



MÁSTER UNIVERSITARIO EN ARTETERAPIA Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

**ESCULPIENDO EL MIEDO. Revisión bibliográfica sobre la
escultura como técnica para gestionar el miedo en
arteterapia**

**SCULPTING FEAR. Bibliographic review on sculpture as a
technique to manage fear in art therapy**

CURSO: 2021/ 2022

**ÁMBITO DE ESPECIALIZACIÓN: Ámbitos culturales
PERFIL DEL TFM: Investigador**

PABLOS CASTAÑEDA, ANA

Convocatoria: ordinaria, JULIO, 2022

**TUTOR/A: Dra. Sofía Marín Cepeda
Departamento de Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y Corporal. Facultad de Educación y Trabajo
Social. Universidad de Valladolid**

Índice

1. Introducción.....	6
1.1 Estructura del TFM.....	7
2. Estado de la cuestión.....	8
2.1 Antecedentes. Proyectos y estudios referentes.....	9
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
3. El miedo.....	11
3.1 Entender el miedo	13
3.2 Cómo gestionar el miedo.....	14
4. El Arteterapia y las emociones	15
4.1 Qué es el arteterapia	16
4.2 El arteterapia y la terapia Gestalt.....	17
4.3 Trabajar las emociones con arteterapia	19
5. El miedo a través del arteterapia	20
5.1 La escultura como expresión del miedo	21
6. La escultura como recurso arteterapéutico	28
7. Preguntas de investigación y objetivos.....	31
7.1 Preguntas de investigación	31
7.2 Objetivo general	31
7.3 Objetivos específicos	31
8. Hipótesis.....	31
MARCO EMPÍRICO	32
9. Metodología. Diseño de investigación.....	32
9.1 Método	32
9.2 Instrumentos.....	33
9.3 Recogida de información	33
- Fuentes de consulta	34
- Descriptores de búsqueda	34
9.4 Búsquedas.....	35
9.5 Muestra.....	35
Criterios de selección:	36
10. Análisis de datos	36
10.1 Análisis de datos cuantitativo.....	37
10.2 Análisis de datos cualitativo	37
11. Resultados y análisis.....	45
12. Discusión	50
13. Conclusiones	52
PROPUESTA DE CRITERIOS PARA EL DISEÑO DE UN TALLER DE ARTETERAPIA A TRAVÉS DE LA ESCULTURA	55
14. Aspectos generales.....	55
- El espacio de arteterapia	55
- Rol del responsable.....	56

-	El encuadre	56
-	El límite temporal	57
-	Las etapas o fases de la intervención	57
-	Los apartados o fases de cada sesión	58
-	El espacio de reflexión	58
-	La metodología	59
-	La evaluación y registro de resultados	59
15.	Estrategias creativas para trabajar en el aula	60
16.	El material escultórico en arteterapia	62
16.1	La arcilla	63
16.2	Plastilina	66
16.3	Pastas de modelar	66
16.4	La escayola	68
16.5	Otros materiales	69
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
	Imágenes	75
	ANEXOS.....	77
	ANEXO 1.....	77
	Fuentes de consulta	77
	Dialnet.....	77
	Redalyc.....	77
	Google Scholar	78
	ANEXO 2.....	79
	Resultados cuantitativos de las búsquedas realizadas.....	79
	Gráfico de los Resultados cuantitativos de las búsquedas realizadas	80
	ANEXO 3.....	81
	Clasificación de resultados por tipología.....	81
	Gráfico de la clasificación de resultados por tipología de la 2ª búsqueda.....	82
	ANEXO 4.....	83
	Muestra de la revisión bibliográfica	83
	ANEXO 5.....	85
	Gráfico cuantitativo de tipos y contenido de los documentos de la muestra	85
	ANEXO 6.....	86
	Muestra de estudio definitiva	86
	ANEXO 7.....	92
	Técnicas de amasado (Hernández Ramos, 2005, p.10)	92
	ANEXO 8.....	93
	Estrategias creativas para trabajar en el aula	93
	ANEXO 9.....	95
	Clasificación de las características de los materiales.	95
	Clasificación de materiales técnicas y acabado.....	97
	Clasificación de mantenimiento y cualidades terapéuticas de los materiales.....	99
	ANEXO 10.....	101

Resumen

En este trabajo se elabora una revisión bibliográfica y se definen las claves para diseñar un taller de arteterapia orientado a la superación del miedo a través de la escultura. Estudiamos cómo el miedo y las emociones tienen una gran influencia en nuestra capacidad para tomar decisiones desde la infancia e, incluso, dominar nuestra voluntad. La cuestión es si podemos de alguna forma conocer, procesar y gestionar dichas emociones para ser autónomos y conscientes en nuestra forma de actuar y en la toma de decisiones.

El propósito de este estudio es conocer mejor la emoción del miedo y como se puede gestionar a través del arteterapia, un proceso terapéutico que ayuda a una gestión óptima de la parte emocional de la persona. El arteterapia consiste, fundamentalmente, en el acompañamiento de otras personas para que se conozcan a sí mismas a través de su creación artística. Empezó cuando una serie de personas de distinta formación y procedencia inventaron otras formas de poner el arte al servicio de los demás.

La revisión bibliográfica realizada ilustra el estado de la cuestión en torno al tema de estudio y las diferentes posibilidades que tiene el arteterapia en la expresión de las emociones. No solo las técnicas desarrolladas son beneficiosas para los sujetos que las practican, como constatan entre otros Pérez Ruiz et al. (2018), sino que además los materiales en sí mismos ofrecen una amplia gama de beneficios, tal y como atestigua en su tesis doctoral López-Ruiz (2015).

Después de realizar la revisión bibliográfica, se comprobó que la muestra no era suficiente para recabar datos relevantes, pero sí útil para la detección de claves en la muestra, que nos han permitido extraer y definir una propuesta de criterios para el diseño de un taller de arteterapia basado en la escultura.

Palabras clave: Miedo, arteterapia, escultura, recursos artísticos, revisión bibliográfica.

Abstract

This paper intends to study the keys and resources necessary to design an art therapy workshop aimed at overcoming fear through sculpture. We study how fear and emotions have a great influence on our ability to make decisions from childhood, and even dominate our Will. The question is whether we can somehow know, process and manage these emotions in order to be autonomous and conscious of our way of acting and in decision making.

The purpose of this study is to better understand the emotion of fear and how it can be managed through art therapy, a therapeutic process that helps optimal management of the emotional part of the person.

Art therapy consists fundamentally in the accompaniment of other people and helping them to get to know themselves through their artistic creation. It started when a series of people of different training and origin invented ways to put art at the service of others.

The bibliographic study carried out in this study shows the value and different possibilities that art therapy has in the expression of emotions. Not only are the developed techniques beneficial for the subjects who practice them, as confirmed among others by Pérez Ruiz et al. (2018), but also the materials in themselves offer a wide range of benefits, as attested in his thesis PhD López-Ruiz (2015).

After carrying out the bibliographic study, it was found that the sample was not enough to collect relevant data, so it was decided to take advantage of the material that could be useful from each of them and collect them in the last part of this work.

Keywords: Fear, art therapy, sculpture, artistic resources, bibliographic study.

1. Introducción

El tema principal de este trabajo es la gestión del miedo a través del arteterapia mediante técnicas de escultura. Para abordar este tema se ha efectuado una revisión y análisis bibliográfico para analizar la literatura reciente y detectar una serie de claves que nos sirvan de ayuda para diseñar un taller de arteterapia orientado a la superación del miedo a través de la escultura.

Como punto de partida es importante conocer el miedo y los beneficios del arteterapia para gestionar y expresar las emociones y, en concreto, el miedo. El miedo es una reacción necesaria para la supervivencia porque se manifiesta automáticamente ante el peligro. Sin embargo, cuando la persona no es consciente o no sabe gestionarlo, puede convertirse en su enemigo y bloquearla o hacerla actuar de manera impulsiva. De esta forma, esta emoción le impide hacer lo que pensaba (o le convenía en ese momento) cambiando su percepción de ese momento e impidiéndole vivir con normalidad, tomar decisiones o aprovechar oportunidades. Es por esto que consideramos importante conocer el miedo, cómo lo vivimos y cómo podríamos gestionarlo para que no sea un inconveniente en nuestra vida diaria. Entender esto nos ayuda a enfrentarnos a situaciones difíciles, desarrollando la confianza, que es el antídoto del miedo y, así, poder enfrentarnos a nuevas situaciones con miedo. Según Marian Rojas (2021 [2018], p.103) “no es cuestión de eliminar el miedo, sino de saber que existe y aprender a gestionarlo de forma correcta”. Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, enfrentarnos a nuestros miedos y aprender a gestionarlos nos ayudará a sentir más seguridad personal y mejorar la autoestima.

En el cuerpo del trabajo observaremos que los ámbitos de aplicación del arteterapia son muy diversos. Y así lo estudiaremos. Sin embargo, para nosotros será de especial interés el ámbito educativo por dos motivos: en primer lugar, porque es nuestro campo de trabajo actual; en segundo lugar, porque es el contexto para el que realizaremos el diseño de propuesta de taller.

Desde hace años, hemos visto cómo en el desarrollo de los programas educativos se le ha dado mucha importancia al aprendizaje de datos y respuestas correctas. Ya desde infantil, muchos niños aprenden que lo importante es saber la respuesta correcta, e incluso en las materias artísticas, donde aprenden que no saliéndose de los límites del dibujo o utilizando una determinada gama de colores para cada elemento dibujado, alcanzan la perfección en la producción artística. Asumen que lo importante es no equivocarse, ateniéndose a patrones preestablecidos y buscar las respuestas correctas, que no diverjan del criterio dominante.

Sin embargo, el trabajo artístico no tiene un resultado único, como en una operación matemática. Las propuestas artísticas tienen tantas soluciones como personas haya en el aula. Las creaciones son abiertas, tienen un componente personal que refleja parte de nosotros y no hay una única solución correcta. Esta libertad de elección individual lleva al alumnado, adocinado en respuestas correctas, a sentirse inseguro y a paralizarse ante el desafío de realizar un dibujo libre o cualquier otro planteamiento creativo. En muchos casos buscan ayuda del profesor y le piden la solución correcta, y si éste les muestra ejemplos, ellos los copian lo mejor que pueden, pero en ningún caso se plantean la producción de una respuesta

propia y creativa, diversa, una idea de autoría personal. Buscan seguridades en convenciones o en dictados de otros, rehuendo de la decisión individual que toma un cariz, en este punto, aterrador.

Durante nuestra trayectoria en la enseñanza, hemos podido comprobar cómo el miedo es la base de muchos de los problemas que se dan en el aula, y cómo a través del juego y el trabajo artístico el alumnado se relaja y es capaz de comunicar y enfrentarse mejor a sus inseguridades. Sin embargo, para ayudarles a salir de ese miedo que les paraliza, es necesario hacerles entender que en el arte no hay errores y ayudarles a sentirse libres de condicionamientos sociales. En línea con esto, Viktor Lowenfeld (1980) señala que el desarrollo de actividades artísticas constituye un proceso complejo, en el que el niño reúne diversos elementos de su experiencia para formar un todo con un nuevo significado. Es en ese proceso de seleccionar, interpretar y reformar esos elementos, donde el niño nos proporciona una parte de sí mismo: cómo piensa, cómo siente y cómo ve.¹

En este trabajo pretendemos describir el estado de la cuestión y detectar las claves necesarias para proponer un taller que ayude a los participantes a revelar su miedo, y que lo puedan nombrar, explorar, experimentar e integrar desde una perspectiva más lúdica y artística. En esta línea, Duncan (2007) nos recomienda en su artículo *Trabajar con las Emociones en Arteterapia*: “El facilitador puede manejar cuatro fases para trabajar con las emociones en arteterapia: nombrar, explorar, experimentar e integrar” (Duncan, 2007, p. 39).

1.1 Estructura del TFM

Este trabajo final de máster empieza analizando el estado de la cuestión donde se estudian los antecedentes, proyectos y estudios bibliográficos sobre arteterapia y otros referentes en torno al tema de la escultura, para después estructurarse en tres partes generales:

- En primer lugar, la fundamentación teórica, donde abordamos el concepto del miedo, su gestión a través de arteterapia, el enfoque de arteterapia Gestáltica para la gestión de las emociones, el miedo a través del arteterapia, la escultura como expresión del miedo y como recurso arteterapéutico. En esta parte se profundiza en el conocimiento del arteterapia, en su fundamentación y desarrollo. Hecho esto, se marcan las preguntas de investigación que van guiando nuestro interés investigador, y se desarrollan los objetivos general y específico, para acabar formulando la hipótesis de trabajo.
- En segundo lugar, desarrollamos el marco empírico, que comienza con la metodología, el diseño de la investigación, el método que se va a seguir, como se va a realizar la recogida de información y se especifican las fuentes y los descriptores de búsqueda utilizados. Los documentos de la muestra serán analizados exhaustivamente a través de análisis cualitativos y cuantitativos. Posteriormente, se establece la discusión abierta en el campo que se está tratando,

¹ Cfr. Viktor Lowenfeld, 1980, p.15

se pone de manifiesto la problemática presente. Por último, se extraen las conclusiones indicando el grado de alcance de los objetivos, las limitaciones encontradas. Terminamos con las conclusiones fundamentales del estudio.

- En tercer lugar, se extraen y definen una serie de criterios para el diseño de un taller de arteterapia a través de la escultura. Para ello, vamos a exponer los diferentes aspectos que se tienen que tener en cuenta para el diseño de un taller. Se tratarán los datos y recursos recopilados a través del estudio, se completarán con información de otros profesionales y nuestra experiencia como docentes en ámbitos educativos. Primeramente, trataremos temas generales que pueden ir desde el rol del responsable del taller hasta la evaluación de la intervención, después estrategias creativas para trabajar en el aula y por último información sobre técnicas y materiales que pueden emplearse en una intervención arteterapéutica a través de la escultura.

Debido a la falta de espacio, se ha incluido en el anexo 10 una pequeña muestra de la propuesta del taller “Esculpiendo el miedo”, diseñado con todos los recursos adquiridos en esta revisión bibliográfica.

2. Estado de la cuestión

Muchos autores han realizado estudios sobre los beneficios del arteterapia y el uso de actividades artísticas para enfrentarse a las dificultades psicológicas e inseguridades. Como, por ejemplo, Jean-Pierre Klein, que define el arteterapia como un acompañamiento de personas en dificultad a través de sus producciones artísticas. Señala que es un trabajo sutil, que toma nuestras vulnerabilidades como material y busca permitir al sujeto crearse de nuevo en un recorrido simbólico de creación en creación. Es el arte de proyectarse en una obra como mensaje enigmático en movimiento y de trabajar sobre esta obra para trabajar sobre sí mismo (Klein, 2006, p. 13). Es un método de regulación emocional.

El trabajo arteterapéutico a través de procedimientos escultóricos nos ayuda a conectar con nuestras emociones desde el tacto, tal y como explica Bowlby: “Desde el momento del nacimiento, el tacto es la forma en que se comunican sentimientos. El sentido del tacto está estrechamente relacionado con el apego temprano” (Bowlby, 1969, p. 36).

Cuando se trabaja la arcilla, el contacto con la materia es directo, por lo tanto, facilita la conexión con nuestro interior y nos ayuda a reconocer con mayor facilidad nuestras emociones. En este sentido, López y Martínez exponen que “el objetivo del trabajo con el barro o la arcilla es posibilitar el encuentro con lo creativo, de dar forma a las sensaciones experimentadas, a las emociones escondidas y a las imágenes en acción. Y así poder liberar y transformar la energía que estaba bloqueada” (López y Martínez, 2006, p. 136).

Además, en el desarrollo de las creaciones y reflexiones producidas en el taller de arteterapia, es posible que la mente pueda cambiar el pensamiento y al cambiar el

pensamiento, se pueda cambiar la emoción. Todo ello, permite disminuir el desajuste emocional y aumentar la autoestima.

En definitiva, con el trabajo arteterapéutico a través de procedimientos escultóricos podemos conocer qué nos enseña el miedo sobre nosotros mismos y aprender cómo gestionarlo.

2.1 Antecedentes. Proyectos y estudios referentes

En las búsquedas bibliográficas efectuadas a partir de cuatro descriptores (revisión bibliográfica, miedo, arteterapia, escultura y arcilla) en la base de datos Dialnet y el buscador Google Scholar, no hemos localizado ninguna revisión bibliográfica sobre la gestión del miedo a través del arteterapia que utilice la escultura como recurso. Sin embargo, se han podido detectar algunos estudios bibliográficos realizados sobre los efectos del arteterapia como la investigación de Briceño (2021), que se centra en recopilar información sobre la aplicación de Arteterapia en personas víctimas de violencia entre los años 2010 al 2020. Expone los resultados que obtuvo del análisis de 9 artículos, respecto a la disciplina que utilizaban y si este tipo de terapia era adecuado en el proceso terapéutico de estas personas. Primero contrasta las técnicas de arteterapia utilizadas en cada estudio, comprobando que las artes visuales y plásticas suelen ser las más utilizadas, “debido a que se logra exteriorizar indirectamente aspectos traumáticos de emociones intrincadas de forma lúdica, no directiva y fomenta la creatividad” (p.23). Después, expone que el arteterapia facilita los procesos terapéuticos y creativos al potenciar el autoconocimiento de las personas y que el proceso creativo genera una distancia con el evento traumático lo que favorece el afrontamiento del hecho.

Por otro lado, Mur (2017) en su Trabajo Final de Grado analiza bibliografía desde 1995 a 2016 para “actualizar los conocimientos existentes sobre la relación y la influencia que tiene la inteligencia emocional sobre el rendimiento de los estudiantes” (p. 3). Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, seleccionó 21 documentos de los cuales “el 71.4% de los artículos encontraron relación directa entre inteligencia emocional y rendimiento académico. En el 9.5% la relación se daba de manera indirecta mientras que en el 19.04% restante no se encontró relación” (p. 3). El estudio concluye con evidencias claras sobre la influencia de la inteligencia emocional sobre el rendimiento y otros factores sociales y afectivos.

Por otro lado, hemos seleccionado otros documentos que no son revisiones bibliográficas, sino estudios de los resultados obtenidos tras la realización de experiencias prácticas. El primero es un trabajo muy próximo a nuestro tema de estudio, pero utilizando el teatro como recurso: el artículo de Lage y Suárez (2021), *El teatro inclusivo como recurso en Arteterapia para la recuperación en el trauma. Taller Afrontando Miedos*, donde se aborda la cuestión de la gestión del miedo a través del “Teatro de la Experiencia”. Las autoras consideran que para el éxito de ese tipo de terapia es fundamental generar un espacio seguro y lograr las relaciones con los demás participantes. Siguiendo con las autoras, “en relación a la utilización del cuerpo como fuente de información, se concluye que efectivamente con el trabajo desde el cuerpo,

apelando a los sentidos y dejando de lado el pensamiento, resulta más fácil conectar con las sensaciones profundas, ya sean dolorosas o placenteras” (Lage y Suárez, 2021, p. 169).

Desde la perspectiva del objeto escultórico, hemos encontrado artículos como el de Mesas Escobar (2015), que investiga las posibilidades de la elaboración de títeres desde una perspectiva transicional en el taller de arteterapia. En este texto hace un recorrido del uso del títere desde los pueblos primitivos que los utilizaron en sus ceremonias, hasta los autores de la primera mitad del siglo XX que los han utilizado como herramienta terapéutica.

En esta línea, Zalazar (2016) aplica la creación de muñecos en una experiencia de trabajo realizada con mujeres adultas, para potenciar la búsqueda del sentido de ser mujer sin someterse a las convenciones sociales y construcciones culturales.

Atendiendo a los materiales, localizamos el artículo de López-Ruiz y López (2017), *Estudio general del uso y aplicación de materiales artísticos en arteterapia*, donde hace un estudio sobre el trabajo con arcilla:

El tacto es una de las experiencias más vitales y fundamentales del ser humano. Desde que el ser humano nace, las propiedades táctiles invitan a la interacción sensorial y al juego. [...] Las propiedades positivas de la arcilla se pueden precisar en varias, su flexibilidad, su sensación al tacto con las manos o el cuerpo de la persona y la riqueza visual que proyecta en la obra, hacen de ella un medio altamente adecuado para la expresión de los sentimientos y las emociones encerradas de la persona. (López-Ruiz y López, 2017, p. 471)

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

«El corazón tiene razones que la razón no conoce» (Pascal)

Daniel Goleman (2004) en su conocido libro *Inteligencia emocional*, expone que las emociones están intrínsecamente unidas a lo que conocemos como inteligencia. Dicho de otro modo, no podemos hablar de inteligencia sin contar con las emociones y no podríamos gestionar nuestra vida de no ser por la colaboración entre las emociones y la racionalidad. Después de las investigaciones de Goleman, así como de otros autores de la segunda mitad del siglo XX, la idea de que la inteligencia sea solo una capacidad racional, pierde consistencia en beneficio de estas nuevas investigaciones.

Las emociones cobran una importancia absoluta en muchos aspectos de la vida de la persona. Nos acompañan a lo largo de nuestra vida y se van adquiriendo y transformando, siendo cada vez procesos emocionales más complejos. Las emociones no son siempre necesariamente conscientes, por lo que es importante aprender a reconocerlas y gestionarlas “porque vivimos en y mediante nuestras emociones [...] nuestra vida la definen tales emociones” (Solomon, 2007, p. 26).

A continuación, abordamos la fundamentación teórica de conceptos clave como el miedo, las emociones y la escultura en el taller de arteterapia.

3. El miedo

El miedo es considerado por la comunidad científica como una de las emociones básicas, ya que está presente en la vida desde el nacimiento. Solomon la define como, tal vez, la más importante porque “sin miedo, seríamos vulnerables a toda suerte de peligros, y nos enfrentaríamos temerariamente a situaciones letales sin vacilación y sin idea alguna de las posibles consecuencias desastrosas” (Solomon, 2007, p. 51).

