesidades están encaminadas al bienestar, la autoestima y el positivismo, por lo que evitaré trabajar temas conflictivos. Como dijo MA “me gustaría salir bien de la sesión”. Creo que necesitan quitarse un poco el estigma de la enfermedad y sentirse bien consigo mismos, ganar en seguridad y motivación. La verdad es que yo también me siento segura en este espacio, acogida y apreciada, tanto por mi tutora como por los participantes. Como comenté con mi tutora, no siento esa presión que se tiene cuando eres profesora y se espera de ti que lo sepas todo. Aquí son conscientes de tus limitaciones y de que también puedes cometer errores. Es una relación muy horizontal. Quizás esté viendo los primeros atisbos de lo que significa en arteterapia la palabra “acompañamiento”.</p>

Descripción de la sesión:

1. Inicio de sesión: Comenzaremos la sesión hablando de cómo nos sentimos y cómo han transcurrido los días posteriores al taller anterior. A continuación, se animará a los participantes a hablar de sus expectativas del año, sus deseos, aquellas cosas que quieren dejar atrás...
2. Actividad detonante: Una vez se haya dado por finalizada la conversación, se les ofrecerá un papel donde puedan mostrar estos sentimientos y emociones surgidos del diálogo. Los papeles serán de colores para que puedan asociarlos a su sentir, pudiendo escribir en diferentes soportes lo que sienten en función de cómo quieran ellos dividirlo. Será un espacio de silencio y un ejercicio individual donde puedan realizar una introspección, una mirada a su paisaje interior y a su estar en el mundo. Si lo desean, se puede poner música para ayudar a la fluidez y al flow
3. Actividad principal: Cuando hayan terminado de escribir se les entregará una pequeña maceta de barro a cada uno. La pintarán a su gusto con los materiales que ellos elijan, plasmando en ella lo que vive en su interior respecto al nuevo comienzo.
4. Actividad principal parte 2: Cuando hayan terminado, se les dará tierra y algunas semillas de lenteja. Una semilla aparentemente simple de la que puede brotar una planta que simbolice el crecimiento personal, la continuación de la vida a pesar de las adversidades...
5. Cierre de la sesión: reflexión y diálogo sobre cómo se han sentido. Muestra voluntaria de las obras y construcción de un breve discurso en torno a ellas. Para finalizar, decidirán entre todos dónde poner su maceta

Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
<p>1. Aprender a mirarse a uno mismo, al interior que nos habita y escuchar lo que nuestros sentimientos y emociones tienen que decirnos</p> <p>2. Buscar la energía positiva que, independientemente de la cantidad, siempre puede surgir dentro de nosotros y hacerla latente mediante el proceso creativo</p> <p>3. Desarrollar habilidades de confrontación de la adversidad para posibilitar la toma de conciencia de las capacidades y limitaciones desde un punto de vista positivo</p>	<p>Macetas de barro de pequeño o mediano tamaño</p> <p>Tierra para cultivo</p> <p>Semillas de lenteja</p> <p>Témperas</p> <p>Pinceles</p> <p>Tarros con agua</p> <p>Cartulinas de colores</p> <p>Bolis</p> <p>Lápices</p> <p>Rotuladores permanentes</p> <p>Pegamentos</p> <p>Tijeras</p>	<p>¿Cuáles son vuestras expectativas para este año? ¿Tenéis algún deseo? ¿Qué cosas os gustaría dejar atrás?</p> <p>¿A qué personas os gustaría tener cerca? ¿Hay algo que echéis de menos?</p> <p>¿Os veis reflejados en vuestra planta? ¿Tenéis esperanza hacia lo que está por venir? ¿Cómo os habéis sentido?</p>

**Emociones y
sensaciones
percibidas**

Al principio, cuando hemos comenzado hablando de cómo estábamos, los participantes han descrito un poco su estado de ánimo, por lo que se puede entrever que comienza a brotar una base de confianza entre ellos y la arteterapeuta. MA manifestó que había pasado un sábado malo debido al clima y al toque de queda que hay a las 20:00 (como medida restrictiva tomada por la Junta de Castilla y León respecto al Covid-19). “No da tiempo a hacer nada y el poco tiempo que tienes te quedas en casa porque hace frío”. J no había venido el viernes de la semana anterior por un malestar, así que MA le ha empezado preguntando por su salud. Ha alegado estar mejor pero algo nervioso e inquieto, aunque había pasado un fin de semana más tranquilo y relajado. L, una de las participantes que no acudió a la primera sesión, dijo que bien, sin añadir palabra. A la hora de proponerles el ejercicio de escritura, fueron ellos mismos los que atribuyeron un color a lo positivo y otro color a lo negativo. Primero empezaron por lo positivo, por decisión conjunta. MA eligió el color rojo; J el color azul; L el color verde y D, que llegó justo en el momento en el que se empezó la actividad, el color naranja. Todos tuvieron en común querer poder volver a abrazar a sus seres queridos y la efectividad de la vacuna. También aparecieron temas como la mejora del clima, el cuidado del medioambiente y deseos individuales sobre aspectos como la autoestima y la seguridad. En el apartado de palabras y frases textuales podrán verse sus frases.

Para lo negativo, MA eligió el color azul; J el rojo; L el azul y D el amarillo. Todos querían dejar atrás la situación generada por el virus, el confinamiento domiciliario y los toques de queda. También querían olvidar el no poder haber visto a sus familiares y el frío de este invierno, así como los estragos del temporal que han mellado en la agricultura y la ganadería. Como se puede observar, son hechos recientes. Ninguno ha ahondado en temas personales.

El estado de ánimo que he percibido era un poco bajo en todos ellos. Al principio les ha costado arrancar y leer sus escritos. Se miraban entre ellos esperando que alguien diese el primer paso por lo que he empezado yo para darles confianza. Les he recalcado que este es un espacio seguro donde ninguno de los presentes vamos a contar lo que pase dentro. Después de estas palabras no han dudado en compartir sus reflexiones.

A la hora de hacer las macetas, este estado de ánimo mejoró. Pidieron música tranquila para pintar y emplearon colores muy vivos. Destacan el corazón, la flor

	<p>y la estrella como símbolos comunes en todas las producciones. No ha dado tiempo a hablar de la obra ni a plantar las lentejas, por lo que se hará en la sesión posterior, pero sí que todos estaban de acuerdo en que salían un poco más relajados y positivos de la sesión.</p> <p>He percibido alguna dificultad respecto al comportamiento del material con el barro seco, ya que hemos empleado témperas y si echaban poca pintura había transparencias o no se conseguía el resultado esperado. Al final, todos estaban contentos con su producción.</p> <p>También he percibido el miedo a lo que pueda venir, a un nuevo confinamiento. A todos, dicho por ellos, les viene muy bien participar en las actividades de Intras porque se sienten realizados y un nuevo confinamiento echaría por tierra las emociones positivas que han recuperado tras el anterior confinamiento.</p>
<p>Dinámicas intragrupales</p>	<p>Se están sentando unas bases muy importantes para la construcción de un espacio seguro y del vínculo grupal. Todos se han preocupado por el bienestar de los demás nada más llegar a la sesión. Durante unos minutos han tenido una conversación en la que yo no he tenido que intervenir. Se han adelantado a las necesidades de los demás, las cuales coincidían por lo solicitado individualmente en el decálogo. MA ha visto que J estaba un poco incómodo al estar sentado un poco cerca de dos compañeros, así que ella misma le ha ofrecido su sitio, que ocupaba un borde de la mesa en el que no había nadie más sentado. Tanto J como MA me han recordado que teníamos que contar a L lo que hicimos en la anterior sesión. Ellos mismos han colocado el material antes de empezar la sesión para no interrumpir después la dinámica. Se han dado las gracias por compartir sus reflexiones y se han dado retroalimentación entre ellos en términos muy positivos, de ánimo, de empatía, de compartir y de escucha. Además, durante el ejercicio de escritura se han preguntado entre ellos a la hora de poner bien una palabra y se han ayudado sin necesidad de que yo interviniera.</p> <p>A la hora de pintar las macetas han permanecido en silencio respetando el proceso creativo de cada uno y se han organizado para hablar y no interrumpirse los unos a los otros.</p>

	<p>Al final de la sesión, como D y MA aún no habían terminado, J se ha ofrecido ir limpiando su material y guardándolo para que pudiesen terminar y se han esperado los unos a los otros, aun habiéndose pasado la hora, para salir todos juntos y despedirse. Además J manifestó que tenía mucho miedo a pedir ayuda y la ha solicitado en tres ocasiones, tanto a mí como a su compañera MA.</p>
<p>Palabras y frases textuales</p>	<p>Lo positivo que esperamos del 2021:</p> <p>MA:</p> <p>“Esperanza de que todo lo que estamos viviendo vaya a mejor”</p> <p>“Que haya felicidad en todas las familias y esperanza”</p> <p>“Más libertad a la hora de estar con los demás aunque se tengan que guardar medidas”</p> <p>J:</p> <p>“Quiero recuperar los abrazos”</p> <p>“Ser más seguro y hacer más deporte”</p> <p>“Pedir ayuda sin tener miedo de pedirla”</p> <p>L:</p> <p>“Que haga calor”</p> <p>“Que se acabe el coronavirus”</p> <p>D:</p> <p>“Que la naturaleza sea un poco mejor”</p> <p>“Que la hora deje de estar controlada”</p> <p>Aspectos negativos a dejar atrás:</p> <p>MA:</p> <p>“Quiero olvidar la tristeza de la gente que ha perdido a sus familiares por el coronavirus”</p> <p>“La incertidumbre y el miedo a salir a la calle, no saber qué va a pasar y por qué nos está pasando”</p> <p>J:</p> <p>“No poder haber visto a mi familia de Madrid”</p> <p>“Olvidar los miedos”</p> <p>“Dejar atrás el bloquearme ante algunas situaciones”</p> <p>L:</p> <p>“Quiero olvidar el frío porque me hace estar triste”</p>

	<p>D:</p> <p>“Cosas que se me han roto”</p> <p>“La vegetación, la naturaleza perdida por el clima y la atmósfera”</p> <p>“Los animales de granja que se estropean por el clima”</p> <p>*Silencio durante el proceso creativo”</p> <p>Tras pintar la maceta:</p> <p>MA:</p> <p>“Siento que cuando pinto me olvido de todo lo malo que hay fuera”</p> <p>J:</p> <p>“Estoy un poquito mejor, menos nervioso”</p>
<p>Temas emergentes</p>	<p>El contacto físico</p> <p>El medioambiente</p> <p>El malestar por el clima</p> <p>La vacunación COVID-19</p> <p>La pérdida de un ser querido</p> <p>La inseguridad</p> <p>El bloqueo</p> <p>La dificultad para pedir ayuda</p> <p>El miedo a lo desconocido</p> <p>La familia</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>Percibo que los cambios afectan a los participantes. Esta semana está siendo un poco dura por la incertidumbre de qué pasará, si habrá más restricciones, si nos tocará estar confinados de nuevo... Y eso genera negatividad y miedo. El estado de ánimo no alcanza la tristeza absoluta. No lo llamaría tristeza, más bien desgana, falta de ánimo, desolación, preocupación... Por lo que este ha de ser un tema a trabajar dentro del taller. Identifican mejor las emociones positivas que las</p>

negativas pero siento que solo manejan las emociones básicas (en su mayoría). Por lo que para la próxima sesión pretendo comenzar con el trabajo de las emociones, la conciencia de estas y su expresión, ahora que ya voy viendo cómo funciona el grupo más o menos. Su objetivo común, la autoestima, se está viendo afectada por diversos aspectos como el clima, las restricciones, el estar lejos de la familia... Por lo que me gustaría que empezasen a trabajar esos sentimientos desde un enfoque positivo que les dé herramientas para afrontar de la mejor manera las dificultades.

Por otro lado, parece que el grupo se está convirtiendo en una buena base para el proceso y que están encontrando apoyo y confianza los unos en los otros. Pero tengo que intentar integrar más a L y D que, aunque estén reconocidos dentro del grupo y J y MA les acojan y respeten, siento que necesitan un pequeño empujón para sentirse más cómodos y seguros y eso nos corresponde a todos.

En esta sesión pretendía, mediante una metáfora, que supiesen que a pesar de todo las cosas continúan y nosotros seguimos creciendo y avanzando. Unas veces más y otras menos. Como a las plantas, también tenemos que cuidarnos a nosotros mismos y a los demás para que el proceso sea lo más positivo posible. Veremos si comparten conmigo el mensaje.

Nº de sesión: 4

Nombre de la sesión: los colores de nuestra vida

Fecha: 9 de febrero de 2021 a las 12:15 am

Descripción de la sesión:

1. **Inicio de sesión:** e comenzará la sesión hablando de cómo nos encontramos y preguntando por las emociones para averiguar el conocimiento que hay en el grupo sobre ellas y cómo enfocar las siguientes sesiones. Se hablará de sensaciones corporales, sentimientos, recuerdos...

2. **Actividad principal:** e les invitará a realizar un pantone de sus emociones. Un pantone es un sistema de identificación de colores para su uso en las artes gráficas. En este caso, nosotros lo haremos para poner color a nuestras emociones o a lo que estas nos suscitan. Se podrán poner tantos colores como se quieran, aunque sería conveniente un número entre el cinco y el diez para que dé tiempo a llevar a cabo el resto de la sesión. No tienen por qué asociar solo colores a emociones, también lo pueden asociar a lugares, a personas... Como se ha mencionado antes, todo aquello que suscite emociones

3. Transferencia: si lo desean, los participantes pueden hablar con el grupo de los colores que han elegido para representar aquello que han querido plasmar

4. Parte 2: después, elegirán uno de los colores y tratarán de pintar únicamente con él lo que representa ese color. No tienen directrices para este dibujo, es totalmente libre

5. Transferencia: reflexionaremos acerca de si meterían más colores en su dibujo y por qué, sobre la necesidad de unos colores para que otros funcionen... Todo ello grupalmente y con las obras sobre la mesa

6. Cierre de sesión: erraremos la sesión plantando las semillas que no pudimos plantar en el día anterior. Es un buen cierre para depositar sobre nuestras plantas no solo los propósitos del nuevo año, si no también todo aquello que da color a nuestra vida, tanto lo bueno como lo malo

Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
<p>1. Comenzar a tomar conciencia de las emociones que nos habitan mediante el uso del color para despertar sensaciones y sentimientos a partir de las artes plásticas</p> <p>2. Expresar esas emociones individualmente mediante el proceso creativo con un lenguaje artístico y, posteriormente, apoyándolo con la palabra</p> <p>3. Reflexionar sobre la importancia que las emociones tienen en nuestra vida y sobre la necesidad de que todas ellas existan</p>	<p>Soporte de papel A3</p> <p>Barras de pastel grasoso</p> <p>Rotuladores</p> <p>Bolígrafos</p> <p>Lápices</p>	<p>¿Cómo definiríais una emoción?</p> <p>¿Qué emociones pensáis que hay?</p> <p>¿Cuáles de esas emociones sentís con más frecuencia? ¿Pensáis que hay emociones positivas y negativas? ¿Esas emociones os hacen sentir sensaciones en vuestro cuerpo?</p> <p>¿Qué color asociaríais a cada emoción? ¿Hay lugares, personas, recuerdos... que también tengan ese color? ¿En qué parte del cuerpo situaríais ese color? ¿Crees que todas las emociones son necesarias?</p>

**Emociones y
sensaciones
percibidas**

Hoy comienzo este apartado hablando de mis sensaciones y emociones. Me he sentido un poco perdida al principio porque creía que la sesión se me venía abajo. MA tenía médico y J ha decidido no venir presencialmente hasta que mejore las cosas por el miedo a la situación. Solo había llegado L cuando la sesión comenzó y D estaba lejos y tardó mucho en llegar. Para hacer tiempo en lo que venía D, hemos estado plantando las lentejas de su maceta. No ha podido ser algo conjunto como había deseado. Pero al final la frustración ha ido desapareciendo porque J se ha conectado virtualmente y disponía de los materiales necesarios para realizar la actividad. Además, y ahora ya hablo de ellos en todo momento, dentro de su situación de autoconfinamiento dice que se sentía animado y con ganas ya que ha manifestado en alguna ocasión que es consciente de lo bien que le viene el arteterapia. Hemos empezado a hablar de lo que pensaban que eran las emociones. Se podrán ver sus comentarios en palabras y frases textuales. En medio de la conversación ha llegado D y hemos podido dialogar entre todos. Mis primeras sensaciones es que conocen lo fundamental de las emociones pero expresan los extremos. O alegría o tristeza. Describen las emociones por cosas que les hacen sentir de una manera u otra pero no por sensaciones, sentimientos... No estoy diciendo que esté mal, solo explico su manera de verlas. Por ello he decidido abrir la sesión centrándome en dos de las emociones básicas: la alegría y la tristeza. Han hablado de aquellas cosas que les hacen estar alegres y las que les hacen estar tristes. Ha habido silencios prolongados y he detectado incluso incertidumbre a la hora de hablar, miedo a decir algo que esté “mal”. Pero todo esto ha cambiado con la actividad del pantone. Aunque al principio, cuando lo he explicado, tenía mis dudas de que lo hubiesen entendido todos, pues D y L no son de hablar mucho, se han puesto a hacer la actividad y han reflejado enseguida lo que les había propuesto. Han ido surgiendo formas en las manchas asociadas a las sensaciones, incluso mezcla de colores. Me ha sorprendido la habilidad expresiva mediante el dibujo y la pintura. Pareciese como si lo que no pudiesen expresar verbalmente pudiesen hacerlo sin mucha dificultad sobre el papel. Han manifestado haberse sentido liberados, haber puesto en orden lo que sentían y haberse conocido mejor. Han asociado a los colores no solo emociones, también las cosas que les hacen sentir unas emociones u otras y han sabido construir el discurso verbal, con mayor o menor dificultad en torno a la producción. Cuando hemos hecho la obra de un solo color, L ha dibujado simplemente la mancha que había hecho en el pantone y ha manifestado que estaba a gusto con esa decisión y ha esperado a que el resto terminase. A J le hubiera gustado utilizar más colores porque piensa que hay más

	<p>emociones relacionadas con la que ha elegido y que no pueden existir unas sin las otras y a D le hubiera gustado tener un soporte más grande para hacer más firme su idea. Me ha gustado ver tantas ideas diferentes y distintos puntos de vista. Han visto que son diferentes y únicos y que cada uno siente y expresa las cosas de una manera, pero sabiendo que la manera en la que sienten y expresan los demás es respetable. Como J no puede venir presencialmente le he propuesto enviarle alguna actividad que pueda hacer él mismo en su casa para poder sentirse mejor y tener herramientas para despejarse y se ha visto muy animado ante la propuesta. Además se le ha ofrecido una lista de materiales que podría tener por casa y ha sonreído. Se le notaba contento.</p> <p>Estoy pensando en adaptar alguna de las actividades para D y L debido a que tienen más dificultades que el resto. O tal vez eso es lo que me parece a mí. Quizás es su manera de comprender las cosas y lo que a mí me parece que no entienden quizás significa que no lo entiendo yo. También tengo demasiado que aprender de ellos y es una sensación bonita y placentera.</p>
<p>Dinámicas intragrupalas</p>	<p>Se ha notado que faltaba MA y que J estaba conectado virtualmente. A pesar de que en otras sesiones L y D no hayan dirigido demasiadas palabras a J sí que había contacto visual y miradas cargadas de emociones. MA es una pieza importante del grupo por su apoyo, su afecto y sus manifestaciones hacia los demás. Además invita en muchas ocasiones a la reflexión y a la metáfora, por lo que esta vez las manifestaciones verbales se han reducido a la explicación de la obra, casi no ha existido diálogo alguno entre los participantes. Pero continúan llevando a cabo las premisas que se fijaron al principio. Escuchan muy atentamente y se respetan los turnos de palabra los unos a los otros. Además fijan la mirada en la obra y llevan a cabo un proceso de observación y comprensión interna de lo que muestra el compañero, al menos esa es la sensación que me da a mí. Ha habido un detalle que me ha gustado mucho y es que, a pesar de lo que he comentado al principio de este apartado, han acercado sus obras a la pantalla para que J las pudiera ver.</p>
<p>Palabras y frases textuales</p>	<p>¿Qué es una emoción para ti? J: es lo que nos hace sentir L: es cuando estoy contenta</p>

	<p>¿Qué cosas os hacen sentir alegría?</p> <p>J: mi perrita, leer, escuchar música...</p> <p>L: dar paseos</p> <p>D: sí, eso, dar paseos cortos</p> <p>¿Qué cosas os hacen sentir tristeza?</p> <p>D: la oscuridad</p> <p>L: llegar tarde a los sitios</p> <p>J: la muerte, que las personas enfermen, también a veces el tiempo...</p> <p>Pantone:</p> <p>J: Yo he querido poner una mancha de muchos colores para meter dentro las personas a las que quiero, también está el amor de rojo, aunque también podría ser rosa, el negro es cuando tengo muchos problemas y no puedo salir de ellos... (continúa explicando con fluidez)</p> <p>D: para mí el naranja es la fruta de la naranja, el verde la vegetación y la naturaleza, el negro el chocolate negro, el verde oscuro las farolas...</p> <p>L: yo he puesto el sol azul oscuro porque me gusta el calor, la cara violeta porque es lo que es estar contenta para mí, también he puesto el azul porque soy buena persona...</p> <p>Pintar con un solo color:</p> <p>J: a mí me hubiera gustado usar más colores porque hay más emociones que se parecen al amor y que creo que son importantes, sin unas no están las otras</p> <p>L: me gusta como está</p> <p>D: yo hubiera querido más verde, el mismo verde</p> <p>¿Cómo os habéis sentido?</p> <p>D y L no responden</p> <p>J: yo me he sentido liberado, he sacado muchas cosas fuera y me siento bien</p>
<p>Temas emergentes</p>	<p>Clima</p> <p>Muerte</p> <p>Enfermedad</p> <p>Naturaleza</p> <p>Pasear</p> <p>Miedo a salir</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>Aunque no ha sido la sesión tal y como me esperaba, creo que han surgido buenos resultados y que los participantes se han sentido bien haciéndolo. Se han dado</p>

cuenta de que tienen un lenguaje alternativo con el que poder expresarse y se han sentido liberados. A veces me preocupa no recibir feedback de L y D y me planteo si estoy haciendo las cosas bien, si están incómodos, si me estoy equivocando... Pero estoy aprendiendo a conocer sus miradas y gestos y creo que cada vez voy comprendiendo y conociendo mejor al colectivo con el que desarrollo las sesiones

En cuanto a la identificación y comprensión de las emociones es un tema que tenemos que trabajar en las futuras sesiones, de menos a más, ya que noto que la emocionalidad se ha visto mermada y la afectividad parece reducida. Es importante seguir trabajando con las emociones pero tratándolas más específicamente y trabajando con sensaciones cognitivas y corporales. He visto que J sí ha tenido muy claro lo que quería hacer y lo ha plasmado, ha abierto todo un abanico de emociones y experiencias pero no estoy muy segura de que D haya comprendido bien lo que es una emoción. L conoce los polos opuestos pero necesita saber qué hay en el medio.

Nº de sesión: 5		
Nombre de la sesión: las emociones que nos habitan		
Fecha: 16 de febrero de 2021 a las 12:15 am		
Descripción de la sesión:		
<p>1. Inicio de sesión: abriremos la sesión con la reflexión final del día anterior. La necesidad de que existan diferentes emociones en nuestra vida, tanto las buenas como las malas. La importancia observarlas, identificarlas, comprenderlas y saber lo que nos quieren decir, interpretarlas como un mensaje</p> <p>2. Actividad detonante: se dará un espacio para escoger una de las emociones que ellos sientan como negativa, una emoción elegida individualmente, a ser posible una que esté presente durante los últimos días. Sobre un papel, escribiremos qué es lo que creemos que nos quiere decir esa emoción. Se trata de dejar de verla como una carga, como algo que nos queremos quitar de encima y comenzar a verla como una compañera que nos avisa sobre algo, que quiere hablar con nosotros</p> <p>3. Actividad principal: con el pantone que realizamos, si en la sesión anterior elegimos una emoción y pintamos con el color que esta nos transmitía, esta vez vamos a usar todos los colores empleados para realizar un autorretrato donde queden reflejadas todas las emociones y componentes de nuestra vida que nos hagan sentir las.</p> <p>4. Transferencia: mostraremos nuestra obra al grupo y hablaremos de ella, de lo que hemos querido reflejar y lo que vemos en ella. El grupo también puede realizar preguntas. Se trata de dar un espacio para la conversación y el diálogo</p> <p>5. Cierre de sesión: se reflexionará sobre la importancia que pueden tener las emociones que no nos gustan tanto y su relación con las emociones buenas</p>		
Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
<p>1. Comenzar a reconocer e identificar las emociones que experimentamos a lo largo de nuestras vidas, así como interpretar su función y saber aprovechar su significado para conocernos mejor a nosotros mismos</p> <p>2. Comprender que no hay emociones buenas ni malas, que simplemente son emociones y depende de nosotros la manera en la que reaccionamos ante ellas y las recibimos</p> <p>3. Llevar a cabo una mirada hacia el interior de nosotros mismos y dar un lugar a nuestras emociones en nuestro cuerpo a través de la técnica del autorretrato</p>	<p>Soporte de papel A3</p> <p>Témperas</p> <p>Pinceles</p> <p>Rotuladores</p> <p>Barras de pastel graso</p> <p>Trozos de papel</p> <p>Bolígrafos</p>	<p>¿Qué emoción os parece más negativa en vuestro día a día? ¿Creéis que esa emoción tiene algo que decirnos? ¿Qué le diríamos a esa emoción si la tuviésemos delante? ¿Le permitiríamos hablar con nosotros?</p> <p>¿Qué emociones querríamos que aparezcan en el dibujo? ¿Le daremos la misma importancia a una emoción negativa que a una positiva? ¿En qué parte de nuestro rostro aparece cada emoción? ¿Creéis que las emociones negativas cumplen una función buena en nosotros?</p>

<p>Emociones y sensaciones percibidas</p>	<p>Hoy ha llegado una participante nueva que quería probar arteterapia y a la cual también incluiré en la hoja de registro de esta sesión. J, a pesar de su miedo a salir a la calle, ha decidido venir porque dice que le hace mucho bien y ha sido animado por su madre, MA ha manifestado estar muy angustiada por la situación y con dolor de tripa que, como dice ella, es lo que le pasa cuando siente angustia. L y D se encontraban bien. Hemos empezado la sesión pensando en una emoción negativa y escribiendo sobre ella, sobre lo que nos hace sentir. D ha manifestado tener miedo de romperse algo al caer en el suelo, de las nubes que se ponen grises en el cielo, como si el día se revolviere en cosas negativas. Al principio se han mostrado reacios a compartir sus escritos pero, con el apoyo del grupo han conseguido sacar lo que llevaban dentro y han encontrado en el otro alguien que escucha y que ayuda.. L sigue teniendo un miedo recurrente a llegar tarde a los sitios aunque, ante la propuesta de trabajar con ese miedo se ha mostrado reacia ya que no le da importancia. Dice que todo lo demás está bien. A, la participante nueva, siente angustia, temor... Los cuales proceden del covid y de los desacuerdos con sus compañeros de trabajo. Estas emociones le producen sensaciones corporales desagradables. J ha conseguido poner nombre a varias emociones negativas y ha hablado de ellas con soltura y fluidez, con una sonrisa en la cara, como si sintiese que se pueden superar. Por último, MA ha manifestado de nuevo su angustia por el covid, por no ver final a los problemas y por su inseguridad.</p> <p>Ante la propuesta del autorretrato, todos han sentido cierta inseguridad ya que suponía un reto para ellos. He notado que la libertad puede llegar a agobiarlos, ya que les he dicho que el retrato podía ser abstracto, en forma de objeto... Pero han entendido bien lo que se les proponía y se han concentrado mucho en la actividad. No han levantado los ojos del papel. Se les veía muy involucrados. D me ha sorprendido, pues parecía tener muy claro lo que quería hacer desde el primer momento y lo ha hecho con una buena técnica. He percibido una sonrisa mientras lo hacía. A, la nueva participante, ha mostrado contundentemente su negativa de hacer la actividad, pues no quería dibujarse a sí misma porque decía que, literalmente,</p>
--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>dibujaría una mierda, que es como ella se siente. Le he animado a dibujar lo que sintiera, aunque fuese eso lo que quisiera expresar y se seguía negando. Se le han ofrecido otras formas de expresión como la escritura y tampoco ha querido. Al final, cuando ha visto que sus compañeros dibujaban, se ha animado y ha acabado dibujando la “mierda” de la que hablaba junto a un escrito. Al final de la actividad se han sentido mejor, liberados. MA manifestó que ya no le dolía el estómago y que se iba muy tranquila. Es de dar gracias y ha mostrado su agradecimiento por la ayuda recibida, tanto a mí como a sus compañeros. Todos excepto A han querido explicar sus obras, en las cuales han reflejado muy bien tanto las emociones positivas como las negativas. MA y J se han mostrado esperanzados, con fuerza para seguir hacia delante, con confianza en sí mismos y en la ayuda de las personas que les rodean. L ha manifestado estar contenta, sin ningún problema más allá de la impuntualidad, D ha conseguido hacerse un autorretrato a partir de su pasión por la naturaleza, MA se ha dibujado en forma de un árbol que crece... Saben expresar mejor las emociones por escrito que con el discurso verbal, les ayuda a iniciar la actividad</p>
<p>Dinámicas intragrupalas</p>	<p>El grupo en general, sobretodo J y MA han mostrado más tranquilidad por la nueva disposición del espacio, ya que les asegura una mayor distancia entre los compañeros. Antes de empezar la sesión, MA ha venido antes para realizar la actividad del pantone de la sesión anterior y ha permanecido en una sala. L ha llegado antes y, en vez de esperar sola a que empiece la actividad como suele hacer, se ha sentado con MA para hacerle compañía, algo que MA ha agradecido mucho. Al empezar la actividad, el grupo se ha alegrado de la vuelta de J y se lo han hecho saber. Mi primera idea era preguntar a los participantes si les importaba que hubiese una nueva compañera, pero esta se ha quedado a pesar de que le haya dicho que probase en la sesión anterior, me la he encontrado sentada cuando hemos llegado y he querido probar. Han empezado la sesión explicándole lo que hacemos en arteterapia y en qué nos ayuda, así como las actividades que hemos llevado a cabo en los días anteriores.</p> <p>Hoy se ha dado una nueva variable y es que J ha hecho preguntas a L sobre su obra, por lo que se les ha animado a preguntar por las obras cuando así lo</p>

	<p>deseen, de manera que se fomente el vínculo y el diálogo. Se nota que se va adquiriendo una confianza importante dentro del grupo, pues todos quieren compartir lo que hacen aunque al principio les da miedo. Además les ayuda, lo ven como una “carga que sale hacia fuera”. Siguen siendo de admirar el silencio y el respeto con el que se trabaja, de manera que cada uno puede centrarse en su proceso creativo. Al salir, todos se han esperado y se han ido juntos.</p>
<p>Palabras y frases textuales</p>	<p>Ejercicio de escritura sobre una emoción negativa (frases a destacar)</p> <p>MA: “me siento triste porque a veces pienso que esto no va a tener solución, son momentos duros para todos. Me da por dar vueltas siempre a lo mismo, pero sé que algún día podré decir: esto se acabó”</p> <p>J: “miedo al contagio, inseguridad, frustración, tristeza, incertidumbre, nudo en el estómago, mareos. Sensación de no estar pisando el suelo. “”estar en el limbo””. A ratos desesperanzado”</p> <p>(Se le ha manifestado la inteligencia emocional que tiene y la capacidad de identificar las emociones, ya que tiene un potente instrumento con el que afrontarlas y ha respondido lo siguiente:</p> <p>Si la verdad es que estoy animado porque yo sé que puedo salir de ello</p> <p>L: “llegar tarde a los sitios aunque me pasa pocas veces”</p> <p>D: “tener miedo al caer en el suelo al romperse algún sitio del cuerpo al andar. Las nubes se ponen grises de color oscuro como si está triste el día, como si hay un día algo malo que se revuelve en cosas negativas” (discurso desorganizado)</p> <p>A: “Pesadez, la angustia, desacuerdos, miedo, temor por perder algo que valoro mucho. La ansiedad frente al covid. Enfado frente a mis compañeros de trabajo y entre ellos hacia mí. Dolor de espalda, falta de aire, no dormir. Manifestaciones verbales respecto al autorretrato:</p> <p>J: yo me he dibujado como si fuese Harry Potter porque quiero ser tan valiente como él. La varita simboliza la esperanza y la capa me gustaría tenerla para hacer que desaparezcan algunas cosas. He puesto claves de sol alrededor porque me gusta mucho la música. La mitad de la cara es la alegría y la otra mitad la tristeza y, aunque he puesto poca tranquilidad, en estos momentos tengo mucha”</p>

	<p>MA: yo me he dibujado con la silueta de un árbol. En las raíces está la esperanza y aquellas cosas que me hacen seguir hacia delante, parecen agua si las miras desde lejos, como que fluyo. Las ramas es porque a pesar de los problemas no dejo de crecer, aunque a veces parezca que no puedo dar más de sí.</p> <p>A: yo me lo guardo para mí</p> <p>D: yo me he dibujado rodeado de naturaleza, hace mucho que no hago senderismo y me gusta mucho hacerlo</p> <p>L: yo he dibujado la cara feliz porque estoy contenta y el sol porque me gusta el calor. (siempre lo mismo)</p> <p>J: ¿Y las rayas qué son?</p> <p>L: ah, las he puesto porque sí, porque me han gustado (discurso recurrente)</p> <p>MA: ay, me voy más tranquila, es que hacéis mucho por mí, me ayudáis mucho</p> <p>J: yo me voy más tranquilo también, me alegro de haber venido</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>Es un grupo muy potente. Tienen miedo hacia los retos pero saben desenvolverse con soltura. He visto en D una gran capacidad para expresarse artísticamente, es una actividad de la que disfruta y en la que se involucra mucho. Su discurso es desorganizado pero no lo es el dibujo. Además, parece que tiene mayor facilidad de expresión verbal apoyándose en la observación de la obra. J está mejorando su identificación emocional. Sabe poner nombre a las emociones y hablar de ellas diferenciadamente, aportando unas características y unas sensaciones corporales a cada una. MA tiene la capacidad de motivación, de seguir a pesar de todo. Como J, también tiene mucha capacidad para identificar emociones y, sobre todo, para sacar mensajes positivos de ellas, incluso de las negativas. L parece que solo identifica dos emociones básicas: la alegría y el miedo. No habla de ninguna más ni las expresa plásticamente. Es un tema con el que debería trabajar más con ella. En laboratorio teatral, otro de los talleres que imparto, se ve alegre, se ve que ríe, algo que no suele hacer, incluso habla más. Puede que le esté resultando más beneficioso por el movimiento y la expresión corporal, así que trataré de involucrar alguna de esas actividades en las sesiones posteriores. A no sé si volverá, ha manifestado su desagrado por la actividad aunque al final se haya animado a expresarse, aunque no le gustase lo que</p>

iba a hacer. No puedo obtener conclusiones de ella si no la conozco un poco más.

En definitiva, mi conclusión general es que hay una gran diferencia en la capacidad expresiva y de identificación de MA y J que de D y L, parece que las actividades resuenan más en ellos o les facilitan más la expresión y el autoconocimiento. Como sé que a L le gusta mucho pasear y a D le gusta mucho la naturaleza, les he propuesto hacer la sesión de arteterapia del martes siguiente en el parque de la facultad de filosofía y letras, por lo que habrá un cambio en el planteamiento. Quiero ver como se desenvuelven en una actividad que sé que resulta de su agrado.