Este trabajo parte de la idea de que no es malo tener miedo por ser una emoción fundamental en nuestra vida que nos alerta ante el peligro y nos hace ser prudentes. Sin embargo, el miedo puede presentarse de forma desajustada y estar presente en muchas circunstancias en las que el peligro solo es una mera fantasía derivada de acontecimientos pasados o deberse a una falta de autoestima, y esto puede convertirlo en un problema, originando una distorsión de la realidad. Es en esas situaciones en las que esa emoción puede alterar nuestra vida bloqueando nuestra intención de realizar algo o llevarnos a una huida de la situación. Además, es importante reseñar que cuando se vive continuamente bajo ese estado de miedo continuo, se bloquea nuestro sistema inmunológico y por tanto quedamos más expuestos a desarrollar alteraciones en nuestro estado de salud.

En los siguientes apartados realizamos la fundamentación teórica en torno al concepto de miedo. Para responder a la pregunta ¿qué es el miedo? vamos a tomar varios referentes que nos ayuden a realizar una definición más completa:

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente (Bisquerra, 2001, p. 121) o evocado por el recuerdo de un posible peligro o amenaza para la supervivencia. [...] Es una reacción inconsciente que forma parte de cualquier animal incluido el hombre (Mora, 2015, p. 33).

Según Antón, “realiza una gestión cultural del mismo transformando la emoción en sentimiento, e incorporando así la interpretación cultural” (2015, p. 272). El miedo no es solo una emoción que se experimenta ante la falta de seguridad, además nos alerta ante la posibilidad de un cambio o experiencias dolorosas², y es que cuando hemos padecido alguna clase de sufrimiento, el miedo a lo desconocido se transforma a menudo en el miedo a sufrir. Es decir, tenemos miedo porque no queremos sufrir³, como nos enseña la espiritualidad hinduista.

Por otro lado, la mente y el cuerpo no distinguen lo que es real de lo que es imaginario y cuando pensamos en cosas que nos preocupan, esos pensamientos tienen un impacto similar a la situación real. Por eso, cada vez que imaginamos algo que nos angustia, el cuerpo lo detecta como una amenaza y se activa en el organismo el mismo sistema de alerta. En ese momento las glándulas suprarrenales liberan una serie de hormonas como la adrenalina y el cortisol, necesarias para hacer frente a esa amenaza. Sin embargo, cuando esa situación desaparece, el pico de cortisol tarda varias horas en desaparecer del todo y regresar a su nivel normal y el cuerpo se encuentra en situación de alerta. Es por esto que si las preocupaciones o la sensación de peligro (real o imaginario) son prolongadas los niveles de cortisol pueden aumentar hasta un 50 por 100 por encima de lo recomendable, afectando de forma negativa a múltiples sistemas del organismo.⁴

Los recuerdos positivos son un recurso que puede ayudar a la persona a contrarrestar el efecto del cortisol. En palabras de Voltaire: “hay momentos en la vida cuyo recuerdo es suficiente para borrar años de sufrimiento” y Rojas lo confirma:

Al recordar escenas placenteras tiene un fuerte impacto en el cerebro: el hecho de recordar momentos especiales de nuestro pasado tiene la capacidad de producir las mismas sustancias y activar las mismas zonas cerebrales que se activaron cuando eso pasó en realidad. (Rojas, 2021, p. 60)

En definitiva, el miedo es una reacción inconsciente activada por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico, es una emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, o imaginario evocado por el recuerdo de un posible peligro (o amenaza) para la supervivencia, y nos pone en guardia automáticamente, frente a la posibilidad de sufrir o del cambio. Puede surgir como una reacción a un trauma, al posible sufrimiento, prever una situación dolorosa, el desprestigio y el ridículo; todos ellos son factores generadores de miedo. Cuando esto sucede, se activa el mecanismo de defensa con la liberación de cortisol que, si es elevado y se prolonga en el tiempo, pasa a ser un agente tóxico para el organismo. Por todo ello, es importante entender el miedo y aprender a gestionarlo.

² Cfr. Punset, 2015, p. 190.

³ Cfr. Yogendra, 2007, p. 57.

⁴ Cfr. Rojas, 2021, p. 63-67.

3.1 Entender el miedo

El miedo, como hemos visto, es una emoción innata en nosotros que puede ser inconsciente e involuntaria y que va evolucionando a lo largo de la vida según como se gestione en cada momento. Para muchas personas que tratan de bloquearla se convierte en un problema difícil de gestionar, que puede impedirles pensar y comportarse de manera racional.

El hecho de que el temor sea inconsciente, sin embargo, es bastante independiente de la cuestión de si es o no racional. Una emoción puede ser inconsciente, pero puede seguir siendo racional si se puede explicar con buenas razones. Cuando una emoción es consciente, sin embargo, la responsabilidad de la racionalidad recae en el sujeto, que debería ser capaz de explicar esas razones. (Solomon, 2007, p. 62)

Pero no siempre es fácil explicar las razones que están detrás de los miedos, en ocasiones nos embarga un sentimiento de vulnerabilidad generado por la percepción de inseguridad ante posibles peligros que puedan presentarse en nuestra vida. Todo empieza cuando ante una situación nos imaginamos lo peor y se activa el circuito del miedo. Esto crea nuevos pensamientos que se retroalimentan y crean una percepción distorsionada de la realidad, y es que las preocupaciones ante el futuro son uno de los grandes miedos del s. XXI.

Las preocupaciones están en la génesis de la ansiedad. La preocupación es, en cierto sentido, una búsqueda de lo que puede ir mal y cómo evitarlo. Si el miedo se desencadena ante un peligro real, la ansiedad es la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible, cuyos desencadenantes son imprecisos. La urgencia de la respuesta ante la ansiedad se puede catalogar de “media”, mientras que ante el miedo se exige una respuesta inmediata, de urgencia máxima. La carencia de un estímulo desencadenante concreto es lo que caracteriza la ansiedad. Por eso se la ha definido como un miedo sin objeto. (Bisquerra, 2001, p. 122-123)

Siguiendo a Antón, “el desarrollo científico, tecnológico e institucional reducía la incertidumbre y acotaba el ámbito del miedo, pero la situación actual es que se ha generado un miedo, no sólo ante lo incierto, sino también ante lo novedoso” (2015, p. 269).

Para entender mejor y más en profundidad el miedo, la neurociencia puede ayudarnos a través de múltiples estudios e investigaciones que han analizado los circuitos neuronales que codifican el cerebro, estudiando los circuitos específicos del miedo y descubriendo que no es un proceso único porque existen redes neuronales para cada tipo de miedo.

El neurólogo Joseph Le Doux, por ejemplo, ha argüido que el miedo puede localizarse específicamente en una curiosa área central en forma de nuez del cerebro «inferior» (subcortical) denominada amígdala (Solomon, 2007, p. 53).

La amígdala es la encargada de procesar la información de las emociones, almacenar sus recuerdos, y de avisar al organismo de los posibles peligros o amenazas activando la respuesta o reacción ansiosa e impulsiva ante las situaciones de miedo.⁵

⁵ Cfr. Rojas, 2021 [2018], p. 104.

Las áreas prefrontales procesan nuestras reacciones emocionales y las regula. Mientras el derecho es la sede de sentimientos negativos, el izquierdo puede moderar o refrenar el impulso a desbordarse de la amígdala y aunque no puede eliminar completamente su respuesta automática Goleman (2004), una persona emocionalmente madura puede ejercer cierto control sobre el restablecimiento del equilibrio emocional.

En términos cerebrales, podemos concluir que el sistema límbico emite señales de alarma ante el menor indicio del acontecimiento temido, pero el córtex prefrontal y las áreas anejas son capaces de aprender un modelo de respuesta nuevo y más saludable. En resumen, pues, el reaprendizaje emocional —una tarea que, ciertamente, no concluye nunca— puede remodelar hasta los hábitos emocionales más profundamente arraigados de nuestra infancia. (Goleman, 2004, p. 316)

3.2 Cómo gestionar el miedo

“No es cuestión de eliminar el miedo, sino de saber que existe y aprender a gestionarlo de forma correcta”. (Rojas, 2021 [2018], p. 103)

Es importante entender que las emociones ni pueden ser controladas ni deberían dominar nuestra vida y que están ahí para ser sentidas y ayudarnos a construir nuestra identidad; ya que las respuestas emocionales son automáticas, inconscientes, y cuando decidimos enfrentarnos al miedo luchamos contra nuestro inconsciente y condicionamientos.

En general, las personas preferimos esconder las inseguridades y los miedos en lugar de afrontarlos, sin tener en cuenta que el miedo se autoalimenta, y con el tiempo ese miedo es excesivo. Cuando se dan cuenta del problema, el miedo les domina y sienten que no pueden hacer nada para enfrentarse ya que eso les produce una gran angustia.

En palabras de Farto, “aprender a reconocer y comprender nuestros miedos y los de los demás es una tarea que nos ayudará a manejar situaciones y estados de ánimo que, en ocasiones, nos causan inseguridad y malestar” (2016, p. 43). Bisquerra (2001) considera que la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa. Si esto no es posible, el miedo motiva a afrontar el peligro. Ante la experiencia de miedo el organismo reacciona rápidamente, movilizándolo una gran cantidad de energía, de tal forma que el cuerpo se prepare para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones normales. Sin embargo, si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye ya que una vez sobrepasados ciertos límites de activación más allá del nivel óptimo, puede producirse un bloqueo emocional y un entorpecimiento de la acción, como sucede en un ataque de pánico.

El desafío consiste en enfrentarse a los miedos, asumirlos y frenar los pensamientos que lo retroalimentan.

Los miedos y la ansiedad no desaparecen solos. Para controlarlos, o para desprogramarlos, debemos aprender primero a convivir con ellos y a no permitir, de forma consciente, que limiten nuestras vidas. Hay que atravesar esa pared, esos

obstáculos, con miedo, para luego poder dejar el miedo atrás. Solo así la psique se convencerá de que ya no necesita albergar emociones negativas de cara a un determinado evento. (Punset, 2015, p. 237)

Es fundamental frenar el miedo con un cambio en nuestro pensamiento, aprender a deshacerse de todos los malos recuerdos que nos llevaron a esa situación desde la comprensión y gestionar el miedo con pensamientos positivos sobre nuestra capacidad de enfrentarnos a esas situaciones difíciles.

El factor más importante para poder controlar el miedo es el conocimiento: experimentar y conocer las cosas y, a través de estas experiencias, comprender la vida y comprenderse a uno mismo. Al utilizar esta clase de conocimiento podemos reducir y eliminar el miedo y las preocupaciones y, al hacerlo, vamos confiando poco a poco en nosotros mismos y en la vida en general, lo cual es muy importante, porque la confianza es el mayor antídoto para el miedo. (Yogendra, 2007, p. 60)

En definitiva, sin miedo, seríamos vulnerables (aunque no lo sintamos) ante el peligro puesto que nos ayuda a ser prudentes, pero cuando se convierte en una angustia generada por las preocupaciones, amenazas imaginarias o miedo al sufrimiento, pueden producirnos un bloqueo o hacernos actuar de manera impulsiva, y eso añade un malestar y un sentimiento de vulnerabilidad que nos vuelve más inseguros. Para cambiar esta vulnerabilidad necesitamos tener confianza puesto que es el mayor antídoto para el miedo; si aprendemos a conocer y comprender nuestros miedos, comprenderemos mejor a la vida y a nosotros, lo que reduce el miedo y nos da confianza.

Esta reflexión nos lleva a hablar del arteterapia como método para ayudar a las personas a conocer y gestionar sus miedos, lo que les ayudará a mejorar su autoestima y tener mayor seguridad personal.

4. El Arteterapia y las emociones

Jean-Pierre Klein, psiquiatra y arteterapeuta, señala que el arteterapia es un trabajo sutil que toma nuestras vulnerabilidades como material y busca permitir al sujeto re-crearse a sí mismo, crearse de nuevo en un recorrido simbólico de creación en creación (Klein, 2006).

La arte-terapia consiste en guiar a otras personas para que se conozcan a sí mismas a través de la creación artística. Empezó cuando una serie de personas de distinta formación y procedencia inventó o descubrió formas de poner el arte al servicio de los demás. Los pioneros trabajaron con niños internos en instituciones (Kramer, 1958, 1971, 1979), con internos en sanatorios psiquiátricos (Naumburg, 1966; Ulman y Dachinger, 1975) y con los residentes de los pabellones olvidados de los hospitales públicos (McNiff, 1981). Antes de que existieran programas de formación, esos terapeutas, cada uno con su peculiar estilo, hicieron del arte una voz para los desatendidos y olvidados. (Allen, 2003, p. 11)

En este punto definiremos el arteterapia y sus propiedades terapéuticas más relevantes para ayudarnos a entender y gestionar la emoción del miedo.

4.1 Qué es el arteterapia

Conocer el arteterapia nos dará una mayor perspectiva del método y sus funciones más relevantes, para ello, hemos seleccionado las definiciones de varios autores que trabajan en este campo:

El arteterapia, como su nombre indica, es el encuentro entre dos proyectos, uno artístico y el otro terapéutico. Se trata de un acompañamiento a personas con dificultades sociales, psicológicas, físicas, educativas, existenciales, a través de sus producciones artísticas, [...] de tal manera que el trabajo realizado partir de sus creaciones genere un proceso de transformación de sí misma y le ayude a integrarse en sus grupos de referencia social, de una manera crítica y creativa. (Klein et al. 2008, p. 9)

De acuerdo con la Asociación Americana de Arteterapia (American Association of Art Therapy): “El arteterapia se basa en la creencia de que el proceso creativo desarrollado en la actividad artística es terapéutico y enriquecedor de la calidad de vida de las personas. Arteterapia es el uso terapéutico de la actividad artística en el contexto de una relación profesional por personas que experimentan enfermedades, traumas o dificultades en la vida, así como por las personas que buscan un desarrollo personal. Por medio del hecho de crear en arte y de reflexionar sobre los procesos y trabajos artísticos resultantes, las personas pueden ampliar el conocimiento de sí y de otros, aumentar su autoestima, trabajar mejor los síntomas, estrés y experiencias traumáticas, desarrollar recursos físicos, cognitivos y emocionales y disfrutar del placer vitalizador del hacer artístico. (López y Martínez, 2006, p. 41)

De estas definiciones especificamos que el arteterapia es utilizar el arte como terapia y consiste en un acompañamiento a personas que experimentan enfermedades, traumas o dificultades en la vida, así como por las personas que buscan un desarrollo personal para que se conozcan a sí mismas a través de la creación artística y la reflexión sobre esos procesos y trabajos artísticos resultantes; especialmente cuando el ejercicio de la palabra no es posible, no basta o no es suficiente. Es un proceso de introspección con el que las personas pueden desarrollar su sensibilidad creativa, ampliar el conocimiento de sí y aumentar su autoestima.

En un proceso de arteterapia no se pretende generar una obra de arte desde una mirada estética, no se busca crear una obra de museo. La obra no es importante sino el proceso, ya que cualquier acto u obra es artística cuando nace y contiene una intención expresiva; se convierte así en una puerta de autodescubrimiento y contemplación para entender y profundizar en el sentido artístico de la vida. “El arteterapia ocurre en un espacio de posibilidades, por ello espacio potencial, donde todo está por ocurrir de la mano de nuestra mano que pinta, esculpe, fotografía o moldea” (López y Martínez, 2006, p. 16).

La obra que se realiza en el espacio arteterapéutico se pone al servicio de nuestro propio proceso de autoindagación, de nuestras necesidades. Es un proceso dinámico que se va adaptando a lo que vamos precisando en cada momento.

En el taller de arteterapia se debe sentir el proceso creativo, ver el arte como un proceso de destrucción y creación, de encierro y liberación constantes. La creación debe ser liberadora, y como lenguaje, un intento de comunicación con uno mismo y con los demás. (López y Martínez, 2006, p. 14)

En ese proceso, el arteterapeuta debe seleccionar las técnicas y materiales más adecuados a los objetivos y las personas que realizan el taller. La consecución de los objetivos iniciales depende de cómo se sienta la persona al enfrentarse al ejercicio de crear una obra con técnicas y materiales que se proponga.

Polo (2003) en su investigación considera que las técnicas artísticas deben ser procedimientos sencillos para todo tipo de personas, que aporten imágenes significativas para su posterior lectura y análisis, con un lenguaje estético de nuestro tiempo con gran poder comunicativo de emociones e ideas, que permitan el goce y la satisfacción por el trabajo creativo, favoreciendo la confianza, la autoestima y el sentido de realización personal y a la vez, sean accesibles económicamente.

El arteterapia puede realizarse desde diferentes perspectivas psicológicas, ya que “el enfoque arteterapéutico podrá seguir una línea de trabajo freudiana, lacaniana, junguiana, gestáltica, cognitiva, conductista, holística, entre tantas otras, pero todas trabajan con un factor común: la creatividad” (Polo, 2003, p. 18). “En terapia, la creatividad nos permite encontrar soluciones a viejos problemas. En arteterapia ocurre lo mismo: se integra creando” (Pinazo, 2012, p. 2).

El arteterapia se basa en la creación artística como reflejo de nuestro inconsciente lo que le asemeja con el estudio de los sueños que utiliza el psicoanálisis.

Desde sus comienzos en el siglo XX, el psicoanálisis ha penetrado en numerosos campos del conocimiento, en el terreno de las artes, en el lenguaje y en usos y costumbres populares. La teoría psicoanalítica ha sufrido reformulaciones que propiciaron la aparición de nuevas escuelas [...]. También originó movimientos reactivos, e incluso opuestos a sus fundamentos, como la terapia Gestalt creada por Franz Perls (1973), la bioenergética de Alexander Lowen (1967) y la psicología humanista, entre otras. (Polo, 2003, p. 99)

Para el desarrollo de este trabajo hemos elegido enfocarlo desde la terapia humanística de la Gestalt que se enfoca en los procesos inconscientes del presente que reflejan la experiencia total de la persona y la identifica como un sujeto en constante desarrollo y autoconocimiento.

Fritz Perls, el creador de la terapia Gestalt, retoma el tema de los sueños y propone una nueva manera de analizarlos, desde el sujeto, donde personajes y objetos son parte del soñador que debe asumir sus diferentes facetas y poder hablar de ellas. Esta línea se aplica a la creación de imágenes en Arteterapia con orientación gestáltica. (Polo, 2003, p. 100-101)

4.2 El arteterapia y la terapia Gestalt

Para trabajar la emoción del miedo con arteterapia, vamos a utilizar el enfoque humanista de la corriente psicológica de la Gestalt. Esta corriente nace en 1942 cuando Fritz Perls publica *Yo, hambre y agresión*, y propone una nueva manera de estar y ser con sus pacientes.

La Gestalt es una corriente de la psicoterapia humanista que facilita el despertar de la conciencia y que abre un camino para la búsqueda de la verdadera identidad. El

arteterapia gestáltica ofrece posibilidades para acceder a la subjetividad de la persona y sus problemáticas, favoreciendo el contacto con sus potencialidades y necesidades más auténticas. (Ojeda, 2011, p. 170)

Sus tres principios básicos son el darse cuenta, el aquí y el ahora y la responsabilidad (Perls, 1975, citado por Fuertes, 2016), que pueden contribuir a la educación emocional ayudando a la persona a conocer e identificar sus emociones y sentimientos “La terapia Gestalt, como otras terapias humanistas, persigue el desarrollo personal del ser humano, promoviendo su bienestar físico, mental, emocional y social” (Fuertes, 2016, p. 260).

En el arteterapia con enfoque humanista gestáltico, el enfoque principal está en la persona y las vivencias personales que expresa a través de sus obras. En este enfoque la persona a través de su expresividad creativa, la observación, la escucha interior y la reflexión, descubre en sus obras lo que significan para sí misma y les da sus propias interpretaciones. Lo importante de las creaciones no es el resultado sino el reflejo de nuestro inconsciente, de esas emociones y bloqueos que nos trasfieren angustia en nuestra vida y que a través de este proceso nos ayudan a encontrar nuevas formas de sentir y perspectivas personales.

La Gestalt es una corriente de la psicoterapia humanista que facilita el despertar de la conciencia y que abre un camino para la búsqueda de la verdadera identidad. El Arteterapia gestáltica ofrece posibilidades para acceder a la subjetividad de la persona y sus problemáticas, favoreciendo el contacto con sus potencialidades y necesidades más auténticas. (Ojeda, 2011, p. 170)

Duncan (2007) explica cuatro fases para facilitar el trabajo arteterapéutico con las emociones que vienen del modelo terapéutico del Gestalt son: (1) Observar y dar nombre, (2) Invitar a Explorar, (3) Experimentar y Ejercitar, (4) Integrar y Concienciar.

La primera fase empieza por una observación sin interpretación del lenguaje corporal de la persona y obtener así, información de los tipos de imágenes y modos de expresarse que tiene el protagonista. En la segunda fase se busca que la persona tome compromiso con una emoción, una voz, un “personaje”. Después en la tercera fase se proponen ejercicios apropiados a, o congruentes con, su expresión, energía y estilo de expresión. Es conveniente diseñar diferentes prácticas que ayuden a las personas cuando se atasquen con una técnica ya sea por miedo inconsciente o bloqueos emocionales (Duncan, 2007).

Un ejercicio efectivo debe tener el tipo y el nivel de exigencia adecuados. Ejercicios demasiado estresantes reducen o bloquean el proceso del desarrollo. Un ejercicio, o un plan de terapia, apropiado para una persona será muy diferente a lo conveniente para otra. Buscamos diseñar experimentos que son ensayos de lo posible, afirmando comportamientos nuevos de modo seguro. Ejercitar las emociones requiere encarnarse y diálogo. (Duncan, 2007, p. 46)

Cuando las personas se bloqueen no hay que forzar la experiencia, es conveniente dejarles e invitarles a que hagan un cambio de vía expresiva que les permita la comprensión y una exploración más profunda.