<p>Nº de sesión: 6</p> <p>Nombre de la sesión: ¿qué forma tienes?</p> <p>Fecha: 23 de febrero de 2021 a las 12:15 am</p>		
<p>Descripción de la sesión:</p>		
<p>1. Inicio de sesión: Se abrirá la sesión contándonos cómo nos encontramos</p> <p>2. Primera actividad: Se apagará la luz o se tapaná los ojos a los participantes y tendrán que dibujar sobre el soporte sin ver nada. El único estímulo externo que tendrán será el de la música. Esta actividad será un poco directiva. Se les irá dando una serie de pautas: Dibujar una espiral, escribir el nombre, hacer símbolos repetitivos y dibujar líneas rectas Los participantes se descubrirán los ojos y verán lo que han hecho. Hablarán de ello y, después, tendrán que identificar la emoción predominante que han sentido al hacer la actividad</p> <p>3. Segunda actividad: Después, con los ojos ya descubiertos, tendrán un rato para dibujar de forma libre dejándose llevar por la música y sabiendo los colores que están empleando, siendo conscientes de las formas...</p> <p>4. Observación: Pondrán esta producción al lado de la otra y tendrán unos minutos para observarlas a ambas, en silencio. Pueden tomar distancia si lo desean</p> <p>5. Transferencia: Se les preguntará sobre las emociones que han sentido haciendo cada actividad y se les animará a dibujarlas como si fuesen un personaje. Puede ser un animal, un monstruo, puede tener forma humana...</p> <p>6. Cierre de sesión y despedida</p>		
Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
<p>1. Tomar conciencia de las emociones que nos despierta una situación determinada y reflexionar sobre las causas, no evitar trabajarlas, aunque sean desagradables</p> <p>2. Aprender a observar las obras como metáfora de dirigir la mirada hacia nuestras acciones y las emociones que estas despiertan en nosotros</p> <p>3. Expresar las emociones sentidas en las dos situaciones vividas mediante el proceso creativo, dándoles una forma que las defina y las identifique</p>	<p>Lapiceros</p> <p>Rotuladores</p> <p>Barras pastel grasas</p> <p>Pasteles secos</p> <p>Soportes de papel de diferentes tamaños</p>	<p>¿Cómo te has sentido dibujando sin ver nada? ¿Ha influido la música sobre tu manera de llevar el trazo? ¿Cuáles son las emociones que has sentido durante la actividad? ¿Cuál ha sido la predominante? ¿Qué sientes ahora dibujando con los ojos abiertos? ¿Qué emociones sientes? ¿Has notado diferencia de emociones en una y en otra? ¿Cuál te ha gustado más hacer?</p> <p>¿Qué forma crees que tienen todas esas emociones que has sentido?</p>

<p>Emociones y sensaciones percibidas</p>	<p>En esta sesión se realizó la evaluación de la inteligencia emocional TMMS24 y la de la conciencia emocional mediante el “Cuestionario de autoevaluación de la conciencia emocional de Rieffe”. (pretest) Pensaba que algunos participantes tendrían alguna dificultad a la hora de realizarlo o que se le debería de adaptar el instrumento pero no fue así. Lo completaron con bastante rapidez, preguntando en alguna ocasión solamente por las afirmaciones negativas, ya que eran más enrevesadas. J no pudo completar los cuestionarios porque estaba enfermo y no pudo asistir. Esta tarea nos llevó gran parte de la sesión, por lo que la actividad diseñada para este día tuvo que ser adaptada.</p> <p>El tiempo cada día afecta más a MA. Manifiesta angustia e impotencia ante la situación y aquello que no puede controlar, haciendo que sus pensamientos y quehaceres a lo largo del día se vean afectados. Esto no es interpretación, viene de las frases textuales de la propia participante que, más adelante, en el apartado correspondiente, podrán verse.</p> <p>L sigue diciendo que está contenta, sin decir nada más. Si se le pregunta si algo le preocupa sigue respondiendo que únicamente llegar tarde a los sitios. Pudo salir a pasear el fin de semana y eso le mantiene animada. No sé si realmente está contenta o no expresa sus emociones, tal vez no sepa identificarlas. Son cosas que irán saliendo a lo largo del taller o, al menos, ese es mi objetivo. D también, escueto de palabra, dice estar bien y haber podido salir a pasear.</p> <p>Al final decidí hacer una actividad no directiva. Les pedí que escogiesen el material que quisieran y lo pusieran en su mesa. MA escogió, una vez más, las barras de témpera seca y además unos rotuladores. Los eligió por los colores y los significados que les atribuía sin haberle dado esa indicación. Verde claro y azul cielo. Hablaré de ellos más adelante. L escogió un solo color, el morado oscuro, lo que fue algo diferente al resto de sesiones porque el morado que siempre ha elegido ha sido un violeta, junto al azul turquesa. No quiso coger ningún material más. Dijo que lo cogía porque estaba contenta. Aquí me doy cuenta de que comienzan a hacer asociaciones entre los colores y su estado de ánimo, sus necesidades o las emociones que quieran expresar, lo cual es algo favorable. Supone la identificación interna de emociones, aunque no se expresen verbalmente y la elección del material para expresarlo artísticamente. D esta vez no escogió las barras, las cuales ha utilizado en el resto de sesiones, Escogió los rotuladores, los cuales no había escogido nunca. Por mi compañera, la persona</p>
-------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>que se ha encargado del taller antes que yo, sé que D es muy rígido ante la elección del material, siempre acude a esas barras, por lo que me sorprendió gratamente, aunque no supiese la razón de la elección.</p> <p>Les animé a cerrar los ojos, palpar el material, los bordes del papel y hacerse conscientes mediante el tacto de las dimensiones, las características del material... MA, por ejemplo, antes de empezar a pintar estuvo acariciando el papel y pasando los dedos por los bordes, calculando el espacio que tenía para dibujar y, a la hora de pintar, se guiaba mediante el dedo, marcando puntos sobre los que terminar o comenzar. Pasó de una postura rígida a una más relajada. Se estaba dejando llevar y sus movimientos eran muy variados, aunque todos ellos seguían el ritmo de la música. Empezó con el ceño fruncido y después su cara reflejó calma. L comenzó a dibujar directamente, con movimientos cortos y repetitivos, Apretaba mucho los ojos, como si quisiera asegurarse de no abrirlos. D los mantuvo abiertos. Le dije que si no quería cerrarlos y me dijo riendo que no porque si no le iba a salir mal. Fue la primera vez que le oí reír. Lo hacía con mucha delicadeza. En otras ocasiones su manera de dibujar es más rápida, no se fija tanto en el trazo pero esta vez sí. Además se paraba de vez en cuando y cogía la hoja para mirarla y después seguía, como si tuviese algo en la cabeza y quisiera asegurarse de reflejarlo de la mejor manera posible (suposición que después se verá que se cumple)</p> <p>Cuando terminamos, les dije que esta vez, con los ojos abiertos, podían intervenir sobre su obra tomando conciencia plena de lo que hacían. Los movimientos por parte de L y MA fueron más dubitativos. L no hizo nada más que un símbolo que ya estaba en el dibujo y MA optó por llenar los espacios en blanco. D continuó su obra de la misma manera, recalcando líneas y añadiéndolas color. A la hora de hablar de ella y decir cómo se había sentido, su discurso verbal estaba mejor construido y dio una explicación larga, de mayor duración que en otras ocasiones. Además sonreía.</p>
<p>Dinámicas intragrupalas</p>	<p>No hubo prácticamente ningún intercambio verbal. L y MA vinieron juntas porque habían quedado en la fundación y eso me alegró mucho. No sé de quién fue la iniciativa, pero sea de quien sea, aunque casi no haya intercambios de palabras, están haciendo un vínculo de apoyo y fuerza de grupo que me gusta.</p>

	<p>Cuando les pasé el cuestionario, las dos me dijeron que no les importaba esperar a D para que luego no estuviese atrasado y MA, nada más llegar, preguntó por J y solicitó que se le llamase para asegurarse de que estaba bien porque estaba muy preocupada. Están construyendo un vínculo de compañerismo muy equilibrado y sano. Ambas terminaron el primer cuestionario antes que D y esta vez le pregunté a L que si quería seguir o esperar a D y dijo que mejor le esperábamos. Aunque no tenga manifestaciones verbales, sé que encuentra un gran apoyo en sus compañeros y que siente respeto por ellos. A la hora de elegir el material se preocuparon por no coger algo que también quisieran los demás, lo que me sorprendió porque sé que tenían una idea muy clara de color y, aun así, ofrecieron los materiales al otro aún a riesgo de quedarse sin lo que deseaban.</p> <p>Al finalizar la sesión, como siempre, se esperaron para salir todos juntos, sin mediar palabra, pero juntos. Hasta ahora, a veces, he juzgado la calidad de las relaciones en función de la palabra y he criticado los silencios sin darme cuenta de que estos últimos pueden decir más que cien palabras sin sentido.</p>
<p>Palabras y frases textuales</p>	<p>Muestra de la obra y expresión de sentimientos</p> <p>MA: yo he escogido estos dos colores porque los dos me hacen sentir mucha paz y es lo que necesito para el día de hoy porque aquí me gusta venir a relajarme y olvidarme un poco de esta angustia que se me mete dentro y no me deja estar bien del todo. Con los ojos cerrados me he sentido muy bien, me he dejado llevar con el ritmo de la música, dependiendo de si era lenta o más rápida y por las emociones que me transmitía. Cuando he abierto los ojos me ha gustado lo que he visto, no me esperaba ese resultado. Pero cuando nos hemos puesto a pintar con los ojos abiertos he notado que he sido más estricta, estaba más pendiente de que saliese bien. A pesar de ello, aplicando lo que estaba sintiendo, he querido poner unas líneas azules por encima para simbolizar que a pesar de lo negativo lo positivo sigue estando ahí y que se puede seguir hacia delante.</p> <p>L: yo he escogido el color morado oscuro porque estoy muy contenta y he dibujado corazones, sonrisas y estrellas</p>

	<p>(se percibe un patrón repetitivo cuando las pautas no son directivas)</p> <p>D: pues yo he sentido mucho placer la verdad, sí, he sentido mucho placer. Relajado, no sé. He pintado una persona, soy yo. Las líneas de al lado pues no sé, son así como un poco las emociones de las que había en la hoja de antes que me han hecho pensar y son emociones saliendo del cuerpo, cada una de un color, así haciendo la expresión de mis propias emociones. Son de formas diferentes, cada una de una forma distinta porque no son iguales. No sé, es como que las saco fuera.</p> <p>MA: (comentario ajeno a la explicación de la obra) Yo creo que me fijo mucho en cómo queda en lugar de en cómo me siento y yo creo que debería cambiar un poco eso, estamos como muy preocupados por el resultado y encima aquí no nos juzgamos, nos respetamos</p>
<p>Temas emergentes</p>	<p>Sacar fuera las emociones</p> <p>Clima</p> <p>Pasatiempos</p> <p>Miedo al resultado final</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>Esta sesión, aunque no se haya podido desarrollar por completo, ha sido muy rica en información para el estudio. Estoy percibiendo una ligera evolución. Cada uno comienza a planificar su obra en función del material y los colores del que este sea. Noto que hay un planteamiento previo y una identificación emocional. No lo digo a la ligera, si se les pregunta, responden con la razón de escoger ese material, no es una elección al azar. MA se está atreviendo a adentrarse más en sus sentimientos y está desarrollando herramientas cognitivas (mantras) para salir adelante. Ella misma se repite muchas veces que de lo malo siempre puede salir algo positivo si lo intentas. L sigue más o menos igual que al principio en cuanto a la expresión plástica, pero veo que hace intención de relacionarse con su compañera MA, la cual es muy atenta con ella. D me ha sorprendido gratamente, ha hablado más de lo que lo suele hacer y con una construcción verbal más limpia. Siempre “obedece” y hace lo que se le pide, pero esta vez ha tomado una decisión distinta al comando inicial, cerrar los ojos, y ha manifestado sentir placer en la actividad, tanto que se ha reído. Además</p>

siempre ha hablado de miedo y naturaleza y esta vez ha hablado de emociones, de sacarlas afuera, ha hablado de expresión... Y se ha dibujado a sí mismo expresando esas emociones. Eso me hace ver que, aunque no hable casi, entiende lo que estamos trabajando y lo está interiorizando.

Creo que los participantes están encontrando, cada uno, una manera única e individual de expresar sus emociones y eso hace que la expresión sea cada vez más rica en contenido porque L, a pesar de seguir un mismo patrón, ha hecho dibujos repetitivos, algo que no ha hecho anteriormente. Siempre dibuja un único símbolo de cada cosa y esta vez los ha entremezclado con un color que ha asociado a una emoción sin que se le dijese nada. A veces las pequeñas cosas en las que casi no nos fijamos suponen grandes avances a nivel personal y profesional.

En definitiva, estoy muy contenta con la sesión de hoy, con el compañerismo y el respeto que hay, con los procesos creativos de cada uno y con la disposición con la que siempre trabajan.

<p>Nº de sesión: 7</p> <p>Nombre de la sesión: me atrevo a darte forma</p> <p>Fecha: 9 de marzo de 2021 a las 12:15 am</p>		
<p>Descripción de la sesión:</p>		
<p>1. Inicio de sesión: Se abre la sesión hablando de cómo nos encontramos.</p> <p>2. Detonante: A continuación, se les anima a dar un paseo individual por el parque al que asistimos y coger uno o dos elementos naturales con los que se identifiquen.</p> <p>3. Transferencia: Después se comparte con el grupo el porqué de la elección y de sentirse identificado con el elemento escogido</p> <p>4. Actividad principal: A continuación, se les dará una serie de situaciones que despierten sus emociones y se les animará a representarlas mediante fotografías. Elegirán 5 de las situaciones expuestas, las que más sientan</p> <p>5. Transferencia: Se compartirá en grupo las sensaciones vividas y el porqué de haber elegido las situaciones que han elegido</p> <p>6. Cierre de la sesión y despedida del grupo</p>		
Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
<p>1. Relacionar el entorno con las experiencias vividas y las emociones que estas nos despiertan para tomar conciencia de nuestra identidad</p> <p>2. Identificar y etiquetar las emociones que nos suscitan nuestras vivencias, creencias, preocupaciones, recuerdos, etc., y expresarlas mediante el cuerpo</p> <p>3. Comenzar a identificar las emociones no solo en nosotros mismos, también en los demás, desarrollar la empatía y comprender las emociones del otro</p>	<p>Elementos naturales, tablet o cámara de fotos y situaciones a elegir:</p> <p>La relación con mi familia</p> <p>La influencia del clima sobre mí</p> <p>El trabajo de mis sueños</p> <p>El lugar en el que me gustaría estar</p> <p>Cómo me veo dentro de cinco años</p> <p>Cómo ha sido este último año</p> <p>El mayor logro de mi vida</p> <p>Un animal con el que me identifico</p> <p>Mi infancia</p> <p>Mi recuerdo más especial</p> <p>La lucha conmigo mismo/a</p> <p>Cómo nos gustaría ser</p> <p>Cómo me ven los demás</p> <p>La esperanza</p>	<p>¿Cómo os habéis sentido durante el paseo? ¿Por qué habéis elegido esos elementos? ¿Os identificáis con ellos? ¿Os traen algún tipo de recuerdo?</p> <p>¿Con qué situación te sientes más identificado? ¿Cómo lo plasmarías en una fotografía? ¿Qué emociones puedes ver en la fotografía? ¿Por qué has elegido esas situaciones?</p>

<p>Emociones y sensaciones percibidas</p>	<p>Fue una sesión programada debido a la necesidad que tenían los participantes de que hiciese buen tiempo y, a pesar de que solo viniesen dos, fue muy enriquecedora porque las dos participantes que asistieron fueron L y MA, lo que pudo estrechar más su vínculo. Ambas venían animadas porque el sol resplandecía y la temperatura era agradable, aunque empezó a hacer algo de frío, algo que no le gusta a MA porque le tiene miedo. Por el camino, hasta llegar al parque, fue MA la única que hablaba, así que le fue haciendo preguntas a L para incluirla en la conversación. L manifestó haber perdido un poco el miedo al covid y decía que, por ello, se sentía más contenta. Cuando llegamos y les propuse la actividad del paseo individual decidieron ir juntas para no perderse de vista y porque les apetecía que la actividad fuese cooperativa, algo que fue de gran interés en cuanto a la creación del vínculo. MA es un punto de inspiración para L, quien sigue sus pasos y la observa para entender mejor lo que hay que hacer o para buscar señas de identidad. Ambas coincidieron en coger margaritas. MA dijo que le recordaban a su infancia, cuando le hacía ramos de flores a su madre y deshojaba las margaritas para que su madre supiese cuánto la quería. (Véase en palabras y frases textuales) Lorena las cogía porque eran bonitas y porque estaba contenta porque estaba cerca la primavera. Después cogieron una hoja seca cada una y un palito. Entre ellas no hablaban, pero se señalaban dónde estaban las cosas o aquello que les llamaba la atención y se sonreían, algo que es difícil de ver en L. Nos reunimos en un banco para hablar de por qué habíamos elegido esos elementos. Podrá verse en el apartado de frases textuales más detalladamente pero, en resumen, MA identificó emociones y sensaciones del pasado y pudo comprenderlas y expresarlas verbalmente y gestualmente. L se quedó en la misma emoción de siempre, la alegría. Le pregunté si había algo que le perturbase, que pudiese hacer mermar esa energía y me dijo que no. Le es muy difícil hablar de otras emociones. Entonces ahí surgió una interesante conversación sobre la diferencia entre el sentimiento de calma y la alegría. Por ejemplo, para MA la calma le da felicidad y cuando se siente tranquila es cuando ella está feliz. No manifiesta un pico de energía una sensación distinta con una que con otra y es consciente de que por eso, para ella, la una bebe de la otra hasta casi ser iguales. L, en cambio, sí que percibió una diferencia entre estar tranquila y ser feliz. Estar tranquila lo asocia a estar contenta. Por eso, y ahora la entiendo mejor, siempre dice que está contenta y ahora me encaja más todo. Cuando dice estar contenta, está tranquila. Pero dice que la felicidad no es igual, que cuando está alegre se mueve más y tiene más energía. Hablamos de que quizás, la nueva felicidad en esta situación fuese sentirse tranquilo.</p>
-------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Después, guardamos en una cajita lo que habíamos recogido para usarlo en la fotografía intervenida del siguiente día.</p> <p>Llegó el momento de ponerse a hacer las fotos. También decidieron acompañarse y hacerlo juntas. Les enseñé a usar la cámara de la tablet y eligieron las situaciones que querían representar, cuatro cada una, una de ellas propuesta por ellas mismas. MA escogió la influencia del clima sobre ella, cómo ha sido el último año y una lucha interna. Su propuesta fue la infancia. L escogió el lugar en el que le gustaría estar, el mayor logro de su vida. Su propuesta también fue la infancia. Para representar la influencia del clima, MA fotografió un lago sobre el que se reflejaba el sol; para el último año se hizo una foto con la mascarilla; para su lucha interna, manifestó que era venir a Intras y que entre todos hacíamos esa lucha con ella así que le pidió a L hacerse la foto con ella. Por último, para la infancia, fotografió el césped lleno de margaritas. L, representó el lugar en el que le gustaría estar con una foto de unas palmeras y digo, simplemente, que estaba donde quería estar porque su lugar favorito en el mundo es Valladolid; para el mayor logro de su vida fotografió el puente, porque para ella también es venir a Intras; para la esperanza fotografió a una chica con su perro paseando sobre las piedras que cruzan el laguito. Por último, para la infancia, hizo una foto a los columpios, con la cabeza de un niño de espaldas observándolos. Al irnos hablamos de los recuerdos que nos había traído la sesión y MA dijo que teníamos que repetirlo con J y D.</p>
<p>Dinámicas intragrupal</p>	<p>La formación de vínculo entre MA y L se hace cada día más latente. Como otros días, también quedaron para venir juntas. MA hace intención de hablar con ella aunque L no tenga esa iniciativa. Su comunicación es más de tipo no verbal pero parece que se entienden sin usar las palabras. Me agradó que quisieran hacer las actividades juntas porque se ayudaron la una a la otra y se identificaron con lo que decía cada una, aplicándolo a sus señas de identidad. Su trabajo, por así decirlo, se nutría del de la otra. Al principio recuerdo que L estaba más apartada, lo hacía todo más individualmente. Ahora es un gran paso que busque la compañía de su compañera y su apoyo, aunque de manera no explícita.</p>
<p>Palabras y frases textuales</p>	<p>MA: Cada vez voy controlando mejor mi miedo al frío porque hoy por ejemplo sale el sol y me ayuda a ver que hay esperanza y que todo puede ir mejor si lo miras desde un punto de vista positivo.</p>

Las margaritas me recuerdan a mi madre. Cuando iba por el parque siempre le hacía un ramito y las deshojaba y me salía el “no te quiero” y yo lloraba y la decía: mamá que sí que te quiero. Y ella se reía.

La hoja me recuerda al fin del invierno, que ya está cerca la primavera y que todo lo malo pasa. También es un poco la cosa de que la vida sigue

El palito me recuerda también un poco a lo último que he dicho, a pesar de todo la vida sigue, sigue creciendo, aunque haga frío o estemos en esta situación. como las lentejas que plantamos.

La foto del clima la he representado con el sol en el lago porque parece ya primavera y me hace sentir más paz, me siento más tranquila y menos angustiada

El último año pues bueno, qué te voy a contar. Todo el rato con la mascarilla, el mundo vacío... A ver si se acaba esto pronto ya

Mi lucha interna está en Intras porque aquí vengo y me hacéis sentir todos muy bien, me sacáis una sonrisa y siento que no estoy sola, por eso me he hecho la foto con mi compañera L, aunque podría haber sido con todos. Y bueno, el puente que hay detrás puede simbolizar un poco al centro de día y a todos mis compañeros

Y la de las margaritas es por el recuerdo de mi madre, si pudiese las cogería todas para regalárselas

A mí me viene muy bien esto, siento que cada día me conozco mejor y manejo mejor lo que siento. Como que antes podía hablar de ello pero no comprendía del todo lo que me pasaba

L:

Ya no tengo tanto miedo al covid y salgo a dar más paseos

He elegido las margaritas y la hoja porque estoy contenta, estoy tranquila. Son muy bonitas

Yo: ¿y no hay nada que pueda romper un poco ese sentimiento positivo que tienes?

L: no, siempre estoy contenta

La foto la he hecho del parque entero porque mi sitio favorito es Valladolid

Mi mayor logro es venir a Intras, estoy mucho mejor y estoy contenta

La esperanza es esta señora andando con su perro por las piedras

Los columpios me recuerdan a mi infancia y ese niño soy yo

Temas emergentes	<p>La pérdida de un ser querido</p> <p>El clima</p> <p>La infancia</p> <p>Las luchas internas</p> <p>El bienestar en el centro de día</p> <p>La naturaleza</p>
Conclusiones	<p>MA está avanzando mucho en la identificación y la comprensión de emociones. Es capaz de recuperar recuerdos del pasado y traer al presente las emociones que despertaban en aquel momento. Además trata de buscar el positivismo a todo pero aceptando que puede haber momentos malos. Sabe de dónde vienen sus emociones y lo que le quieren decir. Antes, como ella dice, solo sabía ponerlas nombre pero no las comprendía, no se escuchaba a ella misma. Está avanzando en cuanto a claridad emocional y sabe explicar bien cómo se siente. Trata de entender el porqué de sus emociones y no las evita. Se anima a compartirlo con los demás y se siente mejor al hacerlo. Se interesa también por las emociones de los demás y por cómo se sienten. A veces le resulta difícil saber exactamente lo que siente cuando se trata de ponerle nombre a las emociones que no son básicas, pero en esta sesión ha hablado de subcategorías como la calma y la impotencia. Hasta ahora solo había mencionado la angustia, el miedo y la alegría.</p> <p>Se interesa por el bienestar de L y es un apoyo para ella, le ayuda y acompaña en lo que puede y permite que sus recuerdos y vivencias sirvan de inspiración para L, quien en esta sesión ha expresado más, tanto de manera verbal como de manera no verbal, a partir de los puntos de identificación con su compañera. Ha hablado de cosas de las que no había hablado hasta ahora como la calma, la infancia, los logros, la esperanza... Sus fotos están cargadas de mucho contenido expresivo no verbal. El proceso fue rápido y decidido, a la vez que pensado y milimetrado. Parecía tener claro en todo momento lo que quería hacer. La he visto más dinámica y participativa, más motivada. Puede ser porque la actividad se ha hecho al aire libre y la hemos acompañado de paseos. La he percibido más tranquila. Otras veces me mira mucho o se queda bloqueada pero esta vez he visto que fluía y se dejaba llevar. Estaba muy centrada en el trabajo. A pesar de no haber trabajado más veces con fotografía, la técnica ha estado bastante bien, ha encuadrado y enfocado las fotos y ha estado satisfecha con el resultado. La fotografía le ha permitido el uso de otros símbolos diferentes a los que usa a través del papel (puentes, palmeras, lagos...) El hecho de que se ayudase de lo que decía MA y esto que acabo de contar me ayuda a saber que puede ser enriquecedor para ella usar técnicas como la fotografía o el</p>

	<p>movimiento para ayudarlo a expresar, ya que así no recurre siempre a los mismos patrones y símbolos. Se ha notado esto en su transferencia, la cual ha cambiado un poco y se ha basado en su propia personalidad.</p> <p>Siguiendo con MA, el proceso ha sido cauto, piensa mucho las cosas, las prevé, prevé el resultado y actúa en función de eso. Ha hablado de un momento del pasado doloroso, pero trayendo emociones positivas al presente, cosa que pensaba que había manifestado que no le gustaba hacer en la primera sesión. Con ella se puede ir trabajando por ahí. No en cómo le hace sentir el recuerdo sino en traer emociones del pasado al presente, empezando por las positivas, aunque sienta añoranza y melancolía.</p> <p>En definitiva, MA mejora, avanza y L está comenzando a hacerlo. Ambas son igual de importantes para mí.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Emociones y sensaciones percibidas</p>	<p>Fue una sesión programada debido a la necesidad que tenían los participantes de que hiciese buen tiempo y, a pesar de que solo viniesen dos, fue muy enriquecedora porque las dos participantes que asistieron fueron L y MA, lo que pudo estrechar más su vínculo. Ambas venían animadas porque el sol resplandecía y la temperatura era agradable, aunque empezó a hacer algo de frío, algo que no le gusta a MA porque le tiene miedo. Por el camino, hasta llegar al parque, fue MA la única que hablaba, así que le fue haciendo preguntas a L para incluirla en la conversación. L manifestó haber perdido un poco el miedo al covid y decía que, por ello, se sentía más contenta. Cuando llegamos y les propuse la actividad del paseo individual decidieron ir juntas para no perderse de vista y porque les apetecía que la actividad fuese cooperativa, algo que fue de gran interés en cuanto a la creación del vínculo. MA es un punto de inspiración para L, quien sigue sus pasos y la observa para entender mejor lo que hay que hacer o para buscar señas de identidad. Ambas coincidieron en coger margaritas. MA dijo que le recordaban a su infancia, cuando le hacía ramos de flores a su madre y deshojaba las margaritas para que su madre supiese cuánto la quería. (Véase en palabras y frases textuales) Lorena las cogía porque eran bonitas y porque estaba contenta porque estaba cerca la primavera. Después cogieron una hoja seca cada una y un palito. Entre ellas no hablaban, pero se señalaban dónde estaban las cosas o aquello que les llamaba la atención y se sonreían, algo que es difícil de ver en L. Nos reunimos en un banco para hablar de por qué habíamos elegido esos elementos. Podrá verse en el apartado de frases</p>
-------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

textuales más detalladamente pero, en resumen, MA identificó emociones y sensaciones del pasado y pudo comprenderlas y expresarlas verbalmente y gestualmente. L se quedó en la misma emoción de siempre, la alegría. Le pregunté si había algo que le perturbase, que pudiese hacer mermar esa energía y me dijo que no. Le es muy difícil hablar de otras emociones. Entonces ahí surgió una interesante conversación sobre la diferencia entre el sentimiento de calma y la alegría. Por ejemplo, para MA la calma le da felicidad y cuando se siente tranquila es cuando ella está feliz. No manifiesta un pico de energía una sensación distinta con una que con otra y es consciente de que por eso, para ella, la una bebe de la otra hasta casi ser iguales. L, en cambio, sí que percibió una diferencia entre estar tranquila y ser feliz. Estar tranquila lo asocia a estar contenta. Por eso, y ahora la entiendo mejor, siempre dice que está contenta y ahora me encaja más todo. Cuando dice estar contenta, está tranquila. Pero dice que la felicidad no es igual, que cuando está alegre se mueve más y tiene más energía. Hablamos de que quizás, la nueva felicidad en esta situación fuese sentirse tranquilo.

Después, guardamos en una cajita lo que habíamos recogido para usarlo en la fotografía intervenida del siguiente día.

Llegó el momento de ponerse a hacer las fotos. También decidieron acompañarse y hacerlo juntas. Les enseñé a usar la cámara de la tablet y eligieron las situaciones que querían representar, cuatro cada una, una de ellas propuesta por ellas mismas. MA escogió la influencia del clima sobre ella, cómo ha sido el último año y una lucha interna. Su propuesta fue la infancia. L escogió el lugar en el que le gustaría estar, el mayor logro de su vida. Su propuesta también fue la infancia. Para representar la influencia del clima, MA fotografió un lago sobre el que se reflejaba el sol; para el último año se hizo una foto con la mascarilla; para su lucha interna, manifestó que era venir a Intras y que entre todos hacíamos esa lucha con ella así que le pidió a L hacerse la foto con ella. Por último, para la infancia, fotografió el césped lleno de margaritas. L, representó el lugar en el que le gustaría estar con una foto de unas palmeras y digo, simplemente, que estaba donde quería estar porque su lugar favorito en el mundo es Valladolid; para el mayor logro de su vida fotografió el puente, porque para ella también es venir a Intras; para la esperanza fotografió a una chica con su perro paseando sobre las piedras que cruzan el laguito. Por último, para la infancia, hizo una foto a los columpios, con la cabeza de un niño de espaldas observándolos. Al irnos hablamos de los recuerdos que nos había traído la sesión y MA dijo que teníamos que repetirlo con J y D.

Dinámicas intragrupal	<p>La formación de vínculo entre MA y L se hace cada día más latente. Como otros días, también quedaron para venir juntas. MA hace intención de hablar con ella aunque L no tenga esa iniciativa. Su comunicación es más de tipo no verbal pero parece que se entienden sin usar las palabras. Me agradó que quisieran hacer las actividades juntas porque se ayudaron la una a la otra y se identificaron con lo que decía cada una, aplicándolo a sus señas de identidad. Su trabajo, por así decirlo, se nutría del de la otra. Al principio recuerdo que L estaba más apartada, lo hacía todo más individualmente. Ahora es un gran paso que busque la compañía de su compañera y su apoyo, aunque de manera no explícita.</p>
Palabras y frases textuales	<p>MA:</p> <p>Cada vez voy controlando mejor mi miedo al frío porque hoy por ejemplo sale el sol y me ayuda a ver que hay esperanza y que todo puede ir mejor si lo miras desde un punto de vista positivo.</p> <p>Las margaritas me recuerdan a mi madre. Cuando iba por el parque siempre le hacía un ramito y las deshojaba y me salía el “no te quiero” y yo lloraba y la decía: mamá que sí que te quiero. Y ella se reía.</p> <p>La hoja me recuerda al fin del invierno, que ya está cerca la primavera y que todo lo malo pasa. También es un poco la cosa de que la vida sigue</p> <p>El palito me recuerda también un poco a lo último que he dicho, a pesar de todo la vida sigue, sigue creciendo, aunque haga frío o estemos en esta situación. como las lentejas que plantamos.</p> <p>La foto del clima la he representado con el sol en el lago porque parece ya primavera y me hace sentir más paz, me siento más tranquila y menos angustiada</p> <p>El último año pues bueno, qué te voy a contar. Todo el rato con la mascarilla, el mundo vacío... A ver si se acaba esto pronto ya</p> <p>Mi lucha interna está en Intras porque aquí vengo y me hacéis sentir todos muy bien, me sacáis una sonrisa y siento que no estoy sola, por eso me he hecho la foto con mi compañera L, aunque podría haber sido con todos. Y bueno, el puente que hay detrás puede simbolizar un poco al centro de día y a todos mis compañeros</p> <p>Y la de las margaritas es por el recuerdo de mi madre, si pudiese las cogería todas para regalárselas</p>

	<p>A mí me viene muy bien esto, siento que cada día me conozco mejor y manejo mejor lo que siento. Como que antes podía hablar de ello pero no comprendía del todo lo que me pasaba</p> <p>L:</p> <p>Ya no tengo tanto miedo al covid y salgo a dar más paseos</p> <p>He elegido las margaritas y la hoja porque estoy contenta, estoy tranquila. Son muy bonitas</p> <p>Yo: ¿y no hay nada que pueda romper un poco ese sentimiento positivo que tienes?</p> <p>L: no, siempre estoy contenta</p> <p>La foto la he hecho del parque entero porque mi sitio favorito es Valladolid</p> <p>Mi mayor logro es venir a Intras, estoy mucho mejor y estoy contenta</p> <p>La esperanza es esta señora andando con su perro por las piedras</p> <p>Los columpios me recuerdan a mi infancia y ese niño soy yo</p>
<p>Temas emergentes</p>	<p>La pérdida de un ser querido</p> <p>El clima</p> <p>La infancia</p> <p>Las luchas internas</p> <p>El bienestar en el centro de día</p> <p>La naturaleza</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>MA está avanzando mucho en la identificación y la comprensión de emociones. Es capaz de recuperar recuerdos del pasado y traer al presente las emociones que despertaban en aquel momento. Además trata de buscar el positivismo a todo pero aceptando que puede haber momentos malos. Sabe de dónde vienen sus emociones y lo que le quieren decir. Antes, como ella dice, solo sabía ponerlas nombre pero no las comprendía, no se escuchaba a ella misma. Está avanzando en cuanto a claridad emocional y sabe explicar bien cómo se siente. Trata de entender el porqué de sus emociones y no las evita. Se anima a compartirlo con los demás y se siente mejor al hacerlo. Se interesa también por las emociones de los demás y por cómo se sienten. A veces le resulta difícil saber exactamente lo que siente cuando se trata de ponerle nombre a las emociones que no son básicas, pero en esta sesión ha hablado de subcategorías como la calma y la impotencia. Hasta ahora solo había mencionado la angustia, el miedo y la alegría.</p> <p>Se interesa por el bienestar de L y es un apoyo para ella, le ayuda y acompaña en lo que puede y permite que sus recuerdos y vivencias sirvan de inspiración para L,</p>

quien en esta sesión ha expresado más, tanto de manera verbal como de manera no verbal, a partir de los puntos de identificación con su compañera. Ha hablado de cosas de las que no había hablado hasta ahora como la calma, la infancia, los logros, la esperanza... Sus fotos están cargadas de mucho contenido expresivo no verbal. El proceso fue rápido y decidido, a la vez que pensado y milimetrado. Parecía tener claro en todo momento lo que quería hacer. La he visto más dinámica y participativa, más motivada. Puede ser porque la actividad se ha hecho al aire libre y la hemos acompañado de paseos. La he percibido más tranquila. Otras veces me mira mucho o se queda bloqueada pero esta vez he visto que fluía y se dejaba llevar. Estaba muy centrada en el trabajo. A pesar de no haber trabajado más veces con fotografía, la técnica ha estado bastante bien, ha encuadrado y enfocado las fotos y ha estado satisfecha con el resultado. La fotografía le ha permitido el uso de otros símbolos diferentes a los que usa a través del papel (puentes, palmeras, lagos...) El hecho de que se ayudase de lo que decía MA y esto que acabo de contar me ayuda a saber que puede ser enriquecedor para ella usar técnicas como la fotografía o el movimiento para ayudarle a expresar, ya que así no recurre siempre a los mismos patrones y símbolos. Se ha notado esto en su transferencia, la cual ha cambiado un poco y se ha basado en su propia personalidad.

Siguiendo con MA, el proceso ha sido cauto, piensa mucho las cosas, las prevé, prevé el resultado y actúa en función de eso. Ha hablado de un momento del pasado doloroso, pero trayendo emociones positivas al presente, cosa que pensaba que había manifestado que no le gustaba hacer en la primera sesión. Con ella se puede ir trabajando por ahí. No en cómo le hace sentir el recuerdo sino en traer emociones del pasado al presente, empezando por las positivas, aunque sienta añoranza y melancolía.