Las expectativas y bloqueos del facilitador son una de las primeras inhibiciones en el proceso de desarrollo de los participantes. La exploración permite a la persona sentirse

reconocida y más segura para poder salir de su bloqueo y definir un poco más. (Duncan, 2007, p. 48)

En la última fase, Integración y concienciación, el arteterapeuta debe asegurarse de que los participantes no acaben en un estado peligroso o fuera de la realidad. Es importante advertir que están “presentes” e invitarles a que compartan su experiencia o si se detecta que la persona no está preparada para analizar y compartir lo ocurrido, invitarles a contar lo que van a hacer cuando salgan de la sesión para ayudarles a la reincorporación a su realidad (Íbidem, p. 48).

Facilitar un proceso emocional es siempre tocar, enganchar y provocar emociones escondidas y mecanismos de interpretación en el facilitador. El facilitador tiene que estar atento continuamente a sus propios sentimientos e imágenes, que pueden salir del proceso del paciente o del propio proceso inconsciente. (...) Observamos aquí la necesidad de que el facilitador haga una reflexión continua sobre su propia práctica y su influencia sobre los participantes en sus programas, trabajando ese material en supervisión. (Duncan, 2007, p. 49)

4.3 Trabajar las emociones con arteterapia

El trabajo artístico es un medio idóneo para trabajar con las emociones ya que es un canal de expresión que favorece la exploración, expresión y comunicación de esos aspectos que no somos conscientes. Además, los sentimientos y pensamientos provenientes del inconsciente, se expresan mejor en forma de imágenes que en palabras.

La práctica del arte fomenta el desbloqueo del proceso creativo y contribuye al proceso del equilibrio intelectual y emocional de las personas. Por su carácter no verbal resulta eficaz al abrir nuevas vías de comunicación para que el inconsciente se exprese y la persona encuentre un mayor sentido a sus emociones y a sus acciones. (López y Martínez, 2006, p. 122)

Cuando las personas se sienten bloqueadas por emociones como el miedo no son capaces de salir de esa situación, el arteterapia les aporta ese acompañamiento que necesitan para descubrirse y encontrar la confianza que necesitan en ese momento.

Las técnicas del arte terapia pueden proporcionar un ambiente de contención y pertenencia. Ambos, el terapeuta y el papel mismo ayudan a contener los sentimientos de temor. Los materiales del arte sirven como herramientas para la exploración y comprensión de emociones poderosas. El ambiente de la terapia artística es un lugar “seguro” donde el paciente puede ganar la distancia objetiva que alienta su comprensión. (Polo, 2003, p. 368)

Ya hemos visto que el miedo es una reacción automática e inconsciente que surge cuando la persona siente una amenaza física o psíquica, por eso cuando decidimos enfrentarnos a ella, luchamos contra el inconsciente y nuestros condicionamientos.

El inconsciente funciona más con símbolos que con palabras razonadas. Por eso, el uso de las artes facilita el proceso de reflexión y su desarrollo. Se puede comunicar mucho

más a través de las artes, sobre todo inconscientemente, ya que las imágenes transmiten más que las palabras y ofrecen un medio seguro para explorar temas difíciles. (Duncan, 2007, p. 43)

Las artes aquí se refieren a todas las formas de creatividad y simbolización, a imágenes que nos ayudan a comunicarnos y a entender nuestra experiencia del mundo, e incluyen: dramatización, movimiento, gesto, voz, sueños, imaginación, tacto, juego, olores, música y sonidos, sabores, colores, formas, texturas, trabajo con materiales (arena, barro,...), poesía,... Usamos todos estos mecanismos de expresión a través del lenguaje corporal, el tono de voz, y los tipos de metáforas que usamos para describir nuestra experiencia del día a día. (Duncan, 2007, p. 44)

En arteterapia una de las herramientas clave es la *proyección*, un mecanismo esencial donde cada expresión conlleva información, o emoción, inconsciente e importante. Mediante este trabajo creativo, la obra expone datos, metáforas o símbolos de nuestra necesidad inconsciente de comunicar lo que nos pasa. Este proceso es un viaje de autoconocimiento en el que nuestro inconsciente nos hace expresarlo en el papel, y los participantes se introducirán en sus propias metáforas y símbolos explorando así las emociones que encuentren a su paso. A través de la expresión artística, los participantes van explorándose y desarrollando habilidades para aplicar en las relaciones cotidianas (Duncan, 2007).

Cuando se pinta o modela, es más fácil acceder a la realidad interna que con las palabras. Debilita las defensas y relaja a la persona, facilitando la expresión de su intimidad. (...) Al enfrentarse a los problemas técnicos y plásticos de la tarea, indirectamente la persona amplía su conciencia sobre su actitud ante la vida. (López Martínez, 2011, p. 185)

Como ya se ha expuesto, cualquier trabajo artístico es un recurso expresivo que va más allá de la palabra. Es capaz de reflejar lo que nuestro inconsciente quiere expresar, calmar nuestro mundo interior y vencer emociones profundas, como por ejemplo el miedo que nos paraliza ante una situación de bloqueo creativo (cuando una persona desea realizar algo, pero no es capaz de empezar).

5. El miedo a través del arteterapia

Jean-Pierre Klein, psiquiatra y arteterapeuta, señala que el arteterapia es un trabajo sutil que toma nuestras vulnerabilidades como material y busca permitir al sujeto re-crearse a sí mismo, crearse de nuevo en un recorrido simbólico de creación en creación (Klein, 2006).

El miedo nos hace sentir vulnerables, es una emoción innata que no siempre aprendemos a gestionar y que puede volverse tóxica convirtiéndose en un gran problema para la persona.

El arteterapia puede ser un medio idóneo para que la persona se enfrente a esos miedos tóxicos, ya que se desarrolla en un espacio seguro que favorece al bienestar psicológico a través de un proceso creativo que lleva a la persona en un viaje de autoconocimiento de sus pensamientos, emociones y sentimientos. Este proceso enfrenta a la persona a sus dificultades, lo que la lleva a descubrir sus capacidades expresivas, sus potencialidades y reinventarse en cada paso.

En el desarrollo de un acto expresivo la emoción opera como un imán que atrae el material apropiado, porque tiene una afinidad emocionalmente experimentada por el estado de ánimo que está en marcha. La selección y organización del material son, desde luego, una función y una prueba de la calidad de la emoción experimentada. (Dewey, 2008, p. 79)

Pinazo nos comparte una experiencia de un taller de arteterapia que ayudo a una persona a enfrentarse a uno de sus miedos:

Recuerdo en un taller que una compañera reconoció, sin saber cómo, una cucaracha peluda en su pintura que quiso tapar inmediatamente. Quiso pasar rápido y por encima el incidente porque decía que las cucarachas no le gustaban. Le daban miedo y asco. Precisamente por ello, la arteterapeuta le hizo representar esa cucaracha con arcilla. Costó convencerla, pero el resultado mereció la pena. Una vez acabada la cucaracha, ¡ya no le parecía amenazante! De alguna manera, al manipular la arcilla, contactó con su miedo y lo superó. Se enfrentó a él. También se enfrentó a la cucaracha a la que le puso determinados atributos (gafas, sombrero, bigote, bastón...), y se dirigió a ella (la habló, la insultó...). Este trabajo facilitó su reconocimiento e integración, significara lo que significara para ella la cucaracha. Al final la cucaracha peluda acabó resultándole simpática y su cara al mirarla cambió por completo. (Pinazo, 2012, p. 4)

El hecho de visualizar nuestros miedos y representarlos, nos lleva a enfrentarnos a nuestras dificultades desde un espacio seguro ya que el objeto no es real. Cuando los representamos como objetos tridimensionales, podemos observarlos desde otra perspectiva y comprender que su efecto era causado más por el recuerdo de una experiencia negativa, en muchos casos de nuestra infancia, que por su peligrosidad.

5.1 La escultura como expresión del miedo

Si observamos el mundo del arte, encontramos artistas que han expresado sus emociones a través de sus creaciones artísticas. Esta producción contribuye a configurar el estado de la cuestión en torno a nuestro tema de estudio. En algunos casos, han representado escenas escalofrantes o han utilizado el arte como medio de expresión del miedo, del trastorno o del dolor. Lavrador (2021) en su Trabajo de Fin de Grado *Sombras. Expresión y percepción del miedo y la ansiedad en el arte*, hace una revisión a través de la historia del arte de las representaciones y obras creadas para representar el miedo (finales de la Edad Media en el periodo de la peste negra), para adoctrinar a los fieles con miedo (arte cristiano), o para usarlos como inspiración, como es el caso de artistas que los han proyectado en sus obras.

Un ejemplo de ello es Salvador Dalí, el cual desarrolló su propia iconografía para hablar de sus principales temores como eran el paso del tiempo, la putrefacción, los insectos o la misma muerte. Sus obras están repletas de referencias a estas obsesiones, relojes que se derriten, insectos que infestan sus cuadros, o rostros con expresiones de terror que parecen pudrirse frente al espectador. (Lavrador, 2021, p. 8)

Otros artistas que analiza, pertenecientes al mundo pictórico, son Vincent Van Gogh, Edvard Munch, Francis Bacon, Odilon Redon y Francisco de Goya. Igualmente, encontramos

ejemplos de otras disciplinas como en el cine con Gaspar Noé y Galder Gaztelu-Urrutia, y la literatura con Paul Pen. Sin embargo, lo que más nos interesa de este trabajo son los análisis que realiza de estas dos obras escultóricas:

El *Anima Dannata* (imagen 1) de Gian Lorenzo Bernini (realizada en 1619 en mármol) es un autorretrato del escultor a sus 21 años, habla de un alma que grita de sufrimiento porque va a pasar la eternidad entre las llamas del infierno. Todo en su rostro indica miedo, dolor o enfado, las arrugas del rostro, o ese grito desgarrador que casi puede escucharse. (Lavrador, 2021, p. 21)

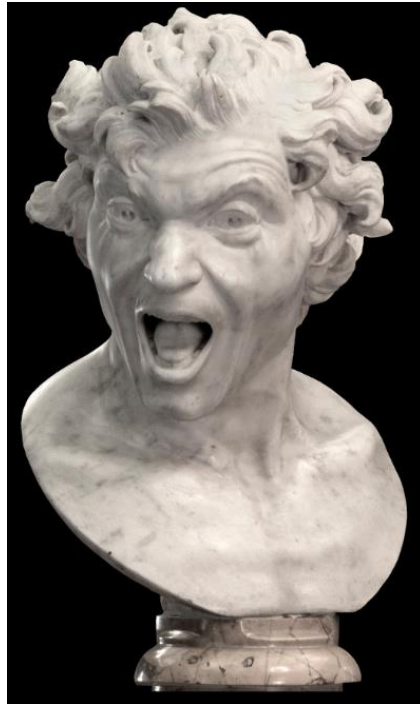
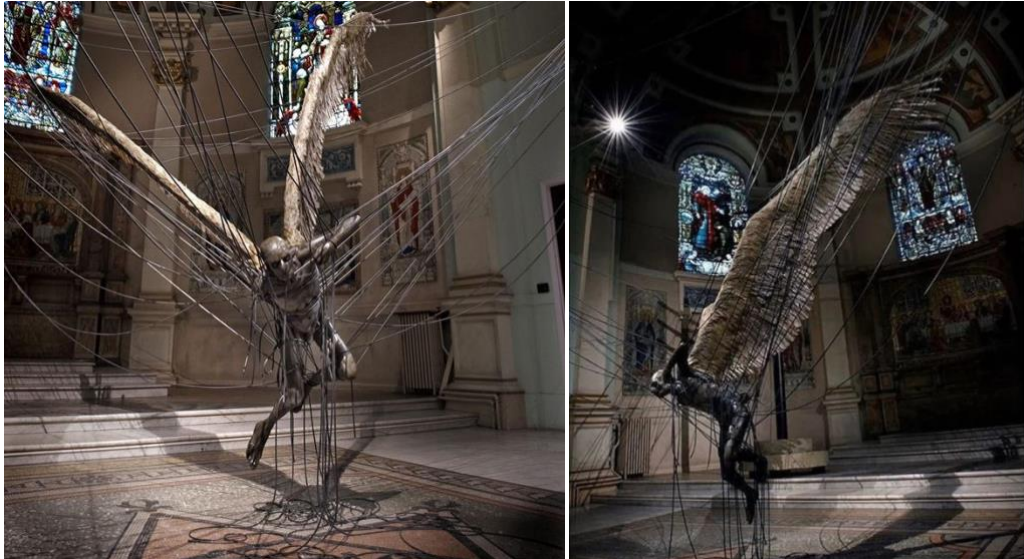


Imagen 1. "Anima Dannata" (Bernini, 1619).

La obra *Morningstar* (imágenes 2 y 3) expuesta en la iglesia de la Trinidad en Marylebone del escultor Paul Fryern, que realiza instalaciones escultóricas con figuras bíblicas que representa con cuerpos torturados. En esta obra:

Retrata un Lucifer despojado de su belleza y luminosidad, mostrando de alguna forma su verdadero rostro. Un rostro consumido y un cuerpo famélico, Paul Fryer consigue así un equilibrio entre lo bello y lo macabro, a través de la representación de un ser cuyo nombre está lleno de connotaciones negativas, enredándose entre los cables en el ábside de la iglesia de Marylebone, un buen ejemplo de la representación del miedo y la ansiedad, una actualización de las representaciones macabras y grotescas que ya se hacían desde la Baja Edad Media para mostrar los miedos y pecados de la humanidad. (Lavrador, 2021, p. 20)



Imágenes 2 y 3. "Morningstar" (Paul Fryer, 2014).

Podemos encontrar otros artistas, como el arriba mencionado, cuyas obras también expresan una temática desagradable y escalofriante. Este es el caso de los artistas que citamos a continuación: Choi Xooang "crea esculturas figurativas, interpretaciones sumamente realistas que manifiestan estados emocionales en cuerpos imperfectos o deformes". (Fernández Bayona, 2019, p. 5) (imagen 4).



Imagen 4. "Islets of Aspergers Type VI" (Xooang, 2009).

Berlinde De Bruyckere que "desafía nuestra idea de lo que edifica un cuerpo, ya que retorciendo la anatomía y disposición normal de los mismos rompe las limitaciones de nuestra propia identidad. Somos vulnerables" (Miguel, 2017)⁶ (imagen 5).

⁶ <https://magnet.xataka.com/un-mundo-fascinante/11-escultores-que-han-llevado-a-la-realidad-los-monstruos-de-tus-peores-pesadillas>



Imagen 5. "The Way Of All Flesh" (Bruyckere, s.f.).

Etsuko Miura, artista japonés que además de crear "*dolls*" con expresión tétrica a tamaño natural, mete en "los cuerpos de las jovencitas aparejos quirúrgicos y mutaciones físicas propias de un doctor loco y sádico" (Miguel, 2017)⁷ (imagen 6).



Imagen 6. Sin título (Miura, s.f.).

Emil Melmoth nos acerca a la muerte con nostalgia mediante el espectáculo mortuario de cuerpos y órganos. Por otro lado, Sarah Sitkin realiza "esculturas o performances con actores y actrices revestidos de trozos de cuerpos que les convierten en mutantes" (Miguel, 2017)⁸ (imágenes 7 y 8).

⁷ *Ibidem.*

⁸ *Ibidem.*



Imagen 7. Death On The Details (Emil Melmoth, s.f.). Imagen 8. Sin título (Sarah Sitkin, s.f.).

Arpad Slancik crea “espectros antropomórficos con boca, pero sin ojos, como apresados dentro de los límites de su cuerpo, gritando en silencio por liberarse de sus restricciones. La brutalidad de la máquina golpea sus carnes y genera una sensación de ansiedad y alienación” (Miguel, 2017)⁹ (imagen 9).



Imagen 9. Serie РАСПЕЧЕ (Arpad Slancik, s.f.).

Sarah Best trabaja con el cuerpo femenino porque le fascina “sus posibilidades plásticas y del placer que sentimos con su descuartización o amputación” (Miguel, 2017)¹⁰ (imagen 10).

⁹ *Ibidem.*

¹⁰ *Ibidem.*



Imagen 10. Sin título (Sarah Best, s.f.).

Sin embargo, pensamos que la escultora más importante que personifica el miedo en su obra es Louise Bourgeois, quien creó numerosas obras e instalaciones que representaban sus miedos y recuerdos de la infancia.

Zurbano (2007), en su tesis *El arte como mediador entre el artista y el trauma. Acercamientos al arte desde el psicoanálisis y la escultura de Louise Bourgeois*, nos indica que “La obra de Louise Bourgeois responde a su lucha por definirse a través del arte, llegar a conocerse y expresar sus emociones y miedos generados por los traumas de su infancia” (p. 10). Fue una mujer a la que no se le ha podido incluir o definir en ningún género o tendencia artística ya que trabajó únicamente en su propia persona. “La recreación de situaciones personales hace que otorgue valores añadidos a los objetos (artísticos o no) que funcionan como fetiches con vida propia; al mismo tiempo emplaza esos fetiches en lugares, espacios simbólicos que son sus instalaciones” (Gallardo, 1999, p. 15).

La obra de Bourgeois está repleta de metáforas, como es el caso de la espiral (imagen 11) que aparece en muchas de sus esculturas. Según Gallardo (1999) la espiral “alberga significados muy diferentes. Por una parte, indica control y a la vez libertad y afirmación. También miedo a perder dicho control. Sin embargo, es fragilidad en un espacio abierto. Por último, flujo de la vida y el tiempo” (Gallardo, 1999, p. 18).

Esta escultura vertical análoga a la figura de una mujer en forma de espiral, es un autorretrato. [...] Para Louise, la espiral representa un movimiento de intento de controlar el caos. La espiral es un movimiento giratorio que sería signo del miedo, por eso cuando tenemos miedo giramos y giramos alrededor de la misma idea, pero no tenemos el control, la afirmación, no estamos en el centro, sino en la periferia. (Zurbano, 2007, p. 199)



Imagen 11. Spiral woman (Louise Bourgeois, 1951-1952).

Zurbano (2007) en su tesis trata de “ver qué valores tiene el arte como intermediario entre el artista y sus experiencias dolorosas y cómo esto se concreta en el caso de Louise Bourgeois” (p. 10).

Las emociones se transfieren al arte, se plasman en la escultura y el objeto escultórico permite a la artista separarse de sus sentimientos, reconocer su existencia y hablar sobre ellos directa o indirectamente. La escultura es un medio supletorio que sirve de puente y en el cual se apoya Louise para hablar de aspectos muy personales. (Zurbano, 2007, p. 327)

El estudio que hace Zurbano de la obra de esta artista es muy relevante en nuestro proyecto. Nuestro objetivo es profundizar en el conocimiento de recursos basados en técnicas escultóricas para gestionar el miedo a través del arteterapia, y Louise Bourgeois representa fielmente este objetivo con su obra escultórica, aunque desde un enfoque artístico. “Louise busca refugio en la creación y lo hace principalmente en la escultura porque necesita de su corporalidad y carácter tangible, de la resistencia del medio y de la presencia física de lo que de otra manera son meras imágenes” (Zurbano, 2007, p. 317)

Bourgeois, en su trayectoria ha trabajado con diferentes técnicas y materiales, profundizando en cada uno de ellos y descubriendo las posibilidades expresivas que aportaban en sus obras. “Los materiales siempre han estado al servicio de su expresión y de su inconsciente”. (Zurbano, 2007, p. 270)

El trabajo con los materiales, además de la riqueza que estos le ofrecen en su experimentación, también le brindan la posibilidad de hacer un trabajo personal de

afirmación dando mucha importancia a la superación de la resistencia y límites que los materiales y las técnicas le imponen. (Zurbano, 2007, p. 271)

Zurbano concluye que “la obra escultórica de Louise Bourgeois es una conversación continua entre lo íntimo y lo público y en ella hace un recorrido que va desde su interior al exterior, desde el espacio psíquico al espacio social del arte” (Zurbano, 2007, p. 347).

6. La escultura como recurso arteterapéutico

Albrecht dice que la escultura se halla frente al espectador como una imagen reflejada que le ayuda a conocer su propia existencia, se presenta como un objeto que al contemplarlo las personas pueden precisar y orientar su relación con el mundo, aparece como la proyección de un pensamiento que sobrepasa la realidad dada, y ambos, escultura y espectador, constituyen un grupo de acción que dura un cierto tiempo. (López, 2008, p. 134)

La escultura es el arte que se genera en un espacio de tres dimensiones con cualquier material que permita crear formas volumétricas o conformar espacios. Se divide en dos grandes grupos: bulto redondo o exenta, que se puede contemplar por todas sus caras y el Relieve, normalmente adosado a la pared, que conserva la parte posterior sin labrar.

La escultura se puede realizar agregando material con técnicas constructivas como el modelado, encolado o la soldadura, reproduciendo a través de un molde mediante el vaciado, deformando el material con técnicas como el repujado, o quitándolo de un bloque inicial mediante la talla o el esculpido.

Modelar, o tallar es representar formas en el espacio, realizar un juego entre la luz y la sombra, volúmenes táctiles a los que se puede observar desde todos los lados. La exploración de las texturas, de las formas curvas o rectas, de las cavidades, y el efecto de reconocer la singularidad de cada material utilizado, así como sus propiedades terapéuticas, beneficia el desarrollo de algunas habilidades adormecidas. (López y Martínez, 2006, p. 134)

Trabajar las emociones a través de la escultura y en particular con la arcilla es natural ya que es una técnica que se utiliza a través del tacto y eso nos ayuda a conectarnos de forma intuitiva. “Desde el momento del nacimiento, el tacto es la forma en que se comunican sentimientos. El sentido del tacto está estrechamente relacionado con el apego temprano” (Bowlby, 1969, p. 36).