En definitiva, MA mejora, avanza y L está comenzando a hacerlo. Ambas son igual de importantes para mí.

Nº de sesión: 8
 Nombre de la sesión: puedo intervenir sobre mi vida
 Fecha: 16 de marzo de 2021 a las 12:15 am

Descripción de la sesión:

1. Se abrirá la sesión hablando de cómo están y de si les están gustando las dinámicas que estamos llevando a cabo. Se les dirá cómo se les ve y se les agradecerá por estar presentes, confiar en el grupo y haber construido un espacio seguro para todos
2. Se les mostrarán las fotografías que han realizado sobre papel, en blanco y negro y se les invitará a compartir con los demás lo que ven en esas fotografías, si se sienten identificados, si se reflejan en lo que han hecho...
3. Posteriormente, se les animará a intervenir plásticamente sobre las fotografías para cambiar aquello que quieran cambiar o potenciar lo que quieran que permanezca. Pueden hacer recortes y hacer una única composición sobre un soporte mayor si lo desean con la técnica del collage
4. Se les anima a escribir un pequeño mensaje a su propia persona a partir del proceso creativo que han llevado a cabo, un mensaje alentador que les anime a seguir hacia delante y a ser conscientes de todo de lo que son capaces
5. Cierre de la sesión y despedida

Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
1.Desarrollar la capacidad de motivación intrínseca para intervenir sobre los conflictos personales y conocer el potencial individual para afrontarlos	Fotografías impresas en papel en blanco y negro Barras pastel grasas	¿Qué veis en las fotografías? ¿Qué emociones os transmiten? ¿Os sentís identificados con alguna? ¿Por qué?
2.Ir rompiendo poco a poco el estigma que tienen hacia ellos mismos y sentar las bases para la mejora de la autoestima	Rotuladores Témperas Ceras	¿Os gustaría cambiar algo? ¿Qué sentís ahora que la fotografía es distinta? ¿Os sentís diferentes? ¿Son iguales las emociones? ¿Tiene el mismo significado?
3.Expresar lo que sienten mediante el trabajo plástico y manipularlo a su antojo como metáfora de la capacidad de tomar decisiones sobre ellos mismos	Cartulinas de colores Hilos de lana Pegamento Tijeras	¿Qué te escribirías a ti mismo a partir de lo que acabas de sentir? ¿Si tu viese que darte un mensaje alentador qué te dirías?

Nº de sesión: 8		
Nombre de la sesión:		
Fecha: 23 de marzo de 2021 a las 12:15 am		
Descripción de la sesión:		
<ol style="list-style-type: none"> Inicio de sesión: Abrimos la sesión hablando de cómo estamos y sobre las fortalezas y habilidades que tenemos Actividad detonante: A continuación se hace un ejercicio de relajación en el que se les pide a los participantes que se imaginen como un árbol, desde las raíces hasta la última hoja de la copa. Primero se empezará por la tierra en la que se sustenta el árbol. Aquí pensarán en su nombre, el significado que este tiene. ¿Quién es ...? Después, en las raíces, pensarán en las fortalezas que les hacen sentirse orgullosos de sí mismos. En el tronco pensarán en las rugosidades de su vida, aquellas cosas que no les gustan tanto y que desearían eliminar, cambiar o mejorar. En las ramas estarán las habilidades en las que destaquen y, por último, en las flores los logros que hayan conseguido a lo largo de su vida o, incluso, en esa misma semana. Después se reflejará el árbol que hayan imaginado sobre el papel. Para ello pueden utilizar distintos materiales. Pueden hacer collage, usar hilos de lana, botones... Cada árbol tiene que ser único y especial. Por último, se cierra la sesión hablando de cómo nos hemos sentido, mostrando la obra si lo deseamos y hablando de ella 		
Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
1. Desarrollar la capacidad de contactar con el yo interior, observarlo y tomar conciencia de cómo se encuentra, qué necesita y qué le hace sentir emociones agradables o desagradables	Lápices y gomas Tijeras Rotuladores y demás técnicas secas	¿Quién es... (nombre)? ¿Qué significado tiene vuestro nombre? ¿Qué os hace sentir orgullosos de vosotros mismos? ¿Cuáles son vuestras fortalezas? ¿Cuáles son las rugosidades de vuestra vida?
2. Conocer las fortalezas, limitaciones, cualidades y logros y dialogar con uno mismo para ser consciente de aquello que nos hace ser nosotros, con nuestros más y nuestros menos	Pegamento Papeles de diferentes materiales Telas e hilos de lana	¿Y vuestras habilidades? ¿Podéis pensar en algún logro personal? ¿Cómo reflejaríais el árbol en el que habéis pensado en el papel?
3. Potenciar la autoestima y el sentimiento de bienestar a través del autocuidado y la atención a nuestros estados anímicos y emocionales	Materiales de reciclaje Cinta adhesiva para enmarcar	¿Os identificáis con ese árbol? ¿Qué lo hace único, especial y diferente al resto? ¿Cómo os habéis sentido?

Emociones y sensaciones percibidas	<p>En esta sesión, por recomendación de una de las personas que apoya mis prácticas, he decidido realizar algunos cambios. Al principio, hemos empezado con una meditación guiada acerca de una planta, su crecimiento y diferentes situaciones por las que pasa. Me he dado cuenta de que tengo que planear mejor el espacio para que los participantes puedan conectar con él, ya que me he dado cuenta de que es importante que relacionen el espacio con lo que se va a realizar y puedan dar más lugar a la imaginación. Les ha costado mucho distendirse. Quizás he dado mucha información y no han sabido ejecutarla toda.</p> <p>El trabajo realmente importante ha estado en el trabajo. He decidido realizar el árbol por parejas para ver cómo se desenvolvían y el resultado ha sido muy grato. En el siguiente apartado se puede observar cómo han sido las dinámicas intergrupales. He convencido a J para venir. Somatiza sus síntomas psicológicos y le hacen sentirse mal físicamente, por lo que ha faltado en las dos sesiones anteriores. Hoy le he recalcado la importancia que tiene para el grupo y lo bien que le viene la arteterapia para superar sus miedos y seguir evolucionando y ha aceptado que fuese a buscarle para venir juntos a Intras. Se le ha notado muy animado, le viene bien el refuerzo positivo ya que es una persona con poca seguridad en sí misma y una autoestima baja. Como en el apartado siguiente ya vamos a hablar más de las dinámicas, en este me centraré en la parte individual de cada uno. Tanto J como MA han manifestado que la actividad les ha permitido desahogarse mediante el dibujo, de una manera visual. A L y D les ha servido para relajarse. Además, L ha hecho referencia a algo que no ha mencionado en otras ocasiones: su familia. Por otro lado, la he pedido que me contase más cosas aparte de que ha estado bien y ha paseado y me ha dicho que está feliz porque empieza a hacer bueno y ya casi es primavera. La palabra feliz nunca la había mencionado. Como dijo en la sesión de fotografía, para ella no es lo mismo estar feliz que estar contenta. D, por primera vez, ha dicho que, aunque haya estado relajado, se ha aburrido. Ha expresado verbalmente una emoción poco agradable y eso tampoco lo había hecho nunca.</p>
------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>El proceso creativo de MA ha sido muy individual. Su árbol ha sido muy colorido y primaveral, ya que ella también está deseando que llegue el buen tiempo para perder el miedo al frío. Se ha dibujado a ella misma como una flor en la copa del árbol y también ha dibujado hojas cayendo, lo que ella dijo que para ella simbolizaba el cambio de estación y el cierre de etapas. J ha decidido ser creativo y jugar con la forma que le suscitaba la creación de su compañero, saltándose lo preestablecido y haciendo el árbol más grande, tanto que necesitaba otra hoja para continuarlo. Ha estado muy pendiente en todo momento del bienestar de su compañero y ha demostrado gran fluidez en la expresión verbal. En cuanto al dibujo, este es de un solo color y sin demasiados detalles. Ha estado muy preocupado de su compañero y no le ha dado tiempo a terminar. L ha tenido mucha capacidad de reacción y de toma de decisiones. Ha sido rápida al elegir el material y ha solucionado fácilmente las directrices que le ha ido indicando su compañera, pero aplicando su estilo personal. Normalmente, cuando tiene directrices, tiende a hacer exactamente lo que se le dice y esta vez no. Ha usado dos colores que ha sabido conjugar muy bien y ha resaltado el color de las hojas porque le relaja. D ha trabajado de manera muy concentrada, se mete mucho en su proceso cuando está dibujando. Ha hecho un árbol con detalles, con varias ramas, buenas proporciones y una gran copa. Al preguntarle si se ve así ha respondido que sí. Para el taller siguiente deberán traer en una hoja cuáles son las raíces que les hacen seguir creciendo, cuáles son las regularidades de su vida, cuáles son sus fortalezas y cuáles sus frutos. Estos textos irán al apartado de palabras y frases textuales.</p>
<p>Dinámicas intragrupales</p>	<p>En esta sesión, la mayor parte de la información irá incluida en este apartado, pues ha supuesto un punto de inflexión en cuanto a la interacción verbal. El hecho de haber realizado un cambio en la dinámica trabajando por parejas, ha permitido que los participantes se comunicasen entre sí para tomar decisiones. L ha estado con MA y D ha estado con J. Se han observado dinámicas interpersonales muy diferentes en ambas parejas. J ha tenido mucha iniciativa en la conversación y eso ha permitido a D llevar a cabo un diálogo en el que ha sido capaz de expresar su opinión</p>

	<p>y aportar sus ideas. Cada vez se iba soltando más y, aunque J en ocasiones haya tenido que tirar un poco de él y haya recibido silencios por su parte, ha insistido en la importancia de saber la opinión de D y creo que eso es lo que le ha animado a seguir con la conversación. Han juntado ambas partes del árbol, las han comparado, se han hecho marcas para continuar, han tomado decisiones, se han puesto de acuerdo... Tanto la persona que me acompaña como yo nos hemos llevado una grata sorpresa, ya que D nunca ha hablado tan largo y tendido con un compañero. En la pareja de MA y L la cosa ha sido un poco diferente. MA, al principio, ha intentado entablar conversación con L y preguntarle su opinión pero al responder L con monosílabos o “no sé”, “me da igual” MA ha decidido seguir con lo suyo y se ha concentrado en su propio proceso. L ha estado observándola continuamente y adaptando sus trazos a lo que hacía su compañera, por lo que se ve una disposición a colaborar aunque no se haga uso del discurso verbal. Son estos los aspectos de la comunicación en los que tenemos que fijarnos con personas como L a las que les cuesta tanto hablar, ya que podemos perdernos una importante información acerca de la expresión no verbal. L antes no tenía interacción alguna. Hoy, con la mirada, el gesto, la observación... Ha demostrado tener empatía y motivación por el trabajo junto a su compañera. Además, aunque en contadas ocasiones, L ha sido capaz de responder y de mostrar su opinión, aunque fuese empleando monosílabos. Yo creo que le viene bien este tipo de trabajo porque así se siente parte del grupo y comienza a tener un sentido de pertenencia y de valoración al ser tenida en cuenta. Se ha adaptado al ritmo y a la proporcionalidad de MA y, al contrario que en otras ocasiones no ha sido para tomar ideas como en otros momentos en los que ha observado la obra del compañero para buscar signos de identidad. Esta vez su dibujo ha sido muy personal. Se nota que va mejorando la velocidad cognitiva y la capacidad de tomar decisiones, así como de resolver conflictos con la obra. Hoy ya no ha buscado tanto mi mirada.</p>
Temas emergentes	<p>La toma de decisiones</p> <p>La resolución de conflictos</p>

	<p>El trabajo colaborativo</p> <p>La identidad</p> <p>La empatía</p> <p>El respeto</p> <p>La asertividad</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>El trabajo colaborativo anima a los participantes a interactuar entre sí, ya sea por medio de la expresión verbal o no verbal. Se está mejorando en la comprensión de las emociones en J y MA. A su vez, L y D van identificando otras emociones y, aunque aún les cueste hablar de las negativas, saben expresarlas y diferenciarlas mediante el proceso creativo. Además, están mejorando en otros aspectos como las habilidades sociales, lo que les hace ampliar su abanico de emociones. Yo creo que, aunque sea difícil percibirlo, están comprendiendo más de lo que pienso.</p>

Nº de sesión: 9
 Nombre de la sesión: Estoy dispuesto/a a dialogar
 Fecha: 30 de abril de 2021 a las 12:15 am

Descripción de la sesión:

1. **Introducción:** Se les recibe preguntándoles sobre sus últimos días, su estado de ánimo, se les anima a compartir algo con los compañeros...
2. Se les introduce el tema en el que se va a trabajar. Se les pregunta por los vínculos, por aquellas personas a las que se quieren, las cosas que nos aferran a la vida... Siguiendo un poco con la dinámica de la sesión pasada de las raíces que nos nutren.
3. Se les lee el **cuento El hilo invisible** para que centren su atención y mirada interior hacia lo que se va a trabajar, para que encuentren puntos de identificación
4. A continuación, para ayudar a la reflexión, se les pide realizar un **breve ejercicio de escritura terapéutica** en el que hablen de las personas y las cosas a las que estén unidas por ese hilo invisible. Pueden escribir un recuerdo con una persona, algún momento en el que ese hilo haya sido esencial...
5. **Actividad principal:** proceso creativo acompañado por música, una especie de meditación guiada por la melodía y las reflexiones previas de cada uno. Se les da un papel continuo en el que dibujen su alma o se dibujen a ellos mismos, a su corazón... La única condición es que salgan hilos de esa producción en cuyo extremo aparezca el nombre del ser querido o la cosa a la que estamos vinculados
6. **Puesta en común:** se les pregunta por la vivencia individual del proceso creativo, las emociones, sentimientos y recuerdos vividos a lo largo de la creación, también se pregunta por el resultado... Por último se les anima a hablar sobre aquellas personas o cosas que han elegido y explicar por qué son importantes en su vida
7. **Cierre de sesión y despedida:** dinámica para dar las gracias

Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
<p>1. Reflexionar sobre los vínculos afectivos que tenemos en nuestra vida para generar respuestas emocionales que faciliten la expresión</p> <p>2. Expresar, a través de la escritura, las emociones que nos suscita un estímulo, en este caso un cuento, y encontrar puntos de identificación que nos ayude a reflexionar sobre nuestras emociones y experiencias</p> <p>3. Proyectar artísticamente los vínculos que nos unen con las personas y cosas de nuestra vida para afianzar las emociones sentidas de una manera dinámica y experiencial</p>	<p>Soporte de papel y A4 para collage</p> <p>Cuento “El hilo invisible”</p> <p>Técnicas húmedas</p> <p>Tijeras</p> <p>Papel continuo</p> <p>Técnicas secas</p> <p>Pegamento</p> <p>Pinceles</p>	<p>¿Cuáles son las cosas o las personas que os aferran a la vida?</p> <p>¿A qué personas os uniríais con el hilo invisible? ¿Tenéis algún recuerdo bonito con alguna de esas personas? ¿Recordáis algún momento en el que ese hilo haya sido esencial?</p> <p>¿Cómo habéis vivido el proceso creativo? ¿Qué emociones y sentimientos habéis sentido mientras estabais dibujando?</p>

<p>Emociones y sensaciones percibidas</p>	<p>Hoy ha faltado MA porque había pasado mala noche y, L, acostumbrada a quedar con ella para venir, nada más entrar ha preguntado por ella y la ha llamado por un nombre cariñoso, lo que demuestra el vínculo que ha formado con ella y lo importante que es su apoyo. D ha llegado puntual y J ya se ha decidido a continuar todas las sesiones hasta el final del taller a pesar de sus dificultades. Cuando estaba colocando el material todos me han ofrecido su ayuda sin yo pedírsela. He reservado un espacio de la sala para sentarnos en círculo y contar el cuento de El hilo invisible. J sonreía muy a menudo y se le iluminaban los ojos con alguna lágrima. L y D han escuchado muy atentamente y, de vez en cuando, D se reía. Al finalizar, como veía al grupo animado, en vez de realizar un escrito he hecho una ronda de preguntas a partir de las imágenes para impulsar una conversación entre ellos. La primera pregunta ha sido sobre los rituales que existen en su vida o que han existido. J ha sido el primero en hablar. Ha hablado de la medalla que lleva, la cual pertenecía a su padre, al que quería mucho. Sus alucinaciones auditivas tienen que ver con su padre y son negativas. De esto me ha informado la trabajadora que me apoya. Ha hablado de él en términos positivos y ha comentado haberse emocionado pero para bien, con un sentimiento bonito. Se podrá ver en palabras y frases textuales. Aunque a L le ha costado pensar en un ritual y expresarlo verbalmente, mediante preguntas más específicas y guiando su discurso, ha conseguido recordar su infancia y las veces que su madre le llevaba al parque. Ha recordado a sus amigos de la infancia y sus juegos. También podrá verse en palabras y frases textuales. D me ha sorprendido gratamente. Ha comentado tener varios llaveros. Cada día usa uno en función de su estado de ánimo, lo que indica una conciencia emocional y una herramienta de identificación y comprensión de las emociones que vive.</p> <p>Después, hemos hablado de algo importante que nos hubiese cambiado la vida, un secreto, un mensaje de nuestros seres queridos... Ha salido el tema de los reyes magos y el momento en el que descubrieron que en realidad eran los padres. Fue algo que les afectó mucho pero J ha comentado algo que nos ha sorprendido y que no nos hubiese venido mal que nos lo dijeran de pequeños. Ha dicho que aunque no existan en este momento, pudieron existir en su día, podían ser astrónomos o científicos y, de la misma manera que celebramos el nacimiento de Jesús aunque no esté presente en la realidad,</p>
-------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

podemos creer en los reyes magos. Han estado contando cómo vivían la noche antes de los reyes y lo importantes que eran los rituales navideños para ellos. El ritual de las zapatillas, el quedarse despierto para ver si los veían, la reunión con los familiares... Por último, se ha hablado de aquellas personas a las que querían y a las que están conectados por el hilo invisible. A L le ha costado mucho decir a alguien. Al principio decía que no había nadie a quien quisiera y al final, no sé si porque se ha visto forzada, ha acabado diciendo a sus padres. D ha dicho que no tenía a nadie y ha hecho patente mediante la verbalización algo de lo que los trabajadores de intras son conscientes: su falta de apoyos. Por eso le he dicho que también puede estar conectado a lugares, aficiones, canciones... J ha mencionado a su padre con una sonrisa. Es un tema que no había salido nunca en el taller. También ha nombrado a su familia y amigos. Además, habiendo coincidido con volver a las actividades del centro, ha comentado que ha salido con sus amigos en el fin de semana.

A la hora de realizar la actividad, J ha decidido explorar nuevas técnicas y ha mezclado con agua las témperas secas y además ha usado témperas húmedas. Tenía claro desde el primer momento lo que quería hacer y lo ha plasmado a la perfección, dejando que los demás se conectasen con sus dibujos sin importarle compartir el espacio. Ha dibujado un corazón en el centro en representación a sus creencias y de él han salido hilos que lo unen a su familia, a sus amigos, su perra, sus aficiones... D ha trabajado de manera muy metódica usando símbolos de repetición y patrones rectangulares con el hilo de lana. Más tarde, en palabras y frases textuales, se hablará de la transferencia. L ha vuelto a incluir los símbolos recurrentes de las otras ocasiones y ha incluido las rayas características de D, por lo que se ve un proceso de observación de las obras de los demás y puntos de identificación con el otro. A D y a L les ha costado mucho dar permiso para compartir el espacio y al final se les ha dejado trabajar individualmente. Puede que les pueda venir bien realizar algún trabajo conjunto para mostrarle los apoyos que tiene y reforzar la relación vincular con sus compañeros. Después han caminado alrededor de la mesa para observar las obras y J ha hecho preguntas a todos. Se podrá ver lo que han dicho en las transferencias pero quiero destacar la transferencia de D que, no se ha dibujado a sí mismo con sus hilos invisibles pero ha querido dibujar la calle, con su parque y sus farolas y ha

	<p>representado con líneas a todas las personas y los hilos laberínticos que las unen.</p>
<p>Dinámicas intragrupalas</p>	<p>Como he mencionado antes, nada más llegar, L ha preguntado por MA con cariño y llamándole por un nombre cariñoso, lo que me deja percibir que está formando vínculo con ella y la extraña cuando falta. D ha llegado puntual, lo que ha permitido empezar a tiempo la actividad. Es signo de respeto y responsabilidad por la convivencia del grupo y el desarrollo de la sesión. Todos se han mostrado dispuestos a ayudarme y a colocar el material cuando han llegado. Al hablar después del cuento, se han escuchado muy atentamente y respetado los turnos de palabra. Además se establecen dinámicas de comunicación no verbal para pautar los turnos y el orden en el que se habla. Lo hacen mediante las miradas y se entienden sin palabras.</p> <p>Cuando se ha realizado la actividad, he podido comprobar que J es una persona abierta a compartir el espacio con los demás y dispuesto a que se participe en su obra y se conecte de alguna manera, está predispuesto al trabajo colaborativo. En cambio a D y L les cuesta más. Aunque L dijese que sí ante la petición de permiso por mi parte para enlazarme con su obra, mi percepción era que no quería, así que le he dejado claro que es una decisión suya personal y que no está mal decir que no si es lo que se siente y piensa. D directamente no ha contestado. Es una persona que se sumerge mucho en su interior y se focaliza mucho en el trabajo, dudo siquiera de que me haya escuchado pero percibo que le gusta trabajar de manera individual y hacer las cosas a su manera, algo que ya había percibido en la sesión anterior cuando era J quien se tenía que adaptar siempre a lo que él hacía. Por eso, como he mencionado en el anterior apartado, sería conveniente dedicar una sesión a una creación conjunta para observar cómo se comportan y si el taller ha ido haciendo efecto en las relaciones interpersonales.</p>
<p>Palabras y frases textuales</p>	<p>En lectura del cuento:</p> <p>Rituales</p>

J: Me ha recordado a mi padre. Llevo este collar siempre conmigo. Era de él y me recuerda a él. Me he emocionado, más para bien que para mal (habla por primera vez de la pérdida)

D: yo tengo muchos llaveros, cada uno dependiendo un poco del estado de ánimo. Llevo uno cada día

L: yo recuerdo cuando mi madre me llevaba al parque con mis amigos y lo que más me gustaba era jugar en el tobogán

Secretos especiales:

L: yo estaba muy contenta la noche antes de reyes y les ponía las botas. Dormía bien y estaba tranquila. No me acuerdo de ningún regalo especial. (discurso a cachos, respuestas a preguntas de la coordinadora)

J: yo pienso que los reyes magos sí existieron y que pueden ser astrónomos o algo (se le anima a apuntar la idea para que escriba una historia) Ah pues sí la verdad es que es buena idea (autoestima)

D: Vínculos afectivos:

J: yo pienso en mi padre y mi familia. Ah bueno y también en mis amigos y mi perrita

D: yo no tengo a nadie

L: (tras mucho pensar y habiendo dicho previamente que no) Mis padres porque me han cuidado siempre

Transferencia sobre la obra:

J: bueno yo he hecho un corazón así en el centro. En él está Dios o el Universo. A veces tengo dudas pero sí que creo que hay algo. Después he hecho hilos que me conectan a mis padre, que aparecen también en otro corazón. También está Noa, el mundo en general, la lectura, la música, mis tíos mis primos, mis hermanos... (es interesante que haya metido aficiones)

	<p>L: yo he dibujado una sonrisa porque para mi lo más importante es estar contenta y un corazón porque lo mejor es tener salud. El sol es porque me gusta que haga calor y la estrella por la navidad, porque me recuerda a mi infancia (tema nuevo. No es nuevo sin embargo el recuerdo de la infancia, que parecer ser importante para ella.)</p> <p>D: bueno yo he hecho un parque en el que hay mucha gente. Los hilos son así como un laberinto, son complejos. Esto son farolas que iluminan los hilos para que se puedan ver y las rayas son personas. Bueno no solo es un parque, también son calles, son plazas llenas de gente e hilos (se percibe soledad y consciencia de la falta de apoyos)</p> <p>Posterior: cuando una de las maestras de taller pregunta a D por la sesión dice que le ha gustado y le explica lo que hemos estado haciendo. Es capaz de expresar sus emociones a los demás, acerca de sus experiencias. Entabla y mantiene conversaciones</p>
<p>Temas emergentes</p>	<p>La pérdida</p> <p>La soledad</p> <p>Las tradiciones navideñas</p> <p>La infancia</p> <p>El recuerdo</p> <p>Los objetos rituales</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>No todas las sesiones tienen los resultados esperados pero hay que estar atentos a otra información importante que pueda surgir en ellas como la falta de apoyos de D, el duelo de J o los temas reincidentes de L como puede ser la</p>

infancia. Sin lugar a dudas, el arteterapia permite crear un lugar de conocimiento de los participantes y detección de sus necesidades, Gracias a ello se puede saber que, por ejemplo, a D le hace falta ver que tiene apoyos dentro de Intras o participar en proyectos colaborativos para que se relacione con los demás compañeros y encuentre apoyos en ellos; que a L le podría venir bien un taller de arteterapia individual en el que se le puedan dar apoyos extensos, pues es lo que necesita, ya que trabaja mejor cuando con modelamiento o imitación e instrucciones. Si se hiciese un taller individual, podrían ir rebajándose esos apoyos poco a poco para lograr que cada vez sea más independiente. Quizás el taller no haya producido los efectos esperados a partir de los objetivos pero nos han permitido captar información muy valiosa para el modo de trabajar con ella. En J he descubierto el duelo, la tristeza ante la pérdida y los efectos sintomáticos de la enfermedad en torno al suceso, algo que no habría descubierto si no fuese mediante el taller. Todo ello me permite a mí y a todo trabajador realizar intervenciones adaptadas y centradas en las necesidades individuales y grupales.

Por ello, pese a mi malestar a veces con la falta de consecución de objetivos, he de decir que estoy aprendiendo a ver el arteterapia de otra manera. El camino del viaje terapéutico lo van moldeando los participantes según el suelo por el que pisan. Unas veces es más fácil, otras más difícil... Pero cada camino elegido es igual de valioso que el otro aunque no todos se dirijan hacia un mismo destino. Arteterapia es acompañar en el cambio, en el proceso vital y eso sí que lo estoy consiguiendo.

Nº de sesión: 10 y 11

Nombre de la sesión: Estoy dispuesto/a a dialogar

Fecha: 6 y 13 de abril de 2021 a las 12:15 am

Descripción de la sesión:

1ª PARTE:

1. Abrimos la sesión hablando de **cómo nos sentimos** a partir de diferentes materiales y los sentidos que nos suscitan y lo escribimos en un papel
2. Después se dará un **periodo corto de tiempo para jugar con los distintos materiales** y traer recuerdos a la cabeza. El olor, el tacto, quizás el sabor...
3. Se impulsa el **desarrollo de una conversación** acerca de las sensaciones, recuerdos y emociones que han tenido

2ª PARTE:

1. Se inicia la sesión con una pequeña conversación sobre lo sucedido a cada uno en los últimos días y el estado de ánimo
2. Se realiza el **ejercicio de expresión corporal** del espejo con el objetivo de desarrollar la empatía, la coordinación con el compañero y la transmisión y comprensión de emociones
3. **Se moldea mediante la técnica del espejo al compañero**, representando una palabra que defina nuestro estado de ánimo ese día
4. Se dejan **plastilinas** de varios colores en el centro de la mesa para que los participantes experimenten con ella y vuelvan un poco al sentir de la infancia a través de los sentidos y los recuerdos despertados mediante ellos.
5. Se les **ofrece moldear el estado de ánimo** que tienen en ese momento
6. **Se muestran las obras** y se habla sobre ellas y sus significados
7. **Cierre de sesión y despedida**

Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
1.Reconocer las emociones agradables, identificarlas, comprenderlas y ser capaces de diferenciarlas	Folios y bolígrafos Plastilina	¿Qué sensaciones os producen los materiales? ¿Qué podéis percibir de ellos a través de los sentidos? ¿Os gusta la sensación? ¿Qué materiales son más agradables? ¿Cuáles lo son menos? ¿Habéis sentido algo parecido en otra ocasión? ¿Os trae algún recuerdo que queráis compartir? ¿Qué recuerdos tenéis para cada sentido? ¿Cómo está hoy vuestro estado de ánimo? ¿Y el del compañero? ¿Podrías expresarlo mediante el cuerpo?
2.Expresar mediante la expresión plástica experiencias procedentes de los sentidos para traer a la memoria emociones de nuestro pasado	Materiales de diversas texturas Tijeras y pegamento + revistas	
3.Compartir las experiencias positivas o con el otro para hacerle partícipe de nuestras vivencias y poder encontrar puntos de identificación en el otro	Materiales de reciclado	
4.Desarrollar la empatía a través de la identificación y la comprensión de las emociones del otro	Pinturas de madera y rotuladores	

--	--	--

Emociones y sensaciones percibidas	<p>1ª PARTE</p> <p>Esta sesión ha sido diferente a las demás. El ejercicio principal ha sido la escritura desde un punto de vista terapéutico, teniendo en cuenta que a los participantes se les da mejor la expresión verbal escrita y se puede obtener más información de su persona. Cuando les he ofrecido tocar el material, comprobar su tacto, su sonido al tocarlo, su peso... Han dedicado un buen rato a experimentar con ello. D ha tocado todos los materiales, ha comparado su peso entre sí, los ha acariciado... Incluso ha cerrado los ojos, pareciendo abstraerse e implicarse en el proceso. A L ha habido que animarla porque solo había cogido un material pero con pautas específicas ha cogido tres materiales y se ha dedicado a mirarlos y observarlos. MA también ha seguido un proceso muy similar al de D, palpando el material y fijándose en aquellos que eran más duros o más blandos, más rugosos y más suaves y no solo en el tacto. A través del material han podido expresar sus sentimientos, cada uno a su manera. MA ha elegido el <u>ovillo de lana (palabras y frases textuales)</u> porque era enrevesado y suave a la vez. D ha escogido el papel y las tijeras por los pesos diferentes y, con ayuda y apoyo, ha llegado a la conclusión de que ese fin de semana en el que había hecho una ruta se había sentido ligero. L no ha sabido darle un significado a la elección de los materiales pero, sin embargo, ha dicho haberlos elegido para no pensar en cosas desagradables y de mal gusto. Su elección ha sido un lápiz, un cascabel y un triángulo de cartón.</p> <p>Después les ha animado a traer a la mente recuerdos y experiencias a partir de los cinco sentidos y, pese a que parecía un ejercicio muy difícil al principio, ha salido muy bien. Las palabras y frases textuales se podrán encontrar en el apartado con el mismo nombre. Aquí hablaré de lo que he percibido a partir de las reflexiones propias de cada participante, uno por uno.</p> <p>A D le he visto muy suelto. Cada vez entiende mejor el sentido metafórico de las cosas y lo ha sabido aprovechar muy bien para explicarnos cosas que le gustan. No ha trabajado exactamente con el pasado, ha trabajado más con el</p>
------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

presente y se le ha dado libertad para ello. Al principio, como podía preveer, el primer sentido lo definió en lugar de pensar en algo que asociarse a ese sentido pero, sin necesidad de yo explicárselo, ha escuchado atentamente los escritos de los demás y ha entendido la actividad y la ha sabido llevar a cabo de manera autónoma. Además ha hecho bromas y se ha reído junto a sus compañeros, sabiendo él captar la ironía y las bromas que le hacíamos. El taller le está haciendo ser consciente de su especial interés por la naturaleza, la industria y las bicicletas. Ha estado bastante animado y ha participado de las conversaciones. Ha terminado las cosas a tiempo y no ha sido necesario ponerle un límite... En definitiva, hoy puedo decir que empiezo a ver al verdadero D y puede que eso sea porque ya va conectando conmigo y cogiendo confianza.

He obtenido información muy interesante de L pero, sobretodo, este taller le ha ayudado a ella para ser consciente de cosas de las que quizás no se acordaba o en las que no piensa demasiado a pesar de tenerlas ahí todos los días. Ha entendido perfectamente el ejercicio. No ha necesitado basarse en las experiencias de los demás para su ejercicio, por lo que ha sido muy independiente. He notado que me miraba menos, tanto a mí como a sus compañeros, lo que quiere decir que no necesitaba ayuda. La he visto segura de sí misma y, aunque no haya hablado explícitamente de emociones, sí ha hablado de aquellas cosas que despiertan en ella una emoción y las ha expresado verbalmente. Siempre he querido saber qué más cosas hay en la cabeza de L a parte del miedo a llegar tarde, el estar contenta, el calor y los paseos y hoy he podido conocer un pedacito de ella muy especial. Es una chica que, aunque parece que está en su mundo, se fija en los pequeños detalles y disfruta de ellos, dándole importancia a lo que le rodea. Además, cuando se le ha preguntado, no ha respondido con tantos monosílabos, ha desarrollado un poco más sus preguntas respondiendo exactamente lo que se le estaba preguntando. Ha visto que se parece más a sus compañeros de lo que parece al compartir experiencias y hablar de ellas entre todos, lo que muestra la gran importancia del grupo, la aceptación, el compañerismo, el apoyo y la construcción del vínculo para la evolución de la conciencia emocional de L y su expresión.

MA sigue adquiriendo importantes hábitos emocionales relacionados con la toma de conciencia de sus propias emociones y la comprensión de estos

estados emocionales. No piensa que haya emociones buenas ni malas, respeta a ambas y sabe que se influyen la una a la otra. La metáfora que ha puesto con la lana ha sido muy buena para reflejar todo esto. MA Continúa siendo un punto de apoyo esencial para los compañeros, pero sin olvidar el proceso tan importante que ella misma está haciendo. Cómo habla de sus problemas aportando siempre un punto de vista positivo, su humildad, su manera de expresarse en todos los ámbitos...

2ª PARTE:

El ejercicio de expresión corporal ha sido un acierto. Ha hecho que los participantes puedan aterrizar sobre la temática que hemos trabajado y les ha hecho sentir presentes en el espacio y sentir también la presencia de los demás. No ha habido ningún tipo de problema con el espejo, ambas parejas se han entendido muy bien y ha surgido de ellas un entendimiento a través de la expresión corporal que ha hecho del ejercicio un juego de baile muy enriquecedor. D se ha movido de manera muy fluida, como si de alguna manera expresarse de esa manera le fuese más fácil que mediante la palabra. Ha empleado diversas partes del cuerpo y ha dado lugar a desplazamientos. Ha estado atento en todo momento de que su compañera pudiese seguirle el ritmo. Al principio del proceso, los movimientos eran tímidos y solo con las manos pero, después han sido movimientos más grandes que incluían más partes del cuerpo. No le ha costado seguir a su compañera MA. J y L han trabajado muy bien. Nunca antes habían hecho ninguna tarea colaborativa y he podido fijarme en que se entienden sin mediar palabra. Ambos han disfrutado de la actividad, acercándose más al baile que al simple movimiento. Cuando veían que tenían dificultades para realizar algún movimiento, inmediatamente lo cambiaban para adaptarse a los límites y capacidades del otro. Ha sido un ejercicio muy bonito como metáfora del vínculo que se crea en un grupo de arteterapia, así como los apoyos que pueden encontrar los participantes entre sí y la percepción de las emociones del otro como base para la construcción de relaciones interpersonales.