Igualmente, López-Ruiz y López (2017), en su artículo *Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa*, hacen un estudio sobre el trabajo con materiales tales como la arcilla y exponen que:

El tacto es una de las experiencias más vitales y fundamentales del ser humano. Desde que el ser humano nace, las propiedades táctiles invitan a la interacción sensorial y al juego. [...] Las propiedades positivas de la arcilla se pueden precisar en varias, su flexibilidad, su sensación al tacto con las manos o el cuerpo de la persona y la riqueza visual que proyecta en la obra, hacen de ella un medio altamente adecuado para la

expresión de los sentimientos y las emociones encerradas de la persona. (López-Ruiz y López, 2017, p. 471)

La arcilla es el material más utilizado para el modelado de cualquier forma, aunque actualmente en el mercado existe gran variedad de otras pastas que la sustituyen. Se comercializan plastilinas y pastas de modelar de diferentes colores, durezas y otras características, según el uso que se les quiera dar y si se requieren para un acabado definitivo (cocción), o por el contrario para reutilizarlas varias veces en procesos de moldeo.

Es un material maleable que no requiere de conocimiento técnico por lo que permite a la persona jugar y expresarse libremente. A través del modelado la persona se conecta, en muchos casos de forma involuntaria, con su ser interior que surge en cada movimiento. En este tipo de ejercicios la persona se relaja porque es un material que permite ser modificado constantemente por lo que no sienten tanto la presión de equivocarse, además a cada paso la persona puede decidir qué hacer y transformar la obra que va visualizando mental y físicamente. Todo ello le ayuda a mejorar la toma de decisiones y la autoestima.

El contacto de las manos con un material plástico sirve para dirigir las y educarlas. La mano se sensibiliza y pasa de la simple manipulación inconsciente al modelado razonado. Cuando se modela se ejercitan tres aspectos que son fundamentales, el placer sensitivo de amasar, la experimentación de los materiales y la toma de conciencia de las posibilidades que ofrecen, y el contacto directo que se hace con la forma y con el espacio. La conciencia del espacio no es innata en el individuo, se aprende por medio de la experiencia y debe ser objeto de una educación paralela que se hace con la vista y el tacto. Al trabajar un medio tridimensional se estimula otra forma de pensamiento. [...]

El objetivo del trabajo con el barro o la arcilla es posibilitar el encuentro con lo creativo, de dar forma a las sensaciones experimentadas, a las emociones escondidas y a las imágenes en acción. Y así poder liberar y transformar la energía que estaba bloqueada. (López y Martínez, 2006, p. 135-136)

En ese momento de bloqueo, el inconsciente se expresa en la “nada”, nos paraliza mostrándonos un miedo que refleja nuestra inseguridad y falta de confianza.

Desde la perspectiva del objeto escultórico, la elaboración de personajes es uno de los recursos que se ha empleado ya desde la prehistoria en la gestión del miedo.

Todos los pueblos primitivos utilizaron en sus ceremonias distintos tipos de objetos de personificación, principalmente títeres y máscaras, a los que atribuían funciones mágicas y protectoras. En muchas ocasiones el hombre prehistórico se servía de estos muñecos dirigibles, que realizaba con elementos naturales, para protegerse de sus temores, ya que según la autora Úrsula Tappolet: “dando forma a su miedo conseguían combatirlo mejor por la potencia de la imagen”. (Mesas, 2015, p. 302)

En arteterapia la persona puede crear una figura que represente aquello que teme para enfrentarse o destruirla de forma simbólica, construir su propio amuleto que le ayude a enfrentarse al miedo, o crear una nueva versión de su persona donde se represente segura y confiada, entre otras propuestas. De este modo, Zalazar (2016) utiliza la creación de muñecos

en una experiencia de trabajo realizada con mujeres adultas, para potenciar la búsqueda del sentido de ser mujer sin someterse a las convenciones sociales y construcciones culturales.

En arteterapia hemos encontrado también en el uso del espacio la intervención a través de talleres como el que describe Huerta (2018), en el artículo *Hurgar en los miedos al cuerpo*. En este proyecto de innovación educativa titulado «El miedo, geografías del temor», abordaban el miedo mediante instalaciones creadas con objetos cotidianos en espacios públicos.

7. Preguntas de investigación y objetivos

A continuación, se presentan las preguntas de investigación que orientan el trabajo y se concretan en los objetivos generales y específicos.

7.1 Preguntas de investigación

1. ¿Cómo se puede afrontar el miedo desde el arteterapia?
2. ¿Qué recursos escultóricos se han utilizado en arteterapia?
3. ¿Qué recursos escultóricos podemos utilizar para gestionar el estrés causado por el miedo?
4. ¿Qué tipo de actividades son más adecuadas ante el bloqueo creativo?

Para dar respuesta a estas preguntas de investigación, se define un objetivo general y cuatro objetivos específicos:

7.2 Objetivo general

El objetivo principal es efectuar una revisión bibliográfica para definir el estado de la cuestión y detectar claves que sustenten la definición de una propuesta de taller escultórico orientado a la superación del miedo.

7.3 Objetivos específicos

- Localizar, seleccionar y analizar una muestra bibliográfica en la franja temporal 2017-2021, que nos permita definir el estado de la cuestión en torno a la escultura como técnica para gestionar el miedo en arteterapia.
- Detectar claves que permitan definir una propuesta de taller escultórico orientado a la superación del miedo.
- Conocer la bibliografía reciente en torno al uso del arteterapia como herramienta para gestionar el miedo.
- Analizar la muestra detectada para conocer los recursos del arteterapia utilizados en el campo de la escultura.
- Detectar recursos escultóricos que favorezcan la gestión del estrés y del bloqueo creativo.

8. Hipótesis

A través de estos objetivos se intenta demostrar la hipótesis siguiente: la técnica escultórica favorece la gestión del miedo en el taller de arteterapia. A través de la revisión bibliográfica de estudios precedentes esperamos constatar o aproximarnos a nuestra hipótesis de estudio, por la cual comprendemos que la práctica escultórica y su proceso creativo favorecen la superación del miedo.

MARCO EMPÍRICO

9. Metodología. Diseño de investigación

Nos planteamos este trabajo desde la perspectiva de un estudio descriptivo para mostrar y conocer los ángulos del problema de estudio. El estudio descriptivo es un método empleado para la recopilación de información que se realiza antes de llevar a cabo el diseño de una propuesta práctica o experimento. En palabras de Hernández (2014, p. 99) “los estudios descriptivos son útiles para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes”. Nos posicionamos desde esta óptica porque nos limitamos a describir los documentos localizados sin proponernos encontrar relaciones causales entre factores. Buscamos dibujar el fenómeno o estado de la cuestión. No obstante, lo complementamos con un análisis mixto, de corte cuantitativo y cualitativo, que nos permitirá conocer las características tipológicas de la muestra detectada y extraer las claves que sustenten la propuesta de taller escultórico orientado a la superación del miedo que definimos en las conclusiones.

Podemos decir, por tanto, que el enfoque de este estudio es mixto, por el cual recopilamos documentos publicados en los últimos 5 años en diversos repositorios/bases de datos que describan los usos y aplicaciones en arteterapia de la escultura como herramienta para gestionar el miedo. No solo localizamos y recopilamos, sino que analizamos la muestra a través de datos cuantitativos y cualitativos en la fase de análisis de datos. La muestra localizada se clasificará de forma cuantitativa según su tipología (investigación teórica, propuesta práctica, etc.) y a continuación, se seleccionarán de forma cualitativa por los tipos de terapia, recursos, materiales, entre otros, para detectar las claves necesarias para gestionar el miedo a través de recursos escultóricos.

9.1 Método

Efectuamos una revisión bibliográfica a partir de bases de datos referenciales. Las fuentes de información consultadas fueron las bases de datos electrónicas de Dialnet, Redalyc (Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal) y Google Scholar o Google Académico. Los criterios de inclusión y exclusión generales fueron la franja temporal 2017-2021, con el objetivo de centrarnos en las publicaciones más recientes, y se concretaron en la estrategia de búsqueda de información que describimos a continuación, en las que aplicamos operadores booleanos y diversas combinaciones de descriptores específicos en torno a los ejes de nuestro estudio: miedo, escultura, arteterapia, gestión, emociones.

Se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. [...] son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación (Hernández 2014, p.92).

9.2 Instrumentos

En cuanto a los instrumentos utilizados, aplicamos análisis estadísticos básicos y análisis cualitativos sistematizados de referentes, utilizando la herramienta de cálculo Excel y procesadores de textos.

El análisis de datos siguió dos fases: en la primera fase obtuvimos los datos básicos descriptivos de los documentos localizados, y en la segunda fase se analizó la muestra, de tipo intencional, en profundidad, sometiendo a análisis los datos para extraer sus temáticas, métodos, enfoques, y claves que nos permitan definir un taller escultórico orientado a la superación del miedo.

9.3 Recogida de información

La información se selecciona mediante búsquedas realizadas en las bases de datos digitales. En este punto, es imprescindible elegir las fuentes de consulta y definir algunos descriptores que nos ayuden a filtrar y contextualizar la documentación recogida según nuestros intereses. Además, cada plataforma nos ofrecerá una serie de filtros que nos permitirán realizar búsquedas más avanzadas. Aplicamos, además, el uso de operadores booleanos.

La lógica Booleana toma su nombre del matemático británico George Boole (1815-1864) quien escribió acerca de un sistema de lógica diseñado para producir mejores resultados de búsqueda al formular demandas precisas. Lo llamó el “cálculo del pensamiento”

Los operadores booleanos forman la base de los conjuntos matemáticos y la lógica para la búsqueda en las bases de datos. Los operadores conectan sus palabras de búsqueda para estrechar o ampliar los resultados. Los tres operadores booleanos básicos son: AND, OR y NOT.¹¹

A continuación, señalamos la función de algunos de estos operadores:

- **AND**, es el más común y algunas plataformas lo utilizan por defecto al utilizar más de un concepto en la búsqueda. Con este operador, el sistema selecciona los documentos que tengan los dos conceptos de búsqueda.
- Con **OR**, el sistema selecciona documentos que contengan cualquiera de los términos de búsqueda o los dos.
- **NOT**, es un operador que limita y el término que aparece detrás no puede aparecer en los documentos seleccionados.
- **()** Los paréntesis se utilizan cuando se quieren combinar varios operadores o para asegurar un correcto funcionamiento de los mismos.
- **“”** Las dobles comillas: Se utilizan para buscar las palabras (y sus derivadas) que se introducen dentro de las mismas, exactamente en el orden en el que aparecen.

¹¹ Obtenido de Universidad de Puerto Rico, <https://rcm-upr.libguides.com/estrategiasdebusqueda/operadoresbooleanos>

Es importante escribir los operadores en mayúsculas para que los sistemas los detecten bien y sean más eficaces.¹² Para realizar una búsqueda homogénea en todas las fuentes de búsqueda, además de concretar los descriptores que serán empleados para las búsquedas, se perfilarán los criterios de selección de artículos según los intereses del TFM. Estos descriptores se vinculan con los ejes temáticos del trabajo.

Los resultados detectados se anotarán en una tabla según descriptores y criterios de búsqueda. Los artículos resultantes del proceso de búsqueda por descriptores se analizarán cualitativamente a partir de los campos relativos al título y resumen, que nos aportará la información básica para seleccionar los documentos relevantes para esta investigación.

- *Fuentes de consulta:* Las bases de datos se seleccionaron por su alcance y por configurarse en sistemas abiertos de difusión de la producción científica muy relacionados con las ramas de ciencias sociales y humanidades, en las que se inscribe nuestro tema de estudio. En concreto, Dialnet se trata de un portal de difusión de la producción científica hispana especializado en ciencias humanas y sociales, Redalyc, Red de Revistas Científicas de América Latina, España y Portugal, es una base amplia en acceso abierto a la actividad científica en todo el mundo, y Google Scholar es, en este momento, uno de los principales motores de búsqueda especializado en bibliografía científica académica, al margen de índices de impacto específicos como son Journal Citation Reports o Scimago Journal Ranking. En el anexo 1 describimos cada una de ellas.
- *Descriptores de búsqueda:* Como hemos visto antes, cada plataforma tiene un método diferente de realizar las búsquedas y de filtrar los resultados. Por eso, para realizar una búsqueda semejante en todas las fuentes de consulta vamos a especificar los descriptores que serán empleados en todas las plataformas.

Primero vamos a seleccionar algunas de las palabras que consideramos claves para localizar los documentos relevantes para nuestra revisión bibliográfica, como miedo, arteterapia y escultura. Sin embargo, muchos autores trabajan el miedo incluyéndolo entre otras emociones, algunos utilizan otras terapias o propuestas artísticas y hemos comprobado que el material más empleado en este tipo de intervenciones es la arcilla. Por tanto, incluiremos en los descriptores de nuestra búsqueda los conceptos: emociones, terapia artística y arcilla.

El planteamiento es vincular estos descriptores con el operador OR, a los términos principales para que el sistema seleccione artículos que tengan cualquiera de las dos palabras. Para ello vamos a emparejar la palabra miedo con emociones, arteterapia con terapia artística y escultura con arcilla. Además, se plantea el uso del operador booleano NOT (-) para limitar la búsqueda con otras disciplinas (arquitectura, danza, teatro, cine, tecnología y estética) ya que, al utilizar el arte en los términos de búsqueda, nos puede dar muchos resultados que no nos interesen.

¹² Cfr. Dialnet <https://soporte.dialnet.unirioja.es/portal/es/kb/usuarios/acerca-de-dialnet>

9.4 Búsquedas

Se realizarán las búsquedas en cada una de las tres plataformas o bases de datos señaladas, en tres fases. En primer lugar, una primera búsqueda con todos los descriptores seleccionados y sus combinaciones, utilizando los operadores booleanos AND, OR y los paréntesis; excepto en el buscador Google Scholar donde se utilizarán las comillas que las detecta mejor el sistema. Los descriptores de la primera búsqueda que se realicen en Dialnet y REDIB serán:

- Miedo y emociones, ya que muchos artículos no se centran únicamente en el miedo.
- Arteterapia y terapia artística porque algunos documentos utilizan otro tipo de terapia con arte
- Escultura y arcilla por ser el material más asequible y por lo tanto más utilizado en las propuestas.

Para concretar y reducir el número de artículos se utilizarán los filtros del intervalo del tiempo, ya que solo se realizará el estudio con documentos publicados entre 2017-2021 (últimos 5 años).

Posteriormente, en una segunda búsqueda, se filtrarán los resultados añadiendo el operador NOT con las disciplinas arquitectura, danza, teatro, cine, tecnología y estética. En Google Scholar se utilizarán comillas en vez de paréntesis, y para sustituir el operador NOT, un guion unido a cada palabra (sin espacio) ya que este buscador no detecta los operadores booleanos igual que el resto de fuentes elegidas.

Es posible que tras utilizar una estrategia de búsqueda nos encontremos con un número de referencias excesivo (habitualmente con referencias irrelevantes para el estudio en cuestión), por lo que se recomienda hacer uso de los filtros de búsqueda, que son estrategias que permiten precisar aún más las características de las referencias que se desean recuperar, según el tipo de estudios, tipo de participantes, etc. (Perstelo-Pérez, 2012, p. 53)

Por último, para concretar el tema de estudio, se realiza una tercera búsqueda añadiendo los descriptores expresión y gestión. Los resultados cuantitativos de estas búsquedas se organizarán en una tabla de Excel que nos ayude a visualizar mejor los datos extraídos. En la tabla 1 (anexo 2) mostramos los descriptores y el número de resultados obtenidos en cada fuente elegida, y después los resultados de las siguientes búsquedas añadiendo las palabras limitantes y el filtro del tiempo utilizado.

9.5 Muestra

Los criterios de selección muestral de documentos se definieron en función de la temática de nuestro estudio y la franja temporal. Como hemos visto, se definió el periodo 2017-2021 como franja de búsqueda para conocer la producción científica más reciente en torno al tema de estudio. Las bases de datos que se seleccionaron, por su alcance y por configurarse en

sistemas abiertos de difusión de la producción científica, fueron Dialnet y Redalyc, además de Google Scholar por ser uno de los principales motores de búsqueda especializado en bibliografía científico académica.

Criterios de selección:

- Investigaciones empíricas y no empíricas que abordaron la gestión del miedo o las emociones en general a través de terapias con arte.
- Intervenciones que utilicen materiales o técnicas escultóricas
- Documentos completos de acceso libre
- Publicaciones realizadas desde el 2017

Fueron excluidos los documentos repetidos que fueron localizados en varias bases de datos o en publicaciones distintas del mismo autor. En algunos casos aparecen los filtros de materia o campo de estudio, pero se ha observado que son muy diferentes según la plataforma por lo que no nos darían resultados claros a la hora de hacer la selección, y se tendría que revisar manualmente.

En la revisión manual se han revisado los títulos, palabras clave, resúmenes y/o introducción de los documentos para eliminar los duplicados, organizarlos por tipo (revisión bibliográfica, estudio, intervención, etc.) y seleccionar las publicaciones relevantes, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. En la tabla 2 (anexo 3) indicamos Los documentos obtenidos como relevantes: son 44 si excluimos los dos documentos repetidos. Estos son los documentos localizados en las búsquedas digitales, los descartados por estar duplicados y la clasificación según el tipo de artículo.

La siguiente revisión es más exhaustiva con una lectura del cuerpo del trabajo para definir la muestra. En esta revisión manual se ha comprobado que la fuente de búsqueda más fiable y precisa es Dialnet, es la que nos arroja menos resultados, pero todos sus resultados han sido válidos según los criterios de búsqueda. Por otro lado, Redalyc no ha aportado ningún resultado, ya que no se ha obtenido ningún documento válido.

En este punto, se identifican, descargan y analizan cualitativamente mediante una lectura completa para obtener una muestra de 11 documentos que son relevantes para nuestro estudio. En el anexo 4 encontramos la tabla 3 donde indicamos dichos documentos con la información de la fuente de localización, el año de publicación, el autor, el título y el tipo de documento.

10. Análisis de datos

Tal y como hemos señalado, el análisis realizado es de tipo mixto: cuantitativo y cualitativo. Se clasifica la muestra de forma cuantitativa básica, atendiendo a la tipología de documento y, a continuación, se seleccionarán de forma cualitativa los datos relevantes para elaborar una recopilación y clasificación en la última parte de este trabajo.

10.1 Análisis de datos cuantitativo

Entre los 46 documentos seleccionados por las fuentes de búsqueda, se hallaron numerosos documentos relacionados con terapias artísticas y estudios sobre los beneficios del arte asociados a otras dificultades psicológicas y de salud, pero cuya relación con nuestro tema de estudio no era significativa. Tras una revisión más exhaustiva la muestra, se seleccionaron 11 documentos estrechamente relacionados con el tema de estudio: 6 artículos de revista (55%), 2 trabajos finales de grado (18%), 2 tesis de postgrado (18%) y 1 capítulo de libro (9%).

Respecto al contenido, de esta muestra, 7 diseñan un taller (64%), 3 son investigaciones (27%) (una incluye taller) y 2 tratan sobre técnicas artísticas (18%). Entre los documentos que presentan un taller, 4 son intervenciones de arteterapia (37%), 2 intervenciones educativas (18%) y 1 fue realizado con terapia de arte (9%).

En la figura 4 (anexo 5) se cuantifican en un gráfico los tipos de documentos (artículo, TFG, etc.) y sus contenidos mostrados en este punto.

De todas ellas, 2 versan sobre materiales de escultura (la arcilla y el sonido) y 1 sobre la efectividad de la intervención de la terapia artística en el ámbito hospitalarios. El resto de documentos son 2 artículos sobre técnicas de arteterapia y para desarrollar la creatividad en el aula.

En la tabla 4 (anexo 6) presentamos los textos de la muestra con información sobre la fuente donde se han localizado, el año de publicación, el autor, el título, el tipo de documento, el contenido, los participantes, tipo de terapia utilizada, tema del documento, disciplina artística y material que aparece.

10.2 Análisis de datos cualitativo

En este análisis se pretende localizar cualquier pauta para la gestión de las emociones, en concreto, el miedo. Además, se seleccionarán los datos relacionados con el diseño de un taller de arteterapia, como son: lugar o espacio donde se realiza el taller, rol del responsable (docente o terapeuta), los participantes, el encuadre, el límite temporal (tiempo de las sesiones especificado y de cada planteamiento). Las fases de intervención especificadas y de cada sesión, la metodología, las propuestas, la disciplina empleada, el material, el espacio para la reflexión, la evaluación y registro de resultados.

Tras la detección de documentos aplicando los criterios de búsqueda definidos en las bases de datos seleccionadas, sometimos los resultados a un muestreo intencional u opinático. Es decir, seleccionamos una muestra estrechamente relacionada con nuestra temática de estudio, que quedó configurada por un total de 11 documentos muy heterogéneos que sometemos a un análisis exhaustivo de corte cualitativo:

1. *Estudio del autocontrol emocional de un adolescente con problemas de comportamiento y propuesta de intervención desde las artes plásticas* (Arroyo y Díaz, 2021).

En primer lugar, analizamos este artículo, donde realizan una investigación cualitativa a partir de un tipo de investigación descriptiva, el fin es elaborar la propuesta de intervención enfocada en las artes plásticas. Sustentan su procedimiento de investigación en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2013) y en los Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta de la American Psychological Association (APA, 2010).