A la hora de trabajar con la plastilina, ha sido un rato realmente divertido para todos, pues se nos ha ocurrido la idea de amenizar la tarea con canciones de nuestra infancia y adolescencia y ha sido muy dinámico, lo que ha incrementado el ritmo y la motivación por la actividad. D ha hecho un saco

	<p>que según él, estaba vacío. L un sol, MA un autorretrato y J un corazón con el gin y el jan. (se pueden ver más adelante las palabras y frases textuales). Pensaba que tendrían más dificultad a la hora de reflejar el estado de ánimo mediante la plastilina pero, la verdad, salieron significados sorprendentes y muy enriquecedores tanto para el creador de la obra como para el resto de compañeros. (palabras y frases textuales)</p>
<p>Dinámicas intragrupalas</p>	<p>El ejercicio de esta primera parte de la sesión ha servido para que la transferencia usual se convierta en una especie de conversación en la que todos han compartido experiencias y recuerdos. Han participado de lo que han dicho los demás, se han reído, siguen encontrando puntos de identificación en lo que dice el otro... Sin lugar a dudas, se ha ido construyendo un espacio en el que la arteterapia se va centrando cada vez más en el grupo. Es un espacio de compartir y de relación donde pueden encontrar apoyo y sentirse integrados al grupo. Indirectamente, se ayudan mucho los unos a los otros mediante procesos de modelado, ya que cada uno sirve de inspiración, guía y modelo para el otro haciendo que el proceso creativo sea cada vez más fluido y contenedor de más información personal en torno a las emociones y aquellas cosas que las provocan.</p> <p>En la segunda parte de la sesión he podido percibir una complicidad entre los participantes que ha salido a la luz gracias a la involucración de lo corporal. Además cada vez hablan más entre ellos y se interesan por lo que hacen. D está muy risueño, ya no es tan práctico y metódico en cuanto a los significados y hoy, por primera vez, ha usado la metáfora. Ha hecho una figura de plastilina que representaba la esperanza por que todo vaya a mejor. Puede que haya escuchado a sus compañeros en otras ocasiones o puede que haya encontrado la manera de expresar sus emociones a través de la expresión artística, para lo cual le beneficia mucho el lenguaje no verbal.</p> <p>A la hora de escuchar las canciones, todos han cantado y han compartido un sentimiento mutuo de bienestar y recuerdo a través de la música. Se han reído más que en ninguna sesión y todos han estado de acuerdo en el bien que les hace participar en actividades junto a sus compañeros. Además, a la hora de hacer las parejas, he preguntado si querían hacerlas ellos o las hacía yo y MA ha respondido que qué más da con quién estén si todos son compañeros.</p>

	<p>Separar a L de MA en la actividad corporal le ha venido bien para trabajar con otro compañero con el que según ella ha estado contenta y se ha sentido a gusto.</p> <p>Al final de la sesión, ha habido un momento muy bonito en el que hemos visto que las macetas por fin están dando su fruto y hemos puesto las figuras de plastilina junto a ellas.</p>
<p>Palabras y frases textuales</p>	<p>Ordenadas en función del orden de aparición de los sentidos:</p> <p>Tacto:</p> <p>L→ me recuerda a las hojas de las revistas cuando las leo y a los vasos de agua cuando voy a beber. Leía el Hola pero ya no leo.</p> <p>D→ (define lo que es el tacto) Se le ayuda a asociarlo a otras cosas y se llega a la conversación de las visitas al zoo de cuando era pequeño. Se le pregunta qué animal le hubiese gustado acariciar y dice que el león. Se le hace la broma de que si acariciaría los colmillos del león y se ríe “no hombre no”. Esto le lleva a pensar en el tacto de sus juguetes y peluches de la infancia</p> <p>MA→ Me gustaba mucho de pequeña acariciar el pelo de mi muñeca preferida, me la regaló mi tía abuela. Me recuerda mucho a ella y cuidarla a ella es como cuidar su recuerdo (añoranza de un ser querido)</p> <p>Vista:</p> <p>L→ Ver la televisión cuando era pequeña y una figura de una muñeca que hay en mi habitación que tiene el pelo largo y la ropa marrón (discurso estructurado con ayuda y respuestas cortas a preguntas)</p> <p>D→ Ver las bicicletas en los escaparates</p> <p>Oído:</p> <p>L→ Oír cuando llueve en la calle aunque no me gusta mojarme por la lluvia y escuchar a una persona hablando por teléfono (a su tía).</p>

D→ los ruidos de la calle como los coches, las naves del polígono industrial, el trabajo de cortar metal, madera y las máquinas de limpieza (se le pregunta más sobre ello y realmente siente mucho interés por el tema aunque no le gustaría trabajar en ello, solo oírlo. Esto provoca risa en él)

MA→ Me gustaba mucho escuchar la canción del Titanic porque me relajaba mucho, pero ahora no me produce el mismo efecto (capacidad de sentir cosas distintas en diferentes etapas y recordar emociones que ya no vivimos respecto a algo)

Gusto:

L→ me gusta comer mortadela con aceitunas desde siempre y gominolas (aquí le indico que son dos de mis cosas favoritas y sonrío al decirle que nos parecemos más de lo que piensa)

D→ la comida, saborear toda la comida, la paella, pastas, frutas, el sabor de la cocina, el salado, el dulce, el amargo para hacer bien la digestión... (A esto se le dice que es de buen comer entonces y que casi nos construye una pirámide nutricional y vuelve a reírse, demostrando tener sentido del humor y entender las bromas)

MA→ las lentejas de mi madre cuando era pequeña, las sigue haciendo ahora pero ya no es lo mismo, es que de pequeña me ponía muy contenta y las cosas cambian mucho. (se le dice que era una niña muy dulce y agradecida y responde que ahora lo es siendo mujer, lo que es bueno ya que siempre desvía los piropos y le cuesta decirse cosas bonitas)

Olfato:

L→ la colonia que uso y la de mi madre (se le pregunta si diferencia a las personas por el olor y dice que si. También el champú de frutas. (Como no sabía qué olor le gustaba se le hace una broma diciendo que le gustan el de olor a café y a sardinillas enlatadas y sonrío)

D→ la vegetación, la naturaleza del campo, la madera, el barniz, el olor del metal... (nos interesamos por cuál es el olor del metal si casi no huele y nos

	<p>explica muy detalladamente que le gusta el olor a metal oxidado de los columpios y los metales que tienen una capa de pintura por encima) Hablamos de la naturaleza y su gusto por el parque y sonrío.</p> <p>Plastilina:</p> <p>D→ he hecho un saco vacío. En él metería ropa y otras cosas que no pesen (mi compañera dice que es muy práctico y D se ríe). Pero cuando se le pregunta por algo de mucho valor que metería en ese saco, menciona una pelota que hay en Intras.</p> <p>He hecho esta estatua morada que representa la esperanza de que todo va a ir bien y hay que salir hacia delante</p> <p>L→ yo he hecho un sol porque ya llega el calor y un corazón para representar lo que me es agradable (previamente representado en la estatua como un abrazo a uno mismo)</p> <p>J→ yo he hecho el jin y el jan con forma de corazón como si fuese un monumento y he puesto a personas mirándolo. Es que la canción que he elegido (chas! y aparezco a tu lado) me ha recordado a mi hermana y a lo lejos que está.</p> <p>Las palabras que han salido en la actividad de las estatuas son:</p> <p>Inestable, agradable, luz y despertar</p>
Temas emergentes	<p>La pérdida</p> <p>La soledad</p> <p>Las tradiciones navideñas</p> <p>La infancia</p> <p>El recuerdo</p> <p>Los objetos rituales</p>

Conclusiones

Esta sesión que ha durado dos días ha sido un viaje a las emociones agradables de la infancia, una recuperación de sentimientos y emociones que hemos traído al presente y que somos conscientes de que todavía permanecen. El grupo se ha visto más consolidado y vinculado. La expresión emocional mejora notablemente. Se ve una mejora con la introducción de ejercicios corporales y de materiales plásticos tridimensionales. Manejan el lenguaje más abstracto y son capaces, cada vez más, de expresar sus emociones verbalmente a través de la metáfora y las palabras de cada uno. Además, comienzan a identificar emociones en los demás, lo que les vincula más a ellos y hace que se consoliden como grupo, no solo de taller, también de apoyo. El humor comienza a aflorar en las últimas sesiones, un humor compartido, respetuoso... Asocio la diversión con la confianza que ya tienen entre ellos. Yo me veo más adaptada a sus necesidades. Hoy L, por ejemplo, ha trabajado de manera muy autónoma y ha representado emociones corporalmente. Ha salido de su posición rígida y cabizbaja y ha interactuado con su compañero a través de la música y el movimiento. D está encontrando los apoyos que le faltan y está conectando con la coordinadora del taller, con quien ya puede haber bromas y entendimiento. J, a pesar de los problemas que le dificultan venir, encuentra en el taller una motivación para salir y ver a sus compañeros, acabando reconociendo él que sale mejor de las sesiones. Cada vez pide más ayuda, es más consciente de lo que necesita y va controlando más la enfermedad, está aprendiendo a convivir con ella. En resumen, los participantes han aumentado en el grado de diferenciación emocional, manejan más vocabulario que demuestra la comprensión y la claridad mental y han encontrado su propio lenguaje de expresión artística, lo que les da un apoyo esencial en la construcción de un discurso verbal propio.

Nº de sesión: 12		
Nombre de la sesión: adivina cuánto te quiero		
Fecha: 13 de abril de 2021 a las 12:15 am		
Descripción de la sesión:		
<p>1) Inicio: Llegamos a las últimas sesiones y es buen momento para hacer un repaso de lo que hemos vivido y aprendido juntos, de agradecer al otro su compañía y contar cómo nos hemos sentido. Para ellos, tras hablar de cómo nos ha ido la semana, realizamos un ejercicio que consistirá en dar gracias al compañero más cercano por algo en específico</p> <p>2) Se les leerán tres historias o alguna de ellas: Adivina cuánto te quiero, Te quiero (casi siempre) y El libro teatro de Ernest y Célestine. Cada historia relata de una manera diferente el amor, además de ser amor de diferentes tipos. Se reflexiona en torno a las historias</p> <p>3) Se les propone hacer una postal para alguien a quien aprecien. Si les apetece, pueden hacerse postales entre ellos y darse la gracias por algo, valorar la presencia de la persona diciéndole lo que piensa el participante de ella...</p> <p>4) Pueden compartir lo que han hecho si quieren con el grupo, mostrar sus emociones, su percepción de la otra persona, lo que piensan... Y pueden darle la postal a la persona, que hablará de lo que siente al recibir el obsequio</p> <p>5) Cierre de la sesión y despedida con música y agradecimiento grupal</p>		
Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
<p>1. Reflexionar en torno a los diferentes tipos de amor que pueden existir y aceptar la individualidad y la manera de amar de cada uno</p> <p>2. Expresar mediante el lenguaje verbal y el lenguaje artístico sentimientos y emociones hacia una persona especial</p> <p>3. Detectar cualidades positivas en la otra persona y comunicarlas sin miedo a mostrar los sentimientos</p> <p>4. Reforzar el sentimiento de pertenencia al grupo a través del apoyo grupal y el vínculo afectivo construido</p>	<p>Materiales secos</p> <p>Adornos</p> <p>Tijeras</p> <p>Pegamento</p> <p>Sobres</p> <p>Papeles de diferentes colores y tamaños</p> <p>Bolígrafos</p>	<p>¿Cómo os habéis sentido en el taller? ¿Hay algo que queráis compartir? ¿Habéis aprendido algo nuevo? ¿Habéis descubierto algo sobre vosotros mismos o sobre vuestros compañeros? ¿Creéis que hay diferentes tipos de amor? ¿Qué tipos de amor hay en vuestras vidas? ¿Alguna vez habéis sentido un amor parecido al de estas historias? ¿Os gustaría hacer una postal para alguien a quien apreciéis? ¿Qué habéis sentido escribiendo? ¿Os cuesta expresar sentimientos? ¿Cómo os sentís después de hacerlo?</p>

<p>Emociones y sensaciones percibidas y dinámicas intragrupalas</p>	<p>Se ha abierto la sesión preguntando por el estado de ánimo, como de costumbre. D está muy contento con las excursiones que está haciendo los fines de semana con la fundación; MA ha estado un poco mala y, además, el mal tiempo no acompañaba a una mejora de su estado de ánimo pero, a pesar de ello, dice que aunque sus emociones no han sido positivas, tampoco han sido negativas porque se ha podido adaptar a la situación y estar tranquila en casa; L, como todos los fines de semana, ha salido a pasear y se siente contenta.</p> <p>Los cuentos les han gustado aunque si bien es verdad, no he conseguido lo que me había planteado. La reflexión en torno a las lecturas ha sido muy escasa y no he podido obtener toda la información que deseaba. Con la primera lectura, “Te quiero, casi siempre”, MA ha opinado que si quieres a una persona siempre la quieres, a pesar de las diferencias, ya que el amor ha de ser incondicional. D y L han manifestado que nunca han tenido problemas con las diferencias de otras personas. He intentado que desarrollasen sus sentimientos pero no quería forzarlos.</p> <p>Con la segunda historia, “Adivina cuánto te quiero”, L ha sido la primera a la que he preguntado la opinión. Ha dicho que aunque una liebre hiciese grandes cosas porque era grande y la otra fuese pequeña, las dos se querían por igual. Lo mismo han opinado MA y D. Aunque sea una opinión breve, es una información importante sobre su manera de ver el amor pues, como ha dicho MA, el amor no es una competición. A partir de ahí ella ha reflexionado que las cosas se demuestran en el día a día, que no vale solo con palabras. Por ello, he preguntado a los usuarios que cómo demuestran ellos el amor que sienten hacia sus seres queridos. MA ha dicho que en el día a día, en estar presente; L comenta que lo hace portándose bien y, por último, D dice que dando lo mismo que recibe, queriendo por igual.</p> <p>Hemos hecho un parón para observar cómo estaban creciendo nuestras plantas y las hemos estado viendo juntos y comentando. Nos hemos</p>
----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>dado cuenta de que alguien más las está regando y cultivando cuando no estamos y que, gracias a ello, están creciendo. Esto nos ha llevado a pensar en que cuando nos sentimos solos, en realidad siempre hay alguien que nos está cuidando y preocupándose por nosotros. Con esta frase hemos enlazado con la última historia: “El libro teatro de Ernest y Célestine”, una recopilación de cartas de un oso a su amiga.</p> <p>Como no querían comentar nada, les he animado a realizar una postal con diferentes decorados que les había traído una postal para un ser querido, para que tuviesen la oportunidad de expresar sus sentimientos, pudiendo decidir si entregársela o guardarla. Esta vez la obra no está recogida, pues considero que es algo muy íntimo de cada participante. Les he dado la oportunidad de compartirlo, por lo que han comunicado a los demás quién era el destinatario de la postal. L ha elegido a una amiga de la infancia, lo que me ha parecido muy curioso. Le he preguntado por ella pero solo me ha dicho que ya no tiene contacto. MA ha escrito a sus abuelos ya fallecidos y D no ha querido contarlo.</p> <p>A diferencia de otras sesiones en las que hay mucha información, en esta ha habido más información interna, para ellos mismos que para mí, algo que entiendo y que me alegro de que haya podido pasar, pues sé que han traído a la memoria a personas a las que quieren y, a su manera, han expresado lo que quieren a través de unas bonitas postales.</p>
<p>Temas emergentes</p>	<p>Los cuidados Las diferencias Los amigos de la infancia Los seres queridos fallecidos La demostración del amor</p>

<p>Nº de sesión: 13</p> <p>Nombre de la sesión: un lugar para el recuerdo</p> <p>Fecha: 27 de abril de 2021 a las 12:15 am</p>		
<p>Descripción de la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> Inicio: Se inicia la sesión hablando de cómo estamos y de aquellos lugares que nos hacen sentir calma. Se establece una conversación con los compañeros donde se recuerden momentos de la vida en esos sitios y los compartimos con los demás, buscamos identificaciones... Actividad principal: Cada uno de ellos tendrá una caja que usará como cápsula del tiempo para guardar tres cosas. La primera de las cosas que se realiza es un dibujo de cómo creen que será la planta que llevamos cultivando a lo largo de estos meses dentro de unos años; la segunda cosa será una carta, un mensaje a su yo de dentro de unos años, buscando similitudes con la planta; por último, la última actividad, será moldear con plastilina como sería su corazón si no tuviese la forma convencional Transferencia: Compartimos con los compañeros y les explicamos lo que hay en la caja. Despedida y cierre: Cerramos sesión con agradecimientos y despedida del taller y eligiendo qué hacer con las plantas 		
Objetivos específicos	Materiales	Plenaria
<p>1. Reflexionar sobre los lugares en los que hemos habitado durante el taller, las personas que nos han acompañado y lo que hemos aprendido respecto a nosotros mismos y nuestras emociones</p> <p>2. Participar de los recuerdos y las emociones de los demás para que sientan nuestro apoyo y compañía en los momentos importantes de su vida</p> <p>3. Encontrar calma en el recuerdo y agradecer lo vivido y lo que está por venir</p>	<p>Caja de cartón</p> <p>Papel y bolis</p> <p>Papeles de colores y distintos tamaños</p> <p>Pequeños objetos propios y lana</p> <p>Materiales de reciclado y plastilina</p> <p>Pegamento</p>	<p>¿Cuáles son los lugares que os hacen sentir calma u otras emociones positivas? ¿Esos lugares tienen que ver con personas? ¿Qué momentos buenos recordamos en este taller? ¿Qué es lo que más nos ha gustado y no queremos olvidar? ¿Cómo creéis que será vuestra planta dentro de un tiempo? ¿Os identificáis con su crecimiento y su apariencia? ¿Qué le escribiríais a vuestro yo de dentro de unos años? ¿Cómo sería vuestro corazón con plastilina sin darle la forma de corazón, como si nunca nos hubiesen dicho cómo es?</p>