Después de recopilar los datos de la investigación y de varias entrevistas realizadas, diseñaron un programa de intervención personalizado a las necesidades del sujeto de estudio. En la intervención se plantean 19 propuestas con una duración de entre 30 y 120 minutos, sin embargo, no consta como se distribuirían estas actividades en las sesiones. Programan un encuadre terapéutico a partir de la estandarización de intervención clínica, siendo el responsable el que marque el sentido de las sesiones, así como el contenido o ejercicio a desarrollar. Proponen que las sesiones consten de tres fases: sensibilización; formulación y ejecución de actividades y evaluación. En la evaluación se propone aplicar las baterías de encuestas desarrolladas para el caso fundamentadas en el DSM-V.

2. *La creatividad truncada: El maltrato en la infancia y su influencia en la capacidad creadora. Arteterapia con pacientes neuróticos* (Duran, 2021)

La siguiente publicación muestra el trabajo realizado con cuatro pacientes tratados en sesiones individuales de arteterapia con un setting no-directivo. La propuesta metodológica que desarrolla se fundamenta en la arteterapia psicodinámica y terapia gestáltica. Describe las intervenciones de cuatro casos con supervisión clínica, por lo que el encuadre está dentro de los estándares clínicos. La duración de las intervenciones no se especifica, ni el número de sesiones. Solo nos indican que se desarrollan a partir de tres etapas: primero restablecer un sentimiento de seguridad y confianza, después se hace una rememoración y revisión del pasado para la elaboración del correspondiente duelo y se finaliza con la etapa de reconexión, de tender puentes hacia el futuro y hacia el establecimiento de nuevos vínculos saludables.

Lo interesante de este artículo es que, a través de los estudios de casos expuestos, el autor nos confirma que los traumas tempranos en los vínculos afectivos, afectan a la creatividad en la edad adulta. Y añade que la intervención con arteterapia les ayudó a ser capaces de expresar esos traumas que les bloqueaban y poder liberarse, creando en las diferentes sesiones obras con gran expresividad y simbología. Con esta intervención consiguieron ayudarles a reforzar la autoestima y aumentar su capacidad creativa, dos objetivos que están dentro de nuestra pretensión.

3. *El sonido: Un material escultórico* (Bellido-Márquez y Travé-Mesa, 2021)

En este artículo nos expone el valor del sonido como material escultórico ya que interviene el espacio y lo modifica como cualquier escultura matérica. Es un tema muy poco trabajado

en el mundo de la escultura y nos parece muy innovador poder utilizarlo como un recurso más dentro de las intervenciones con arteterapia. Además, estamos de acuerdo en que las esculturas pueden percibirse por más de un sentido y que el sonido es un medio muy propicio para sentir las emociones y percibir mejor una escultura.

Otro aspecto que surge de la escultura sonora es la inclusión del espectador invidente en el mundo de las artes plásticas a partir del conocimiento de los volúmenes y las formas de las esculturas, que, unidos al sonido, permiten desarrollar en ellos la capacidad de crear mapas sonoros de las obras sin hacer diferenciación entre obra clásica o contemporánea, atendiendo únicamente a la modificación del espacio, los materiales y la sensación sonora que percibe el este tipo de público de estas obras. (Bellido-Márquez y Travé-Mesa, 2021, p.207)

4. *Técnicas de arteterapia en casa como cuidado de enfermería para adultos mayores en contingencia por covid-19* (Albañil-Delgado, 2020)

Albañil-Delgado (2020) ha realizado una propuesta para personas mayores con atención de enfermería en su domicilio en tiempos de confinamiento, que sufren deterioros motrices, trabajar la motricidad y la capacidad perceptiva. Este taller tiene la ventaja de poderse desarrollar en un espacio cotidiano de la vivienda y con materiales reciclados fáciles de conseguir.

Al ser una propuesta de técnicas apropiadas para trabajar en el domicilio, no diseña una intervención ni sesiones concretas, como tampoco plantea una metodología, fases de intervención ni evaluación. El responsable que debe dirigir las propuestas es el personal de enfermería en atención domiciliaria con personas mayores explícitamente en régimen de aislamiento por contingencia COVID-19, y es él quien debe proponer las diferentes técnicas según los fines terapéuticos que quiera trabajar con las personas, como por ejemplo la psicomotricidad, el antiestrés o la fluidez emocional.

5. *La escultura como medio de expresión de emociones y sentimientos* (Fernández Bayona, 2019)

Esta autora trabaja la expresión de emociones con niños de 7-8 años en el marco del estudio de la obra del artista Choi Xoo Ang. Esta propuesta didáctica está sujeta al contexto educativo y se realiza en un aula de clase de un grupo de Educación Primaria, el rol del responsable va variando de una sesión a otra. Hay momentos en los que tiene mucho protagonismo y otros en los que actúa más como observador. La metodología propuesta es activa, participativa, vinculada al medio, interdisciplinar con un enfoque directivo. Cada sesión (con contenidos diversos) se adapta a métodos discursivos, expositivos o de creación artística.

Las sesiones están perfectamente diseñadas y tratadas en el marco de la Educación artística y están basadas en los principios de la Inteligencia emocional de Goleman. Se ve claramente cómo éstas van desde un nivel introductorio, pasando por una serie de sesiones prácticas con metodología activa y acabar en una fase conclusiva con un espacio de reflexión donde se recoge todo el trabajo desarrollado en la misma, y se recapitulan las habilidades

competenciales abordadas. Para la evaluación se han definido criterios para evaluar el proyecto, así como fichas de evaluación para el alumnado.

La última propuesta de su intervención educativa es la realización de una escultura de producción propia y la posterior reflexión a partir del trabajo realizado en cada sesión. Con estas propuestas permite trabajar los sentimientos bloqueantes o negativos, así como las habilidades comunicativas. Nos parece relevante la actividad previa a la realización de la estatua, el autor propone a los niños que bailen al ritmo de una melodía por el aula, en un momento determinado interrumpe la música y nombra un sentimiento o emoción para que los alumnos la representen en estado de estatua (sorpresa, culpabilidad, soledad, felicidad, odio y vergüenza). A continuación, les dio unas pautas para la elaboración de la escultura: Modelar la figura con arcilla blanca y añadir con plastilina naranja las facciones que desean destacar o enfatizar.

6. *Intervención grupal de arteterapia para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil* (Lagos Donoso, 2019)

En la intervención que describe, el rol del arteterapeuta no es directivo, es explícitamente de acompañamiento generando un vínculo seguro afectivo que, dentro de esa seguridad que se genera, para resolver los conflictos emocionales. Se establecen unos acuerdos previos fundamentalmente orientados a la generación de un espacio seguro: confidencialidad, no juzgar, sentirse siempre en compañía, generar prioritariamente cohesión en el grupo donde se desarrollan las sesiones y ser flexibles en la participación en las diferentes sesiones del programa.

No hay un espacio específicamente desarrollado para la terapia, pero se recomienda que el que se utilice sea un espacio emocionalmente neutro. Además, es conveniente que para los momentos de expresión verbal se utilice un espacio alfombrado, y para la realización de actividades de mayor desplazamiento, una superficie de linóleo o similar.

Esta terapia es reflexiva, la metodología es psicoterapéutica y se fundamenta en la terapia gestáltica. Se desarrollan 13 sesiones que se desarrollan en tres fases: Fase 1 Conociéndonos con entrevistas de evaluación; Fase 2: Recorriendo mi mundo en compañía y Fase 3: Reconexión y esperanza en el futuro.

En el desarrollo de todas sesiones el arteterapeuta está continuamente haciendo evaluación del proceso de cada participante.

En una de las sesiones trabajaron los sentimientos negativos y destructivos a través de una máscara elaborada a partir de papel o escayola. El autor les propone reflejar en la máscara los sentimientos que afloran en la persona antes y después de la experiencia traumatizante. En otra parte de la terapia busca que hablen sobre la ira, que se vive en experiencias destructivas como las suyas, para después representar esa emoción en un boceto de papel. A continuación, les pide crear esa obra en arcilla para conservar la obra resultante como símbolo de ese sentimiento y que les ayude a integrar esas vivencias. (Lagos Donoso 2019, pp. 89-92).

7. Taller grupal de arteterapia diádica de desarrollo de competencias parentales vinculares en contexto escolar (Navarrete Asalgado, 2019)

Esta autora desarrolla en su TFG, una revisión bibliográfica de intervenciones arteterapéuticas con foco en la teoría del apego del psicoanalista John Bowlby. Tras esto desarrolla un análisis de rejilla para desarrollar la propuesta.

En la propuesta del taller, el arteterapeuta asume un rol no directivo, aunque tiene que ayudar a padres y cuidadores a involucrarse en el proceso. Debe ser observador de los comportamientos relacionados con el apego, y debe promover la observación de los padres hacia los niños. Debe reforzar las interacciones positivas entre niños y padres. Además, es muy importante que muestre métodos alternativos de comunicación.

Para el desarrollo del taller no hay un espacio especialmente diseñado, pero se recomienda que las mejores condiciones de limpieza posibles, y que se adecue al tipo de actividades para que se desarrollen con seguridad no se produzcan accidentes o desperfectos.

La propuesta se fundamenta en el arteterapia diádica con foco o base de la Teoría del apego del psicoanalista John Bowlby, y se desarrolla en 10 sesiones de 105 minutos después de la jornada escolar. Se distribuyen en cuatro fases, que parten de propuestas para realizar en diadas a un trabajo conjunto de todos los miembros del taller. Las cuatro fases son: diagnóstico, fortalecimiento del vínculo mentalización-sensibilidad parental, promoción de la vinculación y la autonomía en la relación, y desarrollo de formas colaborativas de trabajo.

Después de cada una de las sesiones se abre un espacio de comentario y reflexión. La evaluación del taller que se propone y realiza es cualitativa y cuantitativa para dar profundidad al análisis descriptivo. Se busca evaluar si hay un cambio en la percepción del cuidador o padre sobre la forma de vincularse con el niño.

El autor desarrolla esta experiencia con niños y sus padres o cuidadores (la figura de referencia) en la que realizó varias intervenciones con material escultórico:

La primera es una experiencia en la que cada pareja debe realizar una obra de creación libre con diversidad de materiales (pintura premezclada en botellas, pinceles, paletas, pasteles al óleo, pegamento, plastilina, arcilla, yogurt natural con colorantes comestibles, cinta adhesiva de papel) que se disponen en el suelo sobre un plástico. En el proceso no pueden hablar por lo que la comunicación debe ser a través de la mirada. La intención de esta actividad es el fortalecimiento del vínculo parental.

En otra actividad propone la realización de un boceto individual con pasteles, aunque nos indica que también podría hacerse con una pieza modelada en arcilla. Transcurridos 20 minutos, las parejas deben trabajar en una producción nueva que combine sus obras individuales. El fundamento del trabajo en este caso es la *Promoción de la vinculación y la autonomía en la relación*.

Por último, propone a los participantes la construcción de una escultura grupal abstracta o con una forma definida mediante varios materiales de desecho (cajas, conos, tubos

recolectados), vendas de escayola, cinta adhesiva, papeles de seda y otros materiales pictóricos. En esta actividad es importante que se consensue en el grupo qué se quiere construir.¹³

8. *El lenguaje de los procesos y los materiales creativos: estrategias y técnicas para el acompañamiento creativo en el aula* (Mesas y Santos, 2018)

Entre todos los documentos de la muestra queremos destacar este artículo porque las autoras tratan bastante bien las pautas y aspectos generales necesarios para el diseño de una intervención. El artículo es un breve estudio sobre la importancia del proceso creativo, las pautas para un acompañamiento creativo en el aula (el rol del docente, tiempo, espacio, la importancia de un encuadre conjunto, los materiales y el uso de la palabra después de cada propuesta) y presenta varias estrategias creativas para trabajar en el aula con jóvenes con dificultades madurativas. Hemos seleccionado las siguientes pautas que nos parecen muy relevantes para nuestro trabajo:

El espacio debe ser preferiblemente neutro y en la medida de lo posible, diferente al aula. No tiene que ser ni excesivamente aséptico, que neutralice la capacidad creadora, ni demasiado caótico. Debe invitar a la creación y los materiales tienen que estar visibles y accesibles. Además, es importante que tenga una pila de agua para poder limpiar los materiales de uso.

El rol del arteterapeuta no debe ser directivo, su papel es acompañar en el proceso creativo, en el descubrimiento de otras posibilidades de los materiales, y de señalar cómo se puede trabajar desde el error para tener una nueva oportunidad. Es conveniente que este continuamente dando feedback acompañando el proceso creativo.

Los acuerdos tienen que ver con qué se puede hacer o no. Como por ejemplo el respeto a materiales, participantes y sus obras. La concreción de las reglas que se establecen han de tener unas pautas claras, pero no deben ser demasiado directivas para que cada participante pueda conectar con lo propio, y construir de la manera más libre posible.

Las autoras definen la metodología como creación integrada, que implica el trabajo de proyectos y propuestas de creación colectiva. Permite al individuo no solo conectar con su identidad individual, sino que además construye vínculos sociales y se construye en la intersubjetividad. Al final de cada proceso creativo recomiendan contar con un espacio para la reflexión.

9. *Intervención psicoterapéutica del abuso sexual infantil en menores entre 12 y 15 Años de edad* (Jurado, 2018)

En su Tesis Jurado (2018) presenta las técnicas y procesos terapéuticos utilizados en la atención clínica de cuatro pacientes albergados en Aldeas Infantiles SOS David. La intervención y tratamiento fue diferente en cada caso según las características personales del paciente y tipo de abuso sexual sufrido. Así como el número de sesiones porque una

¹³ Cfr. Navarrete Asalgado, 2019, pp. 72-83.

psicoterapia convencional corresponde a un mínimo de 16 sesiones individuales y en estos estudios de caso tuvieron una duración mínima de 18 sesiones. Además,

La intervención que se ha utilizado para la atención de los casos referidos está centrada en la atención individual, mediante un tratamiento psicoterapéutico con encuadre integrativo, tomando como referencia técnicas de las diferentes terapias: cognitiva-conductual, terapia Gestalt, y terapia psicoanalítica, con el objetivo de ayudar al niño a entender, integrar y resolver situaciones conflictivas y experiencias traumáticas que afectan su desarrollo e interacción con su entorno, autoestima y seguridad. (Jurado, 2018, p.18)

Las fases de intervención que utilizan son evaluación inicial, Fase de Psicoeducación, Fase de Tratamiento, Evaluación Final y Fase de Seguimiento.

En la evaluación inicial se pretende recabar información relevante para diseñar un plan de intervención individual mediante entrevistas con las cuidadoras, revisión de los expedientes, entrevistas con las cuatro pacientes y técnicas para facilitar la expresión de emociones y sentimientos.

En las fases de Psicoeducación y de Tratamiento es cuando se realizaban las propuestas que utilizaban materiales escultóricos, algunas a través de relatos representativos con técnicas de arte-terapia (trabajo con plastilina, arcilla y temperas), y otras mediante representaciones simbólicas del yo por técnica de modelado. Como, por ejemplo, la exploración de sentimientos a través de una técnica de psicoarte, el modelado de un autorretrato con arcilla y el modelado de plastilina para realizar un trabajo de identificación con el hermano mayor o para trabajar el miedo y temores del paciente.

La evaluación final se realiza mediante la valoración clínica social por parte de las pacientes y personas de su entorno, y otras técnicas que necesite cada caso como la aplicación del Inventario de Depresión del Beck, o técnicas de relajación para bajar los niveles de ansiedad.

Entre los resultados positivos del primer caso encontramos que:

El enfoque integrativo y la utilización de las diversas técnicas narrativa y de psicoarte permitieron la expresión libre y sin resistencia de sus sentimientos y emociones, logrando disminuir gradualmente los niveles de ansiedad, los síntomas somáticos, y la culpa relacionada con el abuso sexual, integrando la experiencia traumática e identificando sus mayores miedos y fortalezas para hacer frente a situaciones sociales con éxito y de forma asertiva, reflejado en una mayor participación en actividades extracurriculares, y aumento de relaciones interpersonales con sus pares. (Jurado, 2018, p. 59)

10. Efectos de la arteterapia sobre las personas ingresadas en unidades psiquiátricas. Revisión scoping (Pérez et al., 2018)

En este artículo se expone un trabajo de revisión, donde se evalúan los beneficios de la terapia con arcilla. Exponen que la terapia con arcilla es beneficiosa en personas con trastorno mental grave porque promueve la liberación de emociones, la creatividad y la conciencia de uno mismo. Además,

Se observó una reducción de los síntomas negativos afectivos y emocionales asociados a la enfermedad, como la apatía, síntomas depresivos y ansiedad, estrés, miedo agitación, angustia, agresión, retraimiento social. A estas ventajas psicológicas se sumaron los beneficios físicos como la buena postura, la estabilidad y el equilibrio. (Pérez et al., 2018, p. 23)

Entre los resultados de este estudio encontramos que las intervenciones de los documentos analizados se agrupaban en: musicoterapia, terapias creativas artesanales (dibujo, arcilla y marmolado), terapias sensoriales y expresión corporal. Siendo la musicoterapia las más empleada, seguida por las terapias creativas. Los profesionales que dirigieron las actividades fueron del ámbito sanitario, y el tiempo de duración de las intervenciones estudiadas fue variable, situándose entre las seis semanas y un año, con sesiones de 60-90 minutos de duración.

11. Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa (López-Ruiz y López, 2017)

Por último, se presentan los resultados de un programa de arteterapia cuyas propuestas fueron realizadas con arcilla. En esta intervención diseña cuatro sesiones de dos horas de duración, con cuatro fases: Preparación, propuesta, diálogo y cierre. El rol del arteterapeuta no es directivo, aunque debe dirigir cada sesión en cada una de sus fases para posibilitar que cada participante explote al máximo sus posibilidades.

Nos parece muy interesante la ruta que diseña para que los participantes conozcan las diferentes cualidades de la arcilla. Primero desde un enfoque senso-perceptivo representando con arcilla la sensación percibida después de tocar texturas de diferentes elementos, el enfoque cinestésico a través de una actividad colectiva al ritmo de la música en la que cada participante va rotando y completando la pieza de sus compañeros, y enfoque háptico con la realización de incrustaciones en una plancha de arcilla mediante varios objetos. Al final de cada sesión hay un espacio para el diálogo y realiza una evaluación compuesta por registros de observación y cuestionarios para los participantes.

El resultado que se consiguió es que los participantes tomaran conciencia para conocerse y en el manejo de emociones, mientras desarrollaban el proceso creativo. Además, en el momento final de una de las sesiones, los participantes comenzaron a recordar momentos de su infancia donde los materiales eran de condición más próxima al juego que a la creación artística.

11.Resultados y análisis

Como señalamos al principio, el objetivo principal de esta revisión bibliográfica era la definición del estado de la cuestión y la detección de claves que sustentaran la definición de una propuesta de taller escultórico orientado a la superación del miedo. Sin embargo, en esta revisión se han obtenido menos resultados de los esperados inicialmente. La muestra no aporta datos relevantes para la gestión del miedo, pues detectamos en los análisis cualitativos que el concepto de miedo ni siquiera se perfila como descriptor y, en los casos en que aparece, figura de forma transversal. De hecho, entre los resultados de la muestra final que sometimos a análisis cualitativos (11 documentos), no encontramos ningún artículo que aborde nuestro tema de forma directa. Por todo eso, consideramos que no se logró el objetivo principal, aunque sí hemos podido constatar la ausencia de publicaciones en torno al tema. Para analizar esta circunstancia, empezamos constatando que en la primera búsqueda nos encontramos un repertorio bibliográfico bruto significativo. Sin embargo, cuando añadimos una serie de filtros, observamos que se restringe significativamente el número de publicaciones útiles para nuestro objetivo. De esto, extraemos que el arteterapia es sin duda una vía de intervención viable en muchos ámbitos (sobre todo en el sanitario, educativo y social) y en muchas especialidades que la utilizan para trabajar cuestiones muy diferentes, por lo que hay mucha bibliografía, pero difícil de localizar cuando buscamos algunos temas concretos. Además, el hecho de no localizar más documentación referente puede deberse al tipo de búsqueda realizada o a la ausencia de documentación que contenga todos los factores de estudio.

Respecto a las decisiones que se tomaron en la búsqueda, pensamos que fueron lógicas: primero se revisaron siete fuentes de búsqueda con el concepto miedo, para seleccionar las tres que dieron más resultados. Después se analizó el funcionamiento de cada una de ellas y de los operadores booleanos para seleccionar una serie de descriptores que nos aportaran documentación afín con nuestro objetivo. Por último, se limitaron los resultados por ser una muestra muy amplia y dispersa. En el análisis de la documentación preseleccionada descubrimos que había muchos documentos seleccionados por las fuentes que no tenían nada que ver con nuestro estudio y que el concepto principal de la búsqueda aparecía poco o de forma transversal.

Por consiguiente, si se realiza la búsqueda con pocos descriptores, el resultado que obtenemos es un número inmenso de documentos; y cuando se añaden y afinan más los descriptores, conseguimos pocos resultados, sin embargo, tras un análisis específico descubrimos que la muestra resultante no es amplia.

A partir del análisis cualitativo de los documentos seleccionados en el filtrado intencional, se han obtenido una serie de datos sobre las decisiones tomadas por los autores en el diseño de sus estudios e intervenciones. Empezaremos este análisis revisando algunas de las claves relevantes que se definieron en la descripción de los objetivos específicos:

- El **tercer objetivo** es *revisar el uso del arteterapia como herramienta para gestionar el miedo*. En la muestra no se ha encontrado ningún documento que trate específicamente este tema, sin embargo, aparece de forma implícita en las intervenciones que trabajan las emociones y otros trastornos en los que el miedo es una de las causas.

El concepto aparece en 7 documentos: en 2 de ellos como parte de una cita por lo que no son relevantes (Fernández Bayona y Navarrete), en 4 aparece como uno de los síntomas causados por el tema que tratan en la intervención como un trastorno psiquiátrico (Pérez et al.) o trauma infantil por maltrato o abuso sexual (Lagos, Jurado y Duran) y el último en el que aparece como emoción que se puede expresar a través del trabajo terapéutico con la arcilla (López-Ruiz y López).