<p>Emociones y sensaciones percibidas</p>	<p>Esta sesión ha sido especial por el alto contenido emocional que ha habido en ella. Todo este componente que ha faltado durante algunas sesiones y me han hecho dudar de la consecución de objetivos ha brillado en este último día. Ha sido bonito que, nada más entrar, todos hemos ido a mirar las plantas y a observar lo que habían crecido, sintiéndonos identificados con el proceso y lo vivido. Además, hay alguien más que ha estado cuidando de esas plantas y hemos reflexionado en torno a los cuidados y el amor que recibimos de quienes nos rodean y de quienes menos lo esperamos. Al sentarse, los participantes han visto un montón de materiales dispuestos en la mesa y se han dado cuenta de que eran casi todos los que habíamos usado durante el programa. En la primera actividad, han dibujado una planta en la que se veía reflejado el estilo propio de cada uno. LA ha sabido aceptar la ayuda y la ha agradecido, algo que en raras ocasiones ha pasado. D se ha esmerado en los pequeños detalles y se ha concentrado tanto en el proceso que no tenía a penas conversación consigo mismo. MA ha hecho gala de todo el mundo emocional que tiene dentro llenando de color su obra, con unos trazos decididos, sin borrar nada ni corregir, lo que le ha influido en la autoestima por el sentido estético de la obra. J ha dibujado junto a la planta a la persona que creía que estaba cuidando de ellas como símbolo a las personas que nos cuidan. Después, a la hora de escribir sus cartas, sabía que si les decía que era algo personal que no tendrían por qué compartir el proceso emocional iba a ser más fuerte y profundo, así que no tengo referencias de lo que se pusieron en ese mensaje. Solo que todos fueron amplios y que LA solicitó ayuda para hacerlo. Decía que quería recordarse a ella misma las cosas que le gustan ahora para animarse a hacerlas en el futuro. Por último, a la hora de hacer el corazón, era totalmente consciente de lo abstracta que era la idea y de las otras ocasiones en las que he pedido algo similar y no han sabido cómo llevarlo a cabo. Esta vez se han dejado llevar y han fluido con la plastilina. No he visto tanta planificación como han tenido siempre, ni tampoco atisbos de duda. J ha</p>
-------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>hecho una figura muy abstracta en la que ha querido representar la música que le llega directamente al corazón y le anima en su día a día, MA una fresa con la que representar lo dulce que es y recordarse que siempre se va a gustar y querer a ella misma y que lo malo no duda para siempre. L ha hecho una forma más convencional de corazón pero añadiéndole la cara sonriente que tanto le caracteriza porque quiere tener un corazón contento y D ha hecho una figura también abstracta en la que ha querido representar los gestos mediante los cuales las personas empleamos el corazón.</p> <p>Al despedirnos, les he dicho a todos y cada uno de ellos aquello en lo que habían mejorado y les he dado las gracias por el proceso. Todos han sonreído mucho. D ha hecho bromas y nos ha hecho reír a todos. Me han agradecido mi presencia y al finalizar, han decidido dejar la plantas donde estaban para seguir cuidándolas y que los cuidadores desconocidos puedan seguir disfrutando de ellas.</p>
<p>Dinámicas intragrupalas</p>	<p>En esta sesión todos han demostrado conocerse más de lo que pensaban y mostrar un gran interés por lo que el otro es y siente. A LA le dije que podía sentarse en un sitio concreto pero se levantó cuando me di la vuelta y se puso al lado de MA, lo que es una clara muestra de que se siente a gusto en compañía de ella. MA se ha alegrado mucho de que J viniera y este ha dado las gracias a todos por nuestra alegría al verle. Al hacer las obras, han realizado comentarios a cerca de ellas, por ejemplo MA ha dicho que con lo que le gusta a D la naturaleza, por eso había hecho una planta tan detallada. A la hora de coger los materiales, se los han repartido entre todos para que no tuvieran que levantarse y se han preocupado de que a nadie le faltase nada y de no usar más de la cuenta para que hubiese para todos. D ha hecho bromas buscando parecidos en las figuras, lo que demuestra que ha mejorado el sentido de la metáfora y la comparación, algo que queda reflejado en su obra y su discurso, en lo verbal y lo no verbal. Para amenizar la sesión, cada uno ha elegido canciones que les gustaban y todos sonreían cada vez que sonaba algo nuevo. Incluso han mostrado conocer los gustos musicales de los compañeros. Como a lo</p>

	<p>largo del taller, el vínculo que se ha hecho entre ellos refleja el más puro sentido del compañerismo, del respeto y del sentimiento de pertenencia a un grupo. Son más de demostrarse el cariño a través de lo no verbal, de gestos, acciones y expresiones, pero con ello parece que han formado un lenguaje propio que ha supuesto una base muy importante para al grupo, incluso una cúpula en la que se sienten protegidos. Cuando uno falta, le echan en falta, notan su presencia, preguntan... Se ha pasado de un aplanamiento de la afectividad por el compañero inicial a un reconocimiento indirecto de afecto.</p>
<p>Temas emergentes</p>	<p>El recuerdo La labor de Intras El compañerismo El agradecimiento La autoestima La esperanza</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>No hubiera podido imaginar mejor cierre de programa. He podido sentir las emociones de todos ellos porque, al final, mediante lo verbal o no lo verbal, han ido encontrando un lenguaje propio que, aunque sea a veces difícil de descifrar, está cargado de personalidad y conocimiento acerca de las propias emociones. Puedo decir que creo que, aparentemente, antes de analizar los resultados del programa, se han cumplido los objetivos. Los participantes han tenido la oportunidad de experimentar con un espacio que les ha hecho aprender a reconocer sus emociones, a escucharlas, analizarlas... Así como aumentar su autoestima al sentirse parte de un grupo. También he percibido que la estigmatización se ha ido haciendo cada vez menos latente a lo largo del taller, dejando de lado la enfermedad y hablando de ellos como lo que son, personas que sienten como cualquier otra. Además todos reconocen sus necesidades, lo que ha sido demostrado porque han solicitado recibir más arteterapia y, lo que es muy importante para mí, seguir todos juntos en el taller.</p>

NOTA: el día 12 de enero se realiza la evaluación pretest de la conciencia y la expresión emocional a través de las pruebas TMMS-24 y EAQ30 cuyos resultados pueden verse después de este apartado en el anexo X. El día 27 de abril se realiza el postest con estos mismos instrumentos y se pasa una hoja de evaluación del taller que podrá verse en el anexo X

Anexo I. Registro visual de las obras más significativas de los participantes

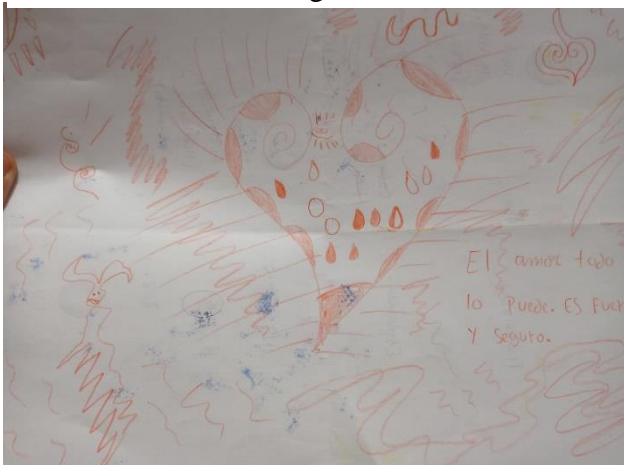
Imagen 1



“yo me he dibujado como si fuese Harry Potter porque quiero ser tan valiente como él. La varita simboliza la esperanza y la capa me gustaría tenerla para hacer que desaparezcan algunas cosas. He puesto claves de sol alrededor porque me gusta mucho la música. La mitad de la cara es la alegría y la otra mitad la tristeza y, aunque he puesto poca tranquilidad, en estos momentos tengo mucha”

Autorretrato de J (sesión 5)

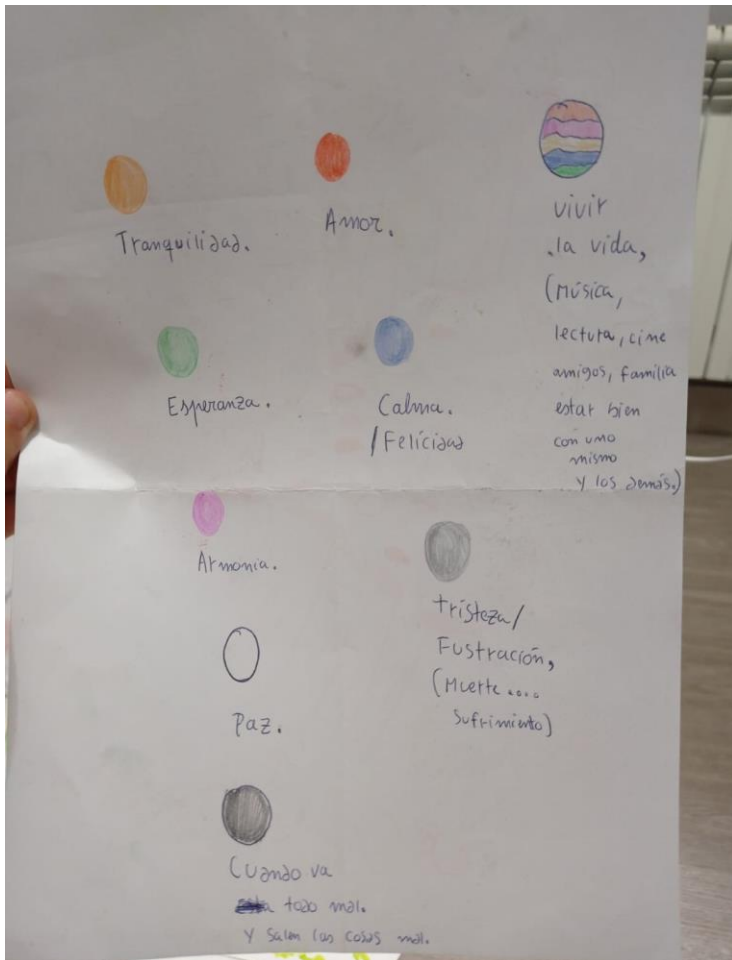
Imagen 2



“El amor todo lo puede,
Es poderoso y seguro”

Corazón de J (sesión 4)

Imagen 3



Naranja: tranquilidad

Rojo: amor

Verde: esperanza

Azul: calma/felicidad

Rosa: armonía

Gris: tristeza/frustración (muerte, sufrimiento...)

Blanco: paz

Negro: cuando va todo mal y salen las cosas mal

Varios colores: vivir, la vida (música, lectura, cine, amigos, familia, estar bien con uno mismo y los demás)

Pantone de emociones de J (sesión 3)

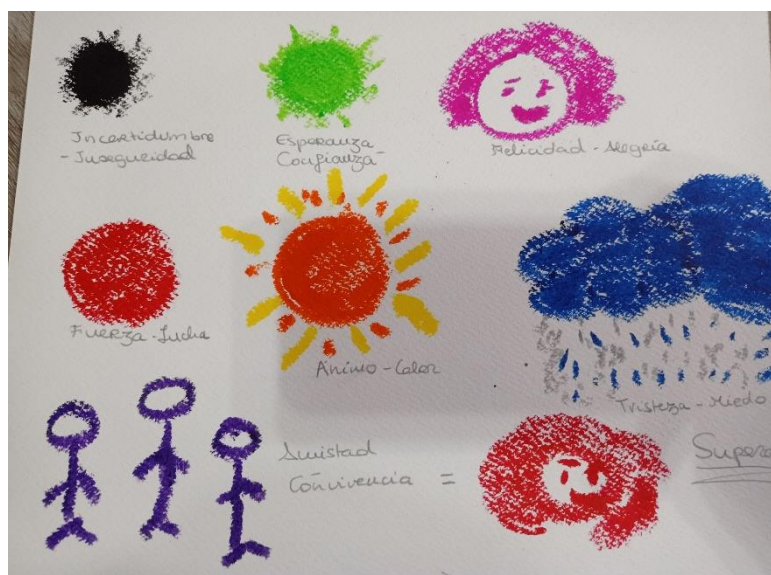
Imagen 4



Autorretrato de MA (sesión 5)

“yo me he dibujado con la silueta de un árbol. En las raíces está la esperanza y aquellas cosas que me hacen seguir hacia delante, parecen agua si las miras desde lejos, como que fluyo. Las ramas es porque a pesar de los problemas no dejo de crecer, aunque a veces parezca que no puedo dar más de sí”. La realización de la obra parecía mejorar su discurso y la expresión de sus emociones”.

Imagen 5



Pantone de emociones de MA (sesión 3)

Negro: incertidumbre, inseguridad

Verde: esperanza, confianza

Rosa: felicidad, alegría

Rojo: fuerza, lucha

Naranja y amarillo: ánimo, calor

Azul: tristeza, miedo

Morado: amistad, convivencia

Granate: superación

Imagen 6



Fotografía intervenida de MA (sesión 6)

“Mis miedos se pueden superar y quedan atrás”

“Estoy feliz con mis compañeros del centro de día, de compartir con los demás”

Imagen 7



‘Las margaritas me recuerdan a mi infancia, cuando hacía un ramito para mi madre y le decía “que yo sí que te quiero mamá”. Son recuerdos bonitos’

“El parque es mi lugar preferido, un día soleado, el calor... Ya llega la primavera y estoy más tranquila”

Fotografía intervenida de MA (sesión 6)

Imagen 8



“Estoy contenta”

Autorretrato de LA (sesión 5)

Imagen 9



Azul: calor

Morado: contenta

Rosa: buena persona

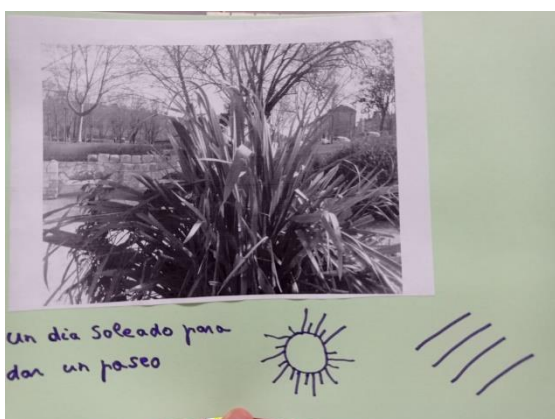
Azul cielo: amable

Pantone de emociones de LA (sesión 3)

Imágenes 10 y 11



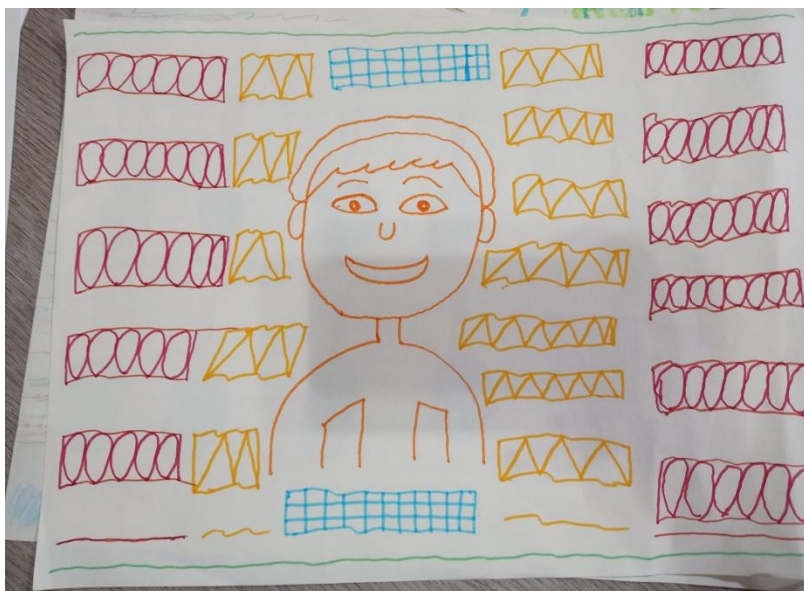
“Me recuerda a la infancia, a jugar con los amigos”



“Un día soleado para dar un paseo y sentirme relajada”

Fotografías intervenidas de LA (sesión 6 y 7)

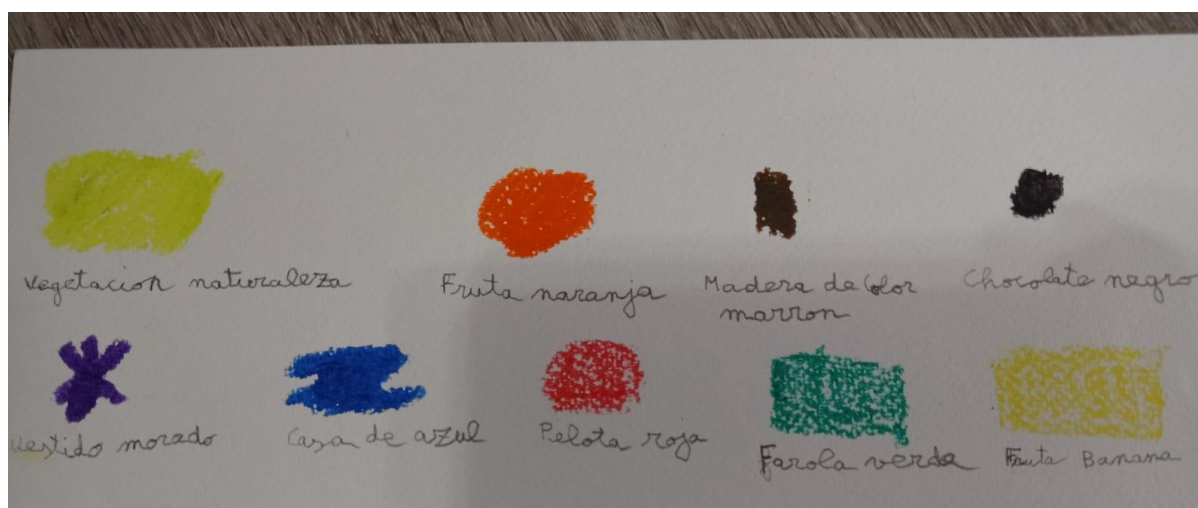
Imagen 12



Autorretrato de DG (sesión 5)

“Pues yo he sentido mucho placer, relajado. He pintado una persona, soy yo. Las líneas de al lado son así como un poco las emociones de las que había en la hoja de antes que me han hecho pensar y son emociones saliendo del cuerpo, cada una de un color, así haciendo la expresión de mis propias emociones. Son de formas diferentes, cada una de una forma distinta porque no son iguales. No sé, es como que las saco fuera.”

Imagen 13



Pantone de emociones de DG (sesión 3)

Amarillo: vegetación, naturaleza

Naranja: fruta naranja

Marrón: madera de color marrón

Negro: chocolate negro

Morado: vestido morado

Azul: casa de azul

Rojo: pelota roja

Verde: Farola verde

Amarillo: fruta banana

Imagen 14



“El puente de la vegetación de un lago de agua”

Fotografía intervenida de DG (sesión 6 y 7)