Así, en la revisión realizada por Pérez et al. (2018), *Efectos de la arteterapia sobre las personas ingresadas en unidades psiquiátricas*, los autores analizan textos que muestran que el arteterapia promueve la liberación de emociones, la creatividad y la conciencia de uno mismo; y como conclusión de todos ellos, se observó una reducción de los síntomas negativos afectivos y emocionales asociados a la enfermedad, como la apatía, síntomas depresivos y ansiedad, estrés, miedo, agitación, angustia, agresión, retraimiento social.

En el caso de la *Intervención grupal de arteterapia para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil*, de Lagos Donoso (2019), el autor genera seguridad a través del acompañamiento creando un vínculo seguro afectivo para resolver los conflictos emocionales a través del arteterapia gestáltica.

En su Tesis Jurado (2018) *Intervención psicoterapéutica del abuso sexual infantil en menores entre 12 y 15 Años de edad*, presenta las técnicas y procesos terapéuticos utilizados en la atención clínica para facilitar la expresión de emociones y sentimientos, y así trabajar el miedo y temores del paciente.

En el artículo *La creatividad truncada: El maltrato en la infancia y su influencia en la capacidad creadora. Arteterapia con pacientes neuróticos* de Duran (2021), lo interesante es que, a través de los estudios de casos expuestos, el autor nos confirma que los traumas tempranos en los vínculos afectivos, afectan a la creatividad en la edad adulta, lo que confirma alguna de nuestras ideas. Añade que la intervención con arteterapia les ayudó a ser capaces de expresar esos traumas que les bloqueaban para poder liberarse, creando en las diferentes sesiones obras con gran expresividad y simbología. Con esta intervención consiguieron ayudarles a reforzar la autoestima y aumentar su capacidad creativa, dos objetivos que están dentro de nuestra pretensión.

Por último, en el artículo *Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa* de López-Ruiz y

López (2017) se presentan las conclusiones del programa de arteterapia que desarrollaron con propuestas realizadas con arcilla. El resultado que se consiguió es que los participantes tomaran conciencia para conocerse y en el manejo de emociones, mientras desarrollaban el proceso creativo a través de propuestas con arcilla.

Además, como ya se expuso en el marco teórico a través de los artículos de López Martínez (2011), Duncan (2007) o López y Martínez (2006), cualquier trabajo artístico es un recurso expresivo que va más allá de la palabra. Es capaz de reflejar lo que nuestro inconsciente quiere expresar, calmar nuestro mundo interior y vencer emociones profundas, como por ejemplo el miedo que nos paraliza ante una propuesta creativa.

El Arteterapia puede ser un medio idóneo para que la persona se enfrente a esos miedos que nos invaden ante una situación de inseguridad, ya que se desarrolla en un espacio seguro que favorece al bienestar psicológico a través de un proceso creativo que lleva a la persona en un viaje de autoconocimiento de sus pensamientos, emociones y sentimientos. El hecho de visualizar nuestros miedos y representarlos, nos lleva a enfrentarnos a nuestras dificultades desde un espacio seguro ya que el objeto no es real. Cuando los representamos como objetos tridimensionales, podemos observarlos desde otra perspectiva y comprender que su efecto era causado más por el recuerdo de una experiencia negativa, en muchos casos de nuestra infancia, que por su peligrosidad.

Este proceso enfrenta a la persona a sus dificultades, lo que la lleva a descubrir sus capacidades expresivas, sus potencialidades y reinventarse en cada paso.

Respecto al trabajo con las emociones en el marco teórico hemos mencionado un artículo importante para tratar esta cuestión, *Trabajar con las Emociones en Arteterapia* de Norman Duncan (2007). En este artículo el autor expone que las experiencias humanas quedan grabadas en el inconsciente y que éste funciona más con símbolos que con palabras razonadas por lo que el trabajo a través de las artes es un medio para expresarse que ayuda al desarrollo personal y emocional de las personas, además de ofrecer un medio seguro para la exploración de temas difíciles.

En todos estos ejemplos se habla de lo adecuada que es esta terapia para la gestión emocional y en ninguno, hemos observado que se rechace. Por lo que podemos concluir que el arteterapia es una herramienta adecuada para gestionar emociones.

- En el **cuarto objetivo** se planteaba *analizar la muestra detectada para conocer los recursos del arteterapia utilizados en el campo de la escultura*. Para este aspecto se han seleccionado primero todas las propuestas que utilizan alguna técnica o material escultóricos. En todos los artículos aparece la disciplina de la escultura y dentro de esta disciplina nueve (82%) trabajan alguna propuesta con la manipulación o modelado de arcilla o plastilina, dos (18%) trabajan con máscaras, aunque en ningún caso las realiza los participantes, y dos (18%) realizan esculturas construidas con vendas de escayola y

materiales de desecho o reciclado. Además, hemos seleccionado un artículo (9%) que estudia el sonido como material escultórico, aunque en este artículo, el autor no haya analizado su cualidad terapéutica. La muestra de las propuestas de escultura utilizadas en estos documentos es mucho menor en relación a otras disciplinas empleadas, sin embargo, los autores las han valorado positivamente. Cabe destacar la opinión positiva de los que han diseñado una intervención que solo tenían propuestas escultóricas. Por lo que consideramos que se puede afirmar que la escultura es un recurso muy adecuado para la expresión y gestión de las emociones.

- Por último, se pretendía en el **quinto objetivo**, *detectar recursos escultóricos que favorezcan la gestión del estrés y del bloqueo creativo*. En este aspecto solo hemos encontrado dos artículos relacionados con este objetivo:
 - a) En primer lugar, el artículo de Duran (2021) trata el tema del bloqueo creativo mediante una intervención con arteterapia psicodinámica y terapia gestáltica. En el texto, el autor nos indica que el bloqueo creativo está relacionado con los traumas en los vínculos afectivos de la infancia. Después, expone cuatro estudios de caso donde se puede apreciar como las pacientes utilizan la escultura en sus creaciones, y consiguen expresar esos traumas que les bloqueaban y poder liberarse a través de esas obras simbólicas de gran expresividad. La mayoría de las obras son figuras y el material que más utilizan es la arcilla, pero también encontramos otros materiales como el acetato, telas, cuerdas, etc.
 - b) El segundo es la revisión realizada por Pérez et al. (2018), donde evalúa los beneficios de la terapia con arcilla en personas ingresadas en unidades psiquiátricas. El autor expone que esta terapia es beneficiosa para la liberación de emociones y la creatividad. Además, indica que tras su uso se observó una reducción de los síntomas negativos afectivos y emocionales como la ansiedad, el estrés y el miedo. Este documento, al ser una revisión, no habla de las propuestas que se realizaban en los documentos que ha analizado.

La información que se obtiene de estos artículos confirma que la escultura es beneficiosa para la gestión emocional, pero no es una muestra relevante que se pueda tener en cuenta. Además, el objetivo de localizar recursos escultóricos que favorezcan la gestión del estrés y del bloqueo creativo se logra solo en parte porque en ninguno aportan esa información, y aunque así fuera, sería mínima.

Por último, vamos a analizar los datos aportados por la muestra referentes al diseño de un taller de arteterapia como son: lugar o espacio donde se realiza el taller, rol del responsable (docente o terapeuta), el encuadre, el límite temporal (tiempo de las sesiones especificado y de cada planteamiento). Las fases de intervención especificadas y de cada sesión, la

metodología, las propuestas, el material, el espacio para la reflexión, la evaluación y registro de resultados:

1. Analizar el espacio, el número de sesiones y la duración, pensamos que no es relevante, ya que estos factores dependerán mucho de la propuesta, los objetivos que se quieran lograr y los participantes para los que se diseñe la propuesta.
2. El rol del responsable, docente o terapeuta es importante porque es el que dirige la intervención. Entre los documentos de la muestra encontramos que en tres (27%) no aparece ningún dato sobre esta figura. En otros tres (27%) aparece como terapeuta que hace un acompañamiento de la persona generando un vínculo seguro afectivo que, dentro de esa seguridad que se genera, pueda resolver los conflictos emocionales; y por último, en cinco documentos (46%) aparece la figura de responsable que dirige el taller, decide los ejercicios que se van a realizar en cada momento, da las pautas del trabajo creativo y luego se hace observador del proceso creativo. El artículo que trata este tema es el de Mesas y Santos (2018):

Ha de ser un acompañante atento que crea en la capacidad creativa de sus estudiantes y en la suya propia. Dar valor al proceso creativo, a ese tiempo íntimo en el que la materia, la estrategia creativa y el autor o autora dialogan, constituye el embrión de las propuestas recogidas en este texto. De este modo, la experimentación con la materia, el descubrimiento o el juego permiten tener acceso a ricas experiencias sensitivas y emocionales que favorecen la conciencia de ser en el mundo. (Mesas y Santos, 2018, p.121)

3. Por otro lado, el encuadre terapéutico o acuerdos previos a la intervención y la metodología son factores importantes, sin embargo, los documentos de la muestra no aportan información relevante.
4. Otra clave importante es el planteamiento de cada propuesta ya que es importante que haya una serie de fases o etapas para la consecución del objetivo propuesto. En la muestra hay cinco documentos (45%) que no tienen planteadas fases. Los seis restantes (55%) tienen planteadas de tres a cuatro fases o etapas. La primera fase que aparece suele ser una introducción a la propuesta (1 artículo), una evaluación inicial o diagnóstico (2), un planteamiento para desarrollar la confianza (2), o una fase de sensibilización previa a la introducción que aparece en uno de los documentos. La segunda fase que aparece es la ejecución de los planteamientos (3), la revisión del problema dentro de la terapia (2) y en un caso aparece la fase de Psicoeducación que es como una introducción, pero realizando propuestas prácticas. En la tercera fase tenemos la ejecución de los planteamientos en los estudios con cuatro fases (2), la fase de reflexión, evaluación o conclusión (2), la fase de reconexión o establecimiento de vínculos saludables en terapia (2). Por último, aparece uno con la cuarta fase de evaluación Final y añade una quinta fase de Seguimiento que estaría fuera del planteamiento del taller.
5. En todos los artículos aparece el uso de la disciplina de la escultura, en la mayoría (82%) trabajan alguna propuesta con la manipulación o modelado de arcilla o plastilina, en

un menor porcentaje aparecen documentos que trabajan con máscaras (18%) o que realizan esculturas (18%) construidas con vendas de escayola y materiales de desecho o reciclado. Además, hemos seleccionado un artículo (9%) que estudia el sonido como material escultórico.

6. El espacio para la reflexión es importante porque invita a las personas a observar las situaciones de conflicto que aparecen a lo largo del proceso. En la muestra encontramos que en cuatro documentos (36%) no hacen ningún tipo de reflexión. En el resto de artículos (64%) aparece la reflexión después de cada propuesta o sesión.
7. Otra clave fundamental es el proceso de evaluación y registro de resultados que se realiza durante la intervención y al terminarla. Encontramos que en cuatro documentos (36%) no hacen ningún tipo de evaluación. En el resto (64%) la evaluación la realizan mediante métodos de observación directa (3) con registro de observación, encuestas desarrolladas (1), fichas o cuestionarios (2) y test normalizados (1).

12. Discusión

El objetivo de este estudio era la revisión bibliográfica para definir el estado reciente de la cuestión y la detección de claves que sustenten la definición de una propuesta de taller escultórico, orientado a la superación del miedo. Cuando se realizó la búsqueda para encontrar referentes bibliográficos, no se encontró ninguno que abordase el mismo tema, en cambio hemos localizado algunos estudios bibliográficos realizados sobre los efectos del arteterapia. Como es el caso de las investigaciones de Briceño (2021) y de Mur (2017), que realizan unas búsquedas de diez años sobre la aplicación de Arteterapia en personas víctimas de violencia, y la influencia que tiene la inteligencia emocional sobre el rendimiento de los estudiantes, respectivamente.

En el caso de Briceño su muestra de estudio era similar a la de este trabajo (9 documentos), y en el caso de Mur fue algo mayor (21 documentos). En ambos casos parece que las muestras fueron suficientes ya que los estudios les reportaron muchos datos por ser muchos documentos de la muestra similares al estudio que se realizaba. En el caso de este trabajo, entre los resultados de la muestra (11) no se encontró ningún artículo que tratara todo lo que se pretendía investigar. Para analizar esta cuestión se ha examinado el método de búsqueda y las decisiones tomadas respecto a las fuentes y descriptores; y se ha comprobado que, si se realiza la búsqueda con pocos descriptores, el resultado que obtenemos es un número inmenso de documentos. Después cuando se añaden más descriptores conseguimos reducir el número de resultados lo que facilita el análisis, pero también perjudica a la muestra, ya que a primera vista no se encontraron documentos óptimos para el estudio. Se pensó que el motivo podría ser la búsqueda, pero después de analizar los artículos de Briceño (2021) y de Mur (2017), y observar que habían seguido las mismas pautas y sus resultados eran similares a los nuestros; se comprobó que ese no era el problema. Por ese motivo, opinamos que, aunque la búsqueda se repitiera de otra forma o pudiera mejorarse, la nueva muestra no

obtendría mucha más documentación sobre la gestión del miedo a través de la escultura; ya que creemos que el motivo de una muestra tan pequeña es que no hay muchos estudios que traten nuestros criterios.

En cuanto a la muestra de este estudio, está compuesta por pocos documentos y muy heterogéneos, por eso es difícil extraer claves relevantes para el diseño del taller y que estén sustentadas por un apoyo bibliográfico significativo. Por eso, la muestra se sometió a un filtrado específico para detectar las claves y elaborar una recopilación y clasificación en la última parte de este trabajo.

Este filtrado consistió en analizar la documentación para comprobar la consecución de los tres últimos objetivos propuestos en el estudio y los datos relevantes para el diseño del taller.

Se empezó con los objetivos específicos, el tercero, *revisar el uso del arteterapia como herramienta para gestionar el miedo*, no se encontró ningún documento que trate específicamente la gestión del miedo a través del arteterapia, para poder localizar algún resultado válido, sin embargo, aparece de forma implícita en las intervenciones que trabajan las emociones y otros trastornos en los que el miedo es una de las causas.

En la muestra hemos localizado algunas experiencias que corroboran que el arteterapia es una herramienta adecuada para gestionar emociones, incluido el miedo, y nos han aportado algunas experiencias que han realizado otros profesionales para la gestión de las emociones en las que empleaban propuestas escultóricas. Como por ejemplo el artículo de Duran (2021) que expone que la intervención con arteterapia ayudó a sus pacientes neuróticos a ser capaces de expresar esos traumas tempranos en los vínculos afectivos que les bloqueaban y poder liberarse; en la tesis de Lagos (2019) trabajaron los sentimientos negativos y destructivos; Albañil-Delgado et al. (2020) propone en su artículo una serie de técnicas de arteterapia para trabajar con las personas el estrés y la fluidez emocional; la tesis de Polo (2003) nos confirma que las técnicas de arteterapia ayudan a la contención de los sentimientos de temor y que sirven como herramientas para la exploración emocional; y por último, Pérez Ruiz et al. (2018) en su revisión bibliográfica exponen que la terapia con arcilla es beneficiosa porque promueve la liberación de emociones y la creatividad.

Este objetivo también lo confirma en el marco teórico el artículo de López y Martínez (2006) que corroboran que el arteterapia es una herramienta para gestionar emociones desde que afirman que “la práctica del arte fomenta el desbloqueo del proceso creativo y contribuye al proceso del equilibrio intelectual y emocional de las personas” (p. 122).

En el análisis del cuarto objetivo, *analizar la muestra detectada para conocer los recursos del arteterapia utilizados en el campo de la escultura*, queremos destacar el artículo de Mesas y Santos (2018) que nos ofrecen una serie de estrategias para trabajar con jóvenes con dificultades madurativas que nos han parecido muy interesantes por su variedad de propuestas de escultura.

Respecto a las técnicas que se han empleado en los otros documentos de la muestra solo aparece el modelado y la construcción por ensamblajes, y en cuanto al material, se han

encontrado algo más (arcilla, escayola, material de desecho, etc.); sin embargo, estos resultados son insignificantes si los comparamos con la gran variedad que hoy en día encontramos en la escultura o en arteterapia, como podemos comprobar en la tesis de López-Ruiz (2015) ya mencionada, *en este documento* encontramos un estudio que tiene como finalidad describir las principales técnicas y materiales utilizados dentro del contexto español y que nos aporta información de variedad de técnicas y materiales para trabajar la escultura en arteterapia. Este estudio confirma que los materiales que aparecen en nuestra muestra son recursos de la escultura utilizados en arteterapia.

El último objetivo no se han alcanzado resultados concluyentes que demuestren que la práctica escultórica y su proceso creativo disminuyen el estrés, favorece la superación del miedo y aumenta la confianza personal, pero podemos analizar de nuevo los resultados de la revisión de Pérez et al. (2018) donde expone que esta terapia ayuda a la reducción de la ansiedad, el estrés y el miedo. Esto nos brinda la oportunidad para seguir con el diseño del taller con la confianza de que es probable que cuando se lleve a cabo, se logren nuestros objetivos.

En el trascurso del análisis, descubrimos que la muestra obtenida no era significativa para obtener las claves sustentadas bibliográficamente. Por ese motivo, se tomó la decisión de analizar los datos aportados por cada documento referentes al diseño de un taller de arteterapia y seleccionar los datos más significativos para nuestra propuesta.

En ese proceso nos dimos cuenta que analizar el espacio, el número de sesiones y la duración de los documentos no es relevante, ya que estos factores no pueden ser claves por ser elementos que se adaptan en el diseño de cada propuesta, y van a depender de los objetivos que se quieran lograr y los participantes para los que se diseñe la propuesta. Por otro lado, el encuadre terapéutico o acuerdos previos a la intervención y la metodología son factores importantes, sin embargo, los documentos de la muestra no aportaron información relevante por lo que tampoco se incluyó en el análisis.

Así, los criterios que vamos a tratar son respecto a los temas generales que pueden ir desde el rol del responsable del taller hasta la evaluación de la intervención, después estrategias creativas para trabajar en el aula y por último, información sobre técnicas y materiales que pueden emplearse en una intervención arteterapéutica a través de la escultura. Todos esos resultados obtenidos se han reunido propuesta de criterios para el diseño de un taller de arteterapia a través de la escultura que se exponen en el tercer apartado de este trabajo.

13. Conclusiones

Con el desarrollo de la revisión bibliográfica y del trabajo en su conjunto hemos procurado ofrecer un estado de la cuestión en torno a la escultura como técnica para gestionar el miedo, así como una propuesta de taller. Atendiendo a la fundamentación teórica, hemos estudiado las emociones y su protagonismo en la vida, constatando que hay emociones como el miedo,

que tienen el poder de paralizarnos o bloquearnos. Esta emoción es de la que parte la orientación de la investigación. A partir de este concepto se estudian las posibilidades del arteterapia para gestionar las emociones y sus consecuencias en la vida cotidiana de las personas. En este sentido, se constata y reconoce dentro del alcance del estudio la validez del arteterapia, y se concreta en la disciplina artística de la escultura, que aparece como práctica arteterapéutica, indicando que es un método muy propicio para trabajar emociones, como el miedo.

En este punto se desarrolla una revisión bibliográfica a partir de una serie de descriptores, que hemos descrito ampliamente en anteriores apartados del documento. La documentación que arroja esta búsqueda nos permite afirmar que no se localizan trabajos específicos sobre nuestro tema de estudio, pero sí trabajos que se aproximan a sus ejes clave.

Tras recopilar la documentación comenzamos con el análisis de la misma que nos pone en una tesitura clave: por un lado, encontramos que el arteterapia está suficientemente ensayada como para validarla como terapia adecuada en la gestión de las emociones, y por otro lado nos encontramos que la escultura (disciplina por la que nosotros hemos optado en nuestro estudio) no ha sido muy desarrollada. De hecho, hemos encontrado estudios que utilizan materiales escultóricos (plastilina, arcillas, etc.) así como técnicas de la escultura (modelado, composición de volúmenes, etc.) por lo que, no siendo una disciplina muy trabajada, se entiende como válida para su desarrollo. La escultura arteterapéutica es un campo en el que aún se puede investigar, experimentar y descubrir mucho; las experiencias localizadas a través de esta investigación así lo indican.

Después de realizar el estudio de la muestra podemos concluir que:

- Los descriptores de búsqueda y sus combinaciones determinan la dispersión y exactitud de la muestra localizada. No obstante, en algunos casos el resultado de la muestra no depende tanto del procedimiento de búsqueda sino de la ausencia de estudios y difusión de documentos en torno al tema.
- El arteterapia es una herramienta adecuada para gestionar emociones que se aborda en la literatura.
- La escultura es un recurso adecuado para la expresión y gestión de las emociones.
- Si el arteterapia es adecuada para gestionar emociones, también lo será para gestionar el miedo, aunque no se hallan localizado estudios específicos en torno al tema.

Para finalizar, pensamos que para el diseño de un taller de arteterapia no es necesario localizar un número elevado de publicaciones en torno al tema, sino localizar los puntos clave a partir de ejemplos que podamos valorar como referentes.

Esto último pone de manifiesto las limitaciones con las que nos encontramos como punto de partida, pero, a su vez, nos abre un amplio campo de trabajo. Tenemos la oportunidad de

mejorar, ya sea por ampliarlo o por desarrollar más propuestas de trabajos escultóricos dentro del arteterapia para abordar los miedos y emociones negativas, bloqueantes.

Como conclusión y aporte final del trabajo, se propone un listado de criterios para el diseño de un taller de arteterapia a través de la escultura, como resultado de las claves detectadas derivadas del estudio y revisión bibliográfica efectuado.

Esta propuesta no es como se esperaba al inicio del planteamiento, pero es suficiente para abordar varios aspectos importantes en el diseño de una propuesta de arteterapia. De hecho, se han extraído recomendaciones como es el espacio, el rol del responsable, el encuadre, fases y otros aspectos generales; además se indican diferentes estrategias creativas con las que abordar alguno de los planteamientos, para terminar con la información de los materiales que se pueden utilizar en el ámbito de la escultura arteterapéutica.

Como ejemplo de ello, para finalizar, en el anexo 10 se ha expuesto una pequeña muestra de la propuesta del taller que se diseñaría, titulado “Esculpiendo el miedo”, con todos los recursos adquiridos en esta revisión bibliográfica.

PROPUESTA DE CRITERIOS PARA EL DISEÑO DE UN TALLER DE ARTETERAPIA A TRAVÉS DE LA ESCULTURA

En este apartado vamos a exponer los diferentes aspectos que se tienen que tener en cuenta para el diseño de un taller. Incluiremos los datos y recursos recopilados a través del estudio, que serán completados con información de otros profesionales y nuestra experiencia como docentes en ámbitos educativos. En primer lugar, trataremos temas generales, después estrategias creativas para trabajar en el aula y por último información sobre técnicas y materiales que pueden emplearse en una intervención arteterapéutica a través de la escultura.

14. Aspectos generales

Entre los aspectos generales encontramos: el espacio, rol del responsable, el encuadre, el límite temporal (tiempo de las sesiones especificado y de cada planteamiento). Las fases de intervención especificadas y de cada sesión, la metodología, el espacio para la reflexión, la evaluación y registro de resultados.

- *El espacio de arteterapia*

El espacio donde se realice el taller debe ser algo más que un espacio físico. Mesas y Santos (2018) nos recomiendan que sea un espacio preferiblemente nuevo (diferente al espacio habitual) y que pueda transformarse en una zona de juego donde las personas puedan sentirse seguras y entrar en diálogo consigo mismas, y con su entorno. Es importante que siempre sea el mismo para generar confianza y seguridad, aunque en momentos más avanzados podrán sugerirse otros espacios de intervención.¹⁴ “Es importante que no sea un lugar excesivamente aséptico que coarte la libertad creadora, ni demasiado caótico. Debe ser un lugar que invite a la creación, donde los materiales plásticos sean visibles y accesibles, y con la garantía de pilas de agua cercanas para poder trabajar con todo tipo de técnicas y limpiar los materiales.” (Mesas y Santos, 2018, p. 109)

Lagos (2019) en su artículo nos recomienda además que haya “un espacio alfombrado para la expresión verbal, y una superficie de linóleo o asimilable para actividades de mayor desplazamiento.” (p. 59)

Además de estas recomendaciones, cuando la disciplina que se utiliza es la escultura, el espacio debe ser amplio, dotado de mesas grandes y preferiblemente con caballetes de modelado (de pie o de mesa) y estanterías para almacenar el material y los trabajos del grupo. Serán necesarios recipientes para contener el material y preparar pastas, además de todas las herramientas necesarias para cada técnica que se piense utilizar en la intervención.

¹⁴ Cfr. Mesas y Santos, 2018, p. 109.

- ***Rol del responsable***

Es importante que el responsable del taller sea arteterapeuta y que su rol sea directivo en cuestiones de organización y planificación, pero que durante el desarrollo de la sesión su rol sea menos directivo permitiendo un espacio de libertad a los participantes.

Ha de ser un acompañante atento que crea en la capacidad creativa de sus estudiantes y en la suya propia. Dar valor al proceso creativo, a ese tiempo íntimo en el que la materia, la estrategia creativa y el autor o autora dialogan, constituye el embrión de las propuestas recogidas en este texto. De este modo, la experimentación con la materia, el descubrimiento o el juego permiten tener acceso a ricas experiencias sensitivas y emocionales que favorecen la conciencia de ser en el mundo. (Mesas y Santos, 2018, p.121)

La función del arteterapeuta es realizar un acompañamiento de la persona con dificultades, generando un vínculo seguro afectivo, a través de sus producciones artísticas, para guiarle a través de su proceso de transformación. Ese acompañamiento debe sentirse como una presencia activa, pero interviniendo solo cuando sea necesario y respetando el proceso de creación de la persona y respetando sus resistencias y sus tiempos, estando siempre atento a las emociones que surgen en el proceso.

- ***El encuadre***

Mesas y Santos (2018) nos recomiendan construir un encuadre conjunto con los participantes para que se establezcan una serie de acuerdos que posibiliten el desarrollo de una relación saludable en la intervención.

Estos acuerdos tienen que ver con qué se puede o qué no se puede hacer dentro de sus márgenes. El éxito de un taller creativo y las relaciones que se dan en él depende, en buena medida, de que se tengan en cuenta y se cumplan una serie de reglas y límites. Por ejemplo: respeto por los materiales, a los participantes y a sus obras. (Mesas y Santos, 2018, p.109)

López-Ruiz (2015) expone que en el encuadre se debe establecer el tiempo dedicado a las sesiones, la periodicidad de los encuentros, el tipo de relación terapéutica, la metodología que se va a llevar a cabo, el espacio, los materiales y el proceso creativo a desarrollar. Además, hay dos formas de desarrollar una terapia de arte, la directiva y no directiva. Se diferencian por el grado de libertad que se da al usuario en la elección de los materiales, las técnicas y las actividades realizadas y esta elección depende de los objetivos de la terapia y del tipo de persona con el que se trabaje. Es importante que todo trabajo de arteterapia se desarrolle bajo unas normas o reglas fundamentales denominadas settings o encuadres, sin el cual es muy difícil actuar. Además, nos plantea tres etapas importantes: 1 de consolidación o alianza y establecimiento del motivo de la consulta con la persona; 2 autoconfianza de la persona en relación al espacio y al terapeuta y 3 independencia y final de la terapia.¹⁵

¹⁵ Cfr. López-Ruiz, 2015, pp. 10-11.

Además, considera que “para un correcto acompañamiento creativo es necesario tener en cuenta una serie de premisas y pautas” (Mesas y Santos, 2018, p.108), como es comprender que todos somos creativos ya que la capacidad creadora es inherente al ser humano, y no es menor cuando la persona tiene dificultades madurativas. Y que el tiempo de las propuestas creativas se debe adaptar al tiempo de las personas que las realicen.¹⁶ Si observamos que algunas trabajan demasiado rápido es posible que sea por una “resistencia hacia la creación que no le permite entrar en el goce del proceso creativo”. (Mesas y Santos, 2018, p.109)

- ***El límite temporal***

En este apartado se abordan las cuestiones de la duración del taller, el tiempo de las sesiones y de cada propuesta.

La duración del taller tiene mucho que ver con los objetivos que se quieren lograr en la intervención y el tipo y características de personas a las que va dirigida. Por ejemplo, Jurado (2018), considera que el número de sesiones mínimo para una psicoterapia convencional sería de 16 sesiones individuales.

El tiempo de las sesiones para un planteamiento escultórico debe ser de al menos hora y media ya que los procedimientos que se suelen utilizar requieren más preparación y suelen ser procesos más largos. Respecto a la duración de cada propuesta va a depender de la técnica y el material que se piense utilizar.

- ***Las etapas o fases de la intervención***

Después de analizar cada uno de los artículos, consideramos que las fases más convenientes para nuestra propuesta son las cinco fases que utiliza en su Tesis de postgrado, Jurado (2018): evaluación inicial, fase de psicoeducación, fase de tratamiento, evaluación final y fase de seguimiento. Además, se pueden adaptar perfectamente al modelo terapéutico del Gestalt que nos indica Duncan (2007), para facilitar el trabajo arteterapéutico con las emociones, son observar y dar nombre, invitar a explorar, experimentar y ejercitar, e integrar y concienciar (p. 45). Así, las etapas que se van a diseñar para la intervención son:

La primera etapa de evaluación inicial se realiza en las primeras sesiones y permite a las personas a adquirir confianza con el espacio, el material, el grupo y el arteterapeuta. En este periodo se realizan propuestas más directivas y lúdicas, lo que permite que las personas se relajen y puedan “observar y dar nombre” a su proceso arteterapéutico. Mientras disfruta de la sesión, puede conocer y experimentar con el material. Lagos (2019) en su artículo nos recomienda que en las primeras sesiones se utilice material que sea fácil controlar para ir incluyendo otros con técnicas más elaboradas.¹⁷ Además, el arteterapeuta puede “observar, dar nombre” y evaluar las cualidades de cada persona e incluso identificar algunas de sus dificultades.

En la segunda etapa se invita a la exploración del material y se diseñan planteamientos un poco menos directivos para dejar un espacio de libertad creativa que no abrume a las personas

¹⁶ Cfr. Mesas y Santos, 2018, p.109.

¹⁷ Cfr. Lagos, 2019, p. 59.

que tengan más dificultades o bloqueos creativos. En este periodo la persona aprende otras pautas y conoce otros materiales con los que puedan sentirse más cómoda, además de ayudarla a adquirir más confianza.

La tercera etapa es la del tratamiento o proceso terapéutico. Es el momento de experimentar y ejercitar para que las personas se enfrenten a sus dificultades a través de sus producciones artísticas. En este periodo pueden descubrir su lenguaje artístico, técnicas y materiales que la ayuden para la expresión en sus creaciones y lograr a través de ellas su proceso de transformación.

En la evaluación final se hace una valoración de todo el proceso que nos sirva para sacar conclusiones y el diseño de futuras intervenciones. En esta etapa al igual que la siguiente el objetivo es el de integrar y concienciar.

En la etapa de seguimiento nos planteamos la idea de diseñar una serie de sesiones de refuerzo, un tiempo después de la realización del taller, a partir de los datos recabados por la evaluación del taller y de nuevas entrevistas realizadas a los participantes. Este nuevo planteamiento sirve para detectar si los resultados de la intervención han sido o no, positivos para el funcionamiento cotidiano de los participantes. Según estos nuevos datos recabados se podrá plantear una dinámica de refuerzo o reorientación que puedan ayudar a las personas a lograr y afianzar los objetivos iniciales.

- ***Los apartados o fases de cada sesión***

Cada sesión se puede desarrollar en diferentes apartados o fases, entre los artículos revisados hemos elegido el diseño de López-Ruiz y López (2017) que consta de cuatro fases: Preparación, propuesta, diálogo y cierre.

Preparación de la actividad o warming up. Actividad de preparación e inclusión de las personas en un ambiente óptimo de trabajo mediante dinámicas de juego.

Actividad plástica. Espacio donde tiene lugar la acción artística y el análisis y la recogida de información de todo lo que ocurre en el proceso creativo por parte de los profesionales.

Diálogo. Espacio dedicado a que los participantes verbalicen, si lo creen necesario, aquellas partes más significativas que han podido ocurrir durante el desarrollo creativo.

Cierre. Momento en el que se concluye la actividad y se cierra un espacio donde el carácter expresivo y simbólico ha permanecido latente. (López-Ruiz y López, 2017, p.482)

- ***El espacio de reflexión***

Al final de cada sesión en el *espacio de diálogo* o al finalizar un proceso creativo, es importante provocar la palabra y darles un tiempo para la reflexión sobre la experiencia y la obra que hayan realizado o destruido. Todo lo que ocurre en la sesión es información válida en su autodescubrimiento, y es importante darles el tiempo que necesiten para hablar o expresarse, que logren poner un título a su obra, una descripción o sensación. Nuestra función es acompañar con nuestra palabra, aunque

no nos referimos a un tipo de devolución o un feedback en el sentido estrictamente terapéutico. Se trata, más bien, de dar valor al proceso o la obra a través de nuestras palabras, traer en palabras cuestiones que han tenido lugar durante el taller que pueden ser importantes para el niño, la niña o el grupo. La devolución es importante para que los menores sientan nuestro reconocimiento, nombramiento y nuestra mirada. Aquello que les devolvemos debe ser, en primer lugar, verdad y, en segundo lugar, aportar valor al proceso o a la obra realizada. Nuestras palabras jugarán un papel relevante para ayudarles a desarrollar su capacidad de asociación o simbolización. Debemos devolver aquella información que consideremos relevante sobre su trabajo para ayudarle a encontrar sus propias respuestas. Señalar, relacionar, preguntar, conectar y estimular son medios que les ayudarán a encontrar el sentido de sus trabajos y al mismo tiempo es una forma de hacerles saber que su trabajo tiene un significado y un valor. (Mesas y Santos, 2018, pp. 110-111)

- ***La metodología***

La metodología que se ha seleccionado para trabajar la emoción del miedo ha sido el arteterapia con el enfoque humanista de la corriente psicológica de la Gestalt, por ser una metodología que contribuye a la educación emocional ayudando a la persona a conocer e identificar sus emociones y sentimientos.

El enfoque principal de esta metodología está en la persona y las vivencias personales que expresa a través de sus obras. En este enfoque la persona a través de su expresividad creativa, la observación, la escucha interior y la reflexión, descubre en sus obras lo que significan para sí misma y les da sus propias interpretaciones. Lo importante de las creaciones no es el resultado sino el reflejo de nuestro inconsciente, de esas emociones y bloqueos que nos transfieren angustia en nuestra vida y que a través de este proceso nos ayudan a encontrar nuevas formas de sentir y perspectivas personales.

- ***La evaluación y registro de resultados***

La evaluación es un proceso que se realiza a lo largo de toda la intervención en tres momentos diferentes: la evaluación inicial, la continua y la final. Así pues, toda propuesta debería empezar por una *evaluación inicial* del grupo que marque el punto de partida del taller e incluso de cada sesión. Después a lo largo de todo el proceso de la intervención se realizará una *evaluación continua* mediante la observación directa y sistemática para valorar la evolución del grupo y poder realizar modificaciones en los planteamientos iniciales, que sean necesarios para que el grupo sea capaz de lograr los objetivos planteados.

Al final del taller se realizará la evaluación final para analizar los resultados y los logros conseguidos por cada participante.

Para cualquier tipo de evaluación es necesario recabar los datos y los resultados de las intervenciones. Esto, se puede realizar a través de entrevistas, fichas de evaluación, cuestionarios, encuestas, test y las rejillas de registro de los datos obtenidos por la observación directa.

15. Estrategias creativas para trabajar en el aula

Mesas y Santos (2018) nos ofrecen una serie de estrategias para trabajar con jóvenes con dificultades madurativas que nos han parecido muy interesantes:

1º Explorar con los sentidos. El material como estímulo y medio de creación.

Trabajar con lo creativo es tomar contacto con el material. El acceso a lo simbólico ocurre siempre en primera estancia en el campo afectivo-sensorial. El material propone sensaciones desde su olor, su sonido, pero sobretodo su tacto. [...] Entrar en un proceso creativo implica sentir el material desde su tacto: la maleabilidad y frescura de la arcilla [...] Tocar es un generador de emociones, sensaciones y pensamientos, porque nos pone en contacto con “el aquí y el ahora” de nuestro propio cuerpo sensible, permite trabajar la concentración y la conexión con nosotros mismos, con nosotras mismas. (Mesas y Santos, 2018, p.111)

Desde la exploración con los sentidos “podemos encontrar una gran cantidad de propuestas creativas” pero en nuestro caso solo nos interesan las que proponen con la arcilla: modelar con los ojos cerrados o dejar huellas sobre el barro.

Además, nos parece interesante empezar con una actividad exploratoria de cada uno de los materiales escultóricos, materiales de la naturaleza y/o de desecho. Ya que este tipo de actividades son acogidas como actividades de juegos y las personas no se sienten abrumadas por el hecho de tener que crear algo. Cuando las personas se olvidan del resultado y se centran en el material, el proceso se vuelve un juego y se relajan; esto les lleva a un estado más creativo, a probar otras soluciones y encontrar el valor expresivo del material.

2º Garabatear. Dejar rastros, restos y huellas para descubrir el mundo

Como hemos visto, la curiosidad surge de la exploración sensorial del material, pero poco a poco el niño, la niña, va siendo consciente de su forma única de marcar, de la posibilidad de dejar rastros y, de cómo estos rastros ratifican su forma única de estar en el mundo. El gesto más espontáneo y subjetivo del que disponemos es nuestro garabato y constituye el primer intento del menor de comunicarse con el mundo exterior. (Mesas y Santos, 2018, p.113)

Lo que nos interesa en este apartado es la búsqueda de las huellas o texturas que producen los objetos en un material maleable como la arcilla

3º Experimentar y descubrir. Poner en juego la creación

Experimentar es explorar posibilidades a través del azar para descubrir algo diferente que lleva a la persona a afrontar el riesgo y enfrentarse a lo desconocido. En estos ejercicios cualquier descubrimiento es válido, incluso el error porque puede abrirnos nuevas vías de investigación.

La experimentación potencia la actitud creativa y se convierte en una fuente de motivación intrínseca para crear cuando conseguimos que el menor se convierta en el guía de su proceso creativo a través los materiales. Experimentar es la capacidad de realizar ensayos para probar cosas desconocidas o combinar técnicas conocidas con la finalidad de descubrir efectos novedosos. [...] (Mesas y Santos, 2018, p.114)

4º Construir, de-construir y reconstruir. Diferentes formas de crear

Cuando la persona ha explorado, experimentado y descubierto las propiedades de los materiales comprende que el proceso creativo no es un acto controlado.

El proceso creativo es un medio que permite construir, destruir y reconstruir. Crear también es cortar, recortar, trocear, rasgar, manipular la materia hasta hacerla desaparecer, hasta desaparecer nosotros mismos con ella. Tenemos que acompañar en la creación y entender que descomponer una forma nos permite transformar el significado de esta para transformarse en una forma nueva, en un nuevo orden, o no. (Mesas y Santos, 2018, p.116)

El collage es un ejemplo de una técnica que de-construye una imagen para construir una nueva. Es un medio idóneo para la creación de elementos, personajes o animales extraños, irreales o fantásticos. Al utilizar imágenes ya creadas, la persona no necesita saber dibujar lo que la permite jugar con los fragmentos y explorar diferentes combinaciones. En este aspecto, es importante que se les invite a crear sobre una propuesta concreta para que las personas no elaboren algo funcional e inerte de expresividad.

Cuando el collage toma tres dimensiones lo llamaremos ensamblaje. Ramas, flores, hojas, cortezas, arenas, piedras, rocas, conchas, guijarros o plumas son materiales ricos en texturas, colores e incluso olores que la naturaleza nos ofrece para poder trabajar en el aula. También podemos pensar en cualquier material de reciclaje: plásticos, cajas, cartones, Tetrabrik y otros que pueden constituir excelentes elementos para realizar composiciones. (Mesas y Santos, 2018, p.117)

5º Habitando el espacio

El espacio puede ser habitado con solo ocuparlo, pero cuando la intención es que sea un lugar creativo, las personas deben percibirlo como un espacio seguro, un refugio donde poder explorar libremente. Por ello, es conveniente que las personas puedan realizar propuestas para ocupar o modificar el espacio de forma personal. Puede ser una propuesta colectiva para ocupar o modificar el espacio mediante una performance o una instalación artística, además de ayudarles a crear un vínculo entre los participantes.

La performance no es una representación en la que intervienen unos actores, unas actrices, un guion, un escenario..., la performance es la presentación de acciones concretas, muchas veces cotidianas, que nos relaciona con el espectador, en un espacio cercano y en un tiempo pausado. (Mesas y Santos, 2018, p.118)

Otra propuesta que ofrecen es transformar creativamente nuestro espacio natural:

El ser humano, por su condición de ser vivo, forma parte activa de la propia naturaleza. Las vanguardias artísticas también ofrecieron, a partir de la década de 1960, una nueva forma de expresión que se denominó Land Art, consistente en intervenir el paisaje para producir sensaciones y emociones. El paisaje se abre para que el artista, la artista desarrolle su intervención plástica. (Mesas y Santos, 2018, p.119)

6º Construyendo vínculos a través de la creación integrada

Trabajar en torno a una metodología de creación integrada, implica trabajar en proyectos y propuestas de creación colectiva, como un concepto del arte contemporáneo que se refiere al conjunto de procesos colectivos que permite a un

grupo de individuos crear juntos con un objetivo artístico final. (Mesas y Santos, 2018, pp.119-120)

Una de las propuestas creativas colectivas que nos proponen es la de micro-universos colectivos de plastilina. En este planteamiento se crea una escena mediante la participación de todo el grupo lo que hace fortalecer el vínculo entre los participantes. Al igual que la escena, los personajes o elementos no se crean individualmente, sino a través de una rueda viva de creación: Cada persona empieza una forma con plastilina y lo pasa al compañero que está a su lado, este añade algún detalle y lo pasa al siguiente. La idea es que el objeto o personaje va rotando por todo el grupo hasta que llega a las manos del que lo inició y que descubra todas las aportaciones y modificaciones realizadas por sus compañeros.

Las diferentes transformaciones, los giros surrealistas en los personajes y la sorpresa de los resultados mantienen el proceso vivo, provocando un espacio de juego e interacción. Una vez terminado observamos las formas y vemos qué relación tienen unas con otras y qué situaciones sugieren. En este momento podemos construir historias colectivas, imaginar qué hacen esos personajes y crear escenas en cajas de cartón. (Mesas y Santos, 2018, p.121)

En la tabla 6 del anexo 8 se relacionan las estrategias con los aspectos de cada una de ellas.

16. El material escultórico en arteterapia

Para diseñar un taller, el arteterapeuta debe conocer los diferentes materiales, sus características, posibilidades expresivas, así como observar lo que ocurre al utilizarlos y sus limitaciones, ya que el material es el medio por el cual los participantes se expresan y canalizan sus emociones, y en ocasiones puede ser un reencuentro con experiencias o traumas pasados. Como indica López-Ruiz (2015) “El carácter multidisciplinar del arteterapia y la capacidad expresiva a través de los materiales artísticos constituyen, en muchas ocasiones, un proceso que ayuda a la persona a desarrollar las emociones más profundas que puede llegar a contener.” (p. 3)

En este apartado se van a desarrollar las características de algunos de esos materiales escultóricos utilizados en arteterapia. Como es el caso de la arcilla que expondremos gracias al artículo de López-Ruiz y López (2017) *Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa*. El resto de los materiales expuestos en este apéndice se basan en la Tesis doctoral de López-Ruiz (2015), *Estudio general del uso de materiales artísticos en arteterapia*, donde hace un análisis de los materiales más utilizados por los arteterapeutas españoles y “se centra en los materiales y las formas de aplicación de estos mismos materiales como herramientas imprescindibles en el desarrollo de las sesiones de arteterapia” (p. 8). Así, en el capítulo tercero

Describe un amplio surtido de posibles materiales con los que el arteterapeuta puede trabajar y ofrecer en su práctica profesional. De igual forma también se hace alusión a los distintos tipos de soportes y herramientas, así como sus características y propiedades tanto físicas como terapéuticas. (López-Ruiz, 2015, p.27)

Los materiales escultóricos contienen una gran carga simbólica, nos hablan y nos conectan con nosotros mismos, por lo que es importante observar que produce en la persona para ayudarla a escucharlo.

La mera elección del material, o en su resistencia, el niño o la niña nos está hablando de su relación con la materia y nuestra tarea en este momento es la de escuchar y ayudarlo a explorar juntos cuando sea necesario. (Mesas y Santos, 2018, p.110)

Es recomendable realizar una primera sesión para que las personas conozcan el material y exploren sus posibilidades a través de nuestro acompañamiento para poder observar cómo se sienten las personas ante cada material.

Podremos observar si algún participante no avanza en su proceso de relación e indagación con los diferentes materiales. Si existe un bloqueo, este podría estar relacionado a aspectos de confianza, seguridad, estabilidad que tienen que ver con cada actitud, personalidad o con su situación actual. Tendríamos que animarle ofreciendo un amplio campo de materiales y medios para que pueda realizar pequeños cambios en sus producciones sin intervenir directamente. Es recomendable facilitar distintos tipos de materiales (por lo menos en las primeras sesiones) para que el, la menor pueda tomar aquel que le haga sentir más cómodo e ir incorporando otros recursos poco a poco. (Mesas y Santos, 2018, p.110)

La característica fundamental de los distintos materiales escultóricos es que permiten a las personas experimentar con el espacio y producir composiciones tridimensionales, al mismo tiempo sentir la consistencia de la materia, “las sensaciones térmicas que pueda tener (frías o cálidas) y el control ante la creación de los objetos. Esta experimentación puede dar lugar al desarrollo y estimulación de recuerdos explorados ante el hecho de crear.” (López-Ruiz y López, 2017, p.473)

16.1 La arcilla

Es el material más antiguo que se conoce ya que la humanidad ha construido objetos con arcilla desde hace unos 10.000 o 15.000 años, por lo que es el medio plástico que ha configurado una de las artes más antiguas de nuestra historia. Es una roca sedimentaria formada por silicatos que se produce por la sedimentación a partir de partículas de diversos tamaños de la erosión de las rocas. Entre las cualidades de la arcilla encontramos:

La plasticidad. La forma hexagonal de las partículas de arcilla y su pequeño tamaño, tienen que ver con su plasticidad. De igual modo que sucede con dos láminas de vidrio mojadas, las partículas de arcilla retienen agua entre ellas, permitiendo su movimiento y conformación por deslizamiento sin separarse.

Porosidad. El material arcilloso mantiene su forma cuando el agua desaparece; esa pérdida de agua se produce a través de finísimos y múltiples poros. La arcilla durante el secado y la cocción se contrae, disminuyendo su tamaño, entre un 10% o un 15%.

Vitrificación. Las arcillas, pastas, engobes y vidriados cerámicos llevados a su temperatura de madurez (entre 800° y 1300°C, producen un cambio químico en los materiales que los constituyen y unas variaciones físicas que determinan las características definitivas del material. (Hernández Ramos, 2005, p. 5)

Además, es importante saber que es un material tóxico ya que contiene sílice, aunque el peligro solo se da con el polvo suspendido en el aire por lo que si se trabaja en seco (lo que no es habitual en este tipo de talleres) es recomendable el uso de mascarilla.

Es un material que permite trabajarlo con las manos, herramientas o torno, se puede modelar, moldear, tornear, extrusionar o prensar. Además, permite hacer un trabajo progresivo en el tiempo y decorar modificando la superficie con incisiones, texturas, calados, tallados, aplicaciones, etc. O pictóricamente mediante los bruñidos y la aplicación de pinturas, engobes o vidriados.

Por otro lado, conviene saber que la arcilla es un material que se endurece en el secado, perdiendo su plasticidad, sin embargo, es un material que se puede reciclar todas las veces que se quiera mientras no se cueza en un horno a más de 400º, por lo que es conveniente conocer algunas pautas para su mantenimiento y preparación.

La industria cerámica ofrece los diferentes tipos de arcilla (composición, color, textura, etc.) por bloques plastificados de diferentes tamaños que hacen que se mantenga plástica. Sin embargo, una vez que se abre el paquete la arcilla empieza a secarse con el aire o el contacto con nuestras manos. Para trabajar con ella en condiciones óptimas y según el trabajo que se esté realizando, es conveniente mojarnos las manos, pulverizar agua encima de la masa y cubrir el bloque que no se esté utilizando. Además, al final de cada sesión se puede poner un paño húmedo encima del bloque y se cubre de nuevo con un plástico (sobre todo si va a pasar un tiempo hasta que se vuelva a utilizar) para que no se seque y endurezca mucho.

En ocasiones, nos encontramos con arcilla seca, para recuperar su plasticidad se debe humedecer de nuevo, por lo que la cubriremos con agua en un recipiente. Es conveniente no echar mucha agua para no formar una arcilla muy líquida. Además, cuando el bloque es grande, se recomienda machacarlo para que se humedezca uniformemente.

Al día siguiente se puede retirar el exceso de agua y extraer la pasta del recipiente para su preparación. Si la mezcla está muy húmeda o se aprecia demasiado pegajosa, se coloca encima de una plancha de escayola para que esta absorba agua y nos permita poder amasarla. En la tabla 5 (ver Anexo 7) explicamos tres técnicas de amasado para obtener una arcilla con un grado de humedad óptima y preparada para cualquier ejercicio.

La arcilla es un material intuitivo con el que se puede trabajar sin nociones básicas ya que sus propiedades suelen resultar estimulantes al contacto con la piel, aunque puede ser abrumador cuando no se conoce y se pretende conseguir un objeto muy elaborado. Por eso es importante no iniciar el uso de este material creando objetos concretos y empezar con una serie de ejercicios lúdicos para explorar las características del material. “Posteriormente, de forma inconsciente para la persona, esta manipulación exploratoria del material se puede transformar en un objeto concreto o el proceso exploratorio puede arrojar información al arteterapeuta sobre qué está ocurriendo en el transcurso de la sesión.” (López-Ruiz y López, 2017, p.478)

Es un material que permite la creación en relieve o volumen de bulto redondo, la ejecución puede ser libre, directa y espontánea. Además, “puede ser contenedora de espacios, puede originar en la persona un lugar seguro a través del cual poder expresar sus miedos y sus sentimientos contenidos en un contexto terapéutico” (López-Ruiz y

López, 2017, p.476) ya que invita a la estimulación y la exploración emocional. “Esta seguridad dentro del proceso arteterapéutico permite abrir vías de comunicación a través de las propias manos de los participantes que, de forma casi automática, permite ver al arteterapeuta los momentos creativos por los que su paciente avanza.” (López-Ruiz y López, 2017, p.476)

Por otro lado, se debe tener en cuenta la ansiedad que las personas pueden sentir a la hora de enfrentarse a un ejercicio que les cueste realizar (de forma física o emocionalmente), o la sensación que puede producir en las personas de sentirse sucios o manchados.

Smuts (2004) considera que el potencial de los trabajos con arcilla reside en tres aspectos básicos. Por un lado, permite promover la personificación y los aspectos más temidos y odiados de uno mismo. En segundo lugar, es capaz de desenterrar los sentimientos reprimidos y todo aquello que la personalidad puede esconder. Y en tercer lugar, genera una gran capacidad de integración con el acto creativo de la persona. El hecho de llegar a dominar un trozo de arcilla puede proporcionar control y seguridad para quien lo maneja, aspecto este que puede incluso llegar a generar una posible sensación de autoestima.¹⁸

Todo esto hace que la arcilla sea uno de los recursos escultóricos más utilizados por los arteterapeutas para proyectar imágenes, expresar sentimientos y emociones encerradas en la persona.¹⁹ Por otro lado, las personas que trabajen con este material

deben sentirse seguras con el terapeuta y saber que pueden ser emocionalmente vulnerables ante dicha situación [...] y para ello el vínculo se puede llegar a conseguir de una forma lúdica a través de la arcilla y que cuando el arteterapeuta confía en el logro de la persona durante su trabajo, las neuronas espejo producen un efecto positivo de activación, lo que conduce a la sintonía entre ambos para una mayor y mejor asimilación del proceso. (López-Ruiz y López, 2017, p.478)

López-Ruiz y López (2017) en su artículo sobre las cualidades terapéuticas de la arcilla, analizaron varias investigaciones sobre los beneficios del uso de la arcilla en arteterapia y clasificaron estas:

- Experimentar diversas cualidades senso-perceptivas: Textura, temperatura, color, densidad, plasticidad, etc.
- Vivenciar experiencias cinestésicas, provocar acción, movimiento, gestualidad.
- Desarrollar la percepción háptica.
- Fomentar la curiosidad, la exploración y el juego.
- Externalizar y expresar procesos internos, relación con el estado de ánimo:
- Calma/relajación.
- Experiencias catárticas.
- Sentimientos espontáneos.
- Aspectos reprimidos.
- Gran carga simbólica.
- Control del material que puede provocar: seguridad, autoestima, identificación.

¹⁸ Cfr. Smuts, 2004, p. 78.

¹⁹ Cfr. López-Ruiz y López, 2017, pp. 473-474.

A pesar de las grandes posibilidades que este material puede facilitar se observa poca bibliografía en castellano que relaten experiencias sobre las ventajas que el uso de la arcilla puede provocar. (López-Ruiz y López, 2017, p. 480)

Pérez et al., 2018, en su artículo *Los efectos de la arteterapia sobre las personas ingresadas en unidades psiquiátricas*, hace una revisión en bases de datos electrónicas para determinar la efectividad de la implementación de la terapia artística en el contexto hospitalario a través de 4 categorías: musicoterapia, terapias creativas artesanales (dibujo, arcilla y marmolado), terapias sensoriales y expresión corporal. Una de sus conclusiones fue:

La terapia con arcilla demostró ser beneficiosa en personas con trastorno mental grave al promover la liberación de emociones, la creatividad, la conciencia de uno mismo, así como la percepción de autocontrol de las emociones a través de sus manos. Se observó una reducción de los síntomas negativos afectivos y emocionales asociados a la enfermedad, como la apatía, síntomas depresivos y ansiedad, estrés, miedo agitación, angustia, agresión, retraimiento social. A estas ventajas psicológicas se sumaron los beneficios físicos como la buena postura, la estabilidad y el equilibrio. (Pérez et al., 2018, p. 23)

16.2 Plastilina

“Es un plástico termoestable compuesto de sales de Claco, vaselina y otros compuestos alifáticos. Resulta flexible y poco tolerante a altas temperaturas.” (López-Ruiz, 2015, pp. 108-109)

Si la comparamos con la arcilla observamos que es igual de plástica, pero con las ventajas de poder fabricarse si se quiere, permite el uso en la mayoría de las poblaciones, tiene gran variedad de colores que invita a elaborar imágenes concretas y se pueden mezclar. Se suele trabajar directamente con las manos por ser más estable, no seca al tacto como le sucede a la arcilla, no requiere secado y en el proceso se pueden incluir objetos y texturas. Además, sus propiedades estimulan los sentidos y la conexión emocional, atiende a la libertad y autoexploración en el manejo y permite el desarrollo de relatos visuales.²⁰

El grado de limpieza y el olor dependerán del fabricante, aunque ahora muchas empresas han adaptado el material para que sea agradable para la persona, ya sea por el tacto como el olor. Sin embargo, al igual que con la arcilla, la persona puede reusar utilizarla ya sea por

problemas de tipo sensorial o simplemente a que muestre rechazo por la materia en cuestión debido a sus características físicas. Una forma de evitar esto podría ser colocando un poco de masa en una bolsa de plástico sellada y permitir que sea manipulada sin llegar a entrar en contacto con la materia. Este primer paso, quizás con el tiempo, pueda llegar a ser abierto a poder tocarlo y, finalmente, jugar y expresarse con el material directamente. (López-Ruiz, 2015, p. 110)

16.3 Pastas de modelar

Se pueden comprar pastas de papel o pastas especiales para modelar (Monster clay, Sumbe clay, etc...), sin embargo, fabricar en el taller algún tipo de pasta (de papel, de sal, de miga de

²⁰ Cfr. López-Ruiz, 2015, pp. 108-109.

pan, etc.) puede ser parte del proceso terapéutico ya que cada actividad planteada en las sesiones puede mostrar diferentes respuestas y problemas que pueden arrojar información al arteterapeuta para orientar a la persona o adaptar el trabajo de las siguientes sesiones. Además, es altamente estimulante para las personas y puede ayudar a crear el vínculo entre los participantes y el arteterapeuta.²¹

Las pastas de papel se preparan cortando papeles (normalmente de periódicos, papel higiénico o de cocina) o cartones finos (tipo fallero) para ponerlos en remojo durante un tiempo (según el tipo de papel). Cuando ya están bastante humedecidos, se les quita el exceso de agua y se baten hasta triturarlos y crear pulpa de papel. Esta masa sirve para rellenar moldes, pero si se quiere modelar, será necesario añadir a la masa cola blanca. La pasta final será más dura si lleva más cola, pero también será más frágil por lo que se recomienda mezclar la misma cantidad de papel que de cola (mismo volumen). Se recomienda echar unas gotas de limón o vinagre para que la mezcla no se estropee (cuando aparece moho y huele mal no se puede utilizar). Aunque la mezcla se ha batido y parece fina, suele ser grumosa al secar por lo que se recomienda añadir algún polvo fino como la harina (aunque se llena de bichos), escayola fina (es muy buena opción, pero puede fraguar y acelerar el proceso de endurecimiento), blanco de España (da blancura y uniformidad a la masa) o aguaplas (es la mejor opción, añadir la de grietas porque encoje y se agrieta menos). Para conservarla es conveniente guardarla en un recipiente cerrado y en un sitio fresco y se le puede añadir agua si se seca un poco.

Hay otro tipo de pasta de papel que se puede utilizar, es la que se mezcla con alguna pasta cerámica. El papel se prepara igual solo que después de extraer la pulpa, se mezcla con barbotina de arcilla blanca, porcelana o cualquier pasta que queramos utilizar. La proporción de pulpa puede variar del 20% al 50% del volumen, pero se recomienda la proporción del 30% del volumen de pulpa de papel con el 70% de barbotina. Esta pasta admite colorantes cerámicos como añadir carbonato sódico al 20%, además las obras realizadas se pueden cocer en horno cerámico.

Otra pasta que se puede realizar fácilmente es la pasta de sal que se realiza con dos partes de harina, una parte de sal fina y una de agua bien mezcladas. Para teñirla se pueden utilizar colorantes alimentarios y para que seque más deprisa, se puede cocer en el horno de casa a una temperatura de 50º C a 100ºC girando las piezas para que sequen fácilmente.

Por otro lado, un poco más compleja, la pasta de miga de pan está compuesta por aproximadamente 250 gramos de miga de pan blanco, unas cucharadas de glicerina, un poco de limón y cola blanca. Estos ingredientes suelen cambiar en función de las particularidades con las que los fabrica el arteterapeuta. (López-Ruiz, 2015, p. 110)

El uso de estos materiales se recomienda para trabajos en una sola sesión por lo que los trabajos suelen ser pequeños. Se suelen trabajar directamente con las manos y van a necesitar cuidado en el proceso de secado. Se pueden crear relieves o piezas de bulto redondo y una vez secas se pueden pintar o barnizar. Es un material limpio que no suele manchar, son pastas

²¹ Cfr. López-Ruiz, 2015, p. 110.

sencillas de utilizar sin conocimientos previos de modelado. Requiere conocimiento técnico para prepararlas y saber cómo almacenarlas. La exploración del material puede ser libre, directa y espontánea y sus propiedades estimulan los sentidos y la conexión emocional.

El trabajar con pastas de papel contiene la doble posibilidad expresiva que el arteterapeuta busca a través del sucesivo desarrollo del trabajo de la persona. Por un lado, construye la imagen como lo hace el material (capa por capa) y por otro puede construir a partir de la pasta, utilizarla como elemento de construcción. El material se recicla, se reconstruye al igual que la persona que trabaja con ellos.²²

16.4 La escayola

El yeso y la escayola son el mismo material procedente de la deshidratación de la piedra de yeso o aljez. La diferencia entre ambos es el nivel de pureza y tamaño de su grano. La escayola es más blanca, tiene una pureza mayor y es más fina que el yeso.

El proceso de endurecimiento de la escayola se le denomina fraguado y suele durar alrededor de 15 a 20 minutos. En esta fase se produce un aumento de volumen o expansión de 0,3 a 1,5%, junto con una reacción exotérmica, es decir que desprende calor durante el proceso de endurecimiento. Este tiempo de fraguado se ve alterado por las condiciones de la escayola, la relación yeso/agua, la temperatura del agua de amasado, el tiempo transcurrido desde su deshidratación/edad del conglomerante, el tamaño de partículas/finura, etc.²³

Para realizar trabajos que requieren más tiempo de realización (escultura modelada con escayola directa) se puede retrasar el tiempo de fraguado para obtener un mejor acabado del trabajo. El mejor retardador que además aumenta la solidez de la escayola es la cola, se añade en una proporción de 25gr por litro de agua, cuanto más cola añadimos mayor es el tiempo de fraguado.²⁴

Este material en los procesos arteterapéuticos se suele utilizar a través de vendas de escayola por su facilidad a la hora de crear un objeto y su alto valor expresivo para la persona que los utiliza.

Se pueden precisar infinidad de ejercicios con este material, el más usado es para la realización de máscaras. La máscara como señal fiel de nuestra piel, en el desarrollo de confección, va desprendiendo una cantidad extrema de sentimientos y emociones que la persona expulsa y a la vez contiene. (López-Ruiz, 2015, p. 112)

En la realización de una máscara se puede descubrir la metáfora de cubrir algo, dejar de ver o tapar el rostro de una persona, y al mismo tiempo crear un nuevo rostro, una nueva imagen. “El hecho en sí de cubrir el rostro con un elemento que, en principio es frío y húmedo y pasado un tiempo, un tanto cálido, puede provocar reacciones adversas de angustia, tensión, nerviosismo, etc.” (López-Ruiz, 2015, p. 112). Por lo que se recomienda realizar cuando se haya creado un espacio de confianza, y que durante el proceso arteterapeuta le sirva de guía.

²² Cfr. López-Ruiz, 2015, p. 111.

²³ Cfr. Villar, 2010, p. 100.

²⁴ *Ibidem*.

16.5 Otros materiales

Además, se pueden utilizar otros materiales como son aquellos provenientes de la naturaleza y los de desecho o reciclado.

Los materiales que provienen de la naturaleza tienen una gran cantidad de propiedades con las que poder trabajar ya que posibilitan la exploración, la búsqueda y el juego. Son buenos recursos ya que se pueden pintar y combinar entre ellos u otros elementos para conformar nuevas formas o imágenes que a la persona le sugieran.²⁵

Se pueden utilizar los de carácter vegetal (hojas, ramas, cortezas, semillas, etc.) los inertes (arenas, piedras o rocas, conchas, guijarros e incluso fuego) o los que provienen de los animales como por ejemplo las plumas. Todos ellos pueden utilizarse, bien en su estado natural o tras un proceso de secado. Muchos también se prestan a ser pintados. (López-Ruiz, 2015, p. 116)

Los materiales denominados de desecho o reciclados son los objetos que ya no se utilizan para lo que fueron diseñados y tiran a no ser que se utilicen para otra función (se transformen). Para conseguirlos se requiere que los participantes del grupo los recolecten en sus entornos, o realicen una búsqueda colectiva. Esto produce una vinculación en el grupo y con el entorno. Son materiales accesibles, de desecho (sin coste), que no requieren del conocimiento de una técnica, son nuevos objetos que se utilizarán como herramienta creativa, o como soporte de una obra. Esta accesibilidad y poca exigencia técnica hace que, al utilizar estos materiales, bajen los niveles de ansiedad frente a la actividad artística y permitan a las personas crear con más libertad y con menos miedo a la equivocación. El hecho de utilizar este tipo de materiales convierte la actividad en un proceso de exploración y juego y que las personas adquieran una mayor tolerancia a la frustración.

Su uso en arteterapia permite abrir procesos de restauración y transformación de los pacientes-clientes, entendiendo que el material de desecho requiere en esta transformación de un antes (uso-desecho), un ahora constructivo (la acción de reciclar y reelaborar) y un después (transformado). Es en este proceso creativo de reciclaje que las personas descubren nuevas formas de mirar y actuar además de posibilidades de restauración (emocional). (López-Ruiz, 2015, p. 116)

Además, estos objetos carecen de belleza estética por su condición de basura y que ya no sirven, pero tras ser descubiertos por los participantes se convierten en algo útil, en parte de un proceso creativo o de una obra de arte. Las personas encuentran un valor nuevo y va a mejorar su condición con cualquier intervención que se les haga por lo que estos ejercicios no exigen perfección ni una técnica concreta, solo explorar y jugar. “El trabajo con desecho contribuye a mejorar y fortalecer la autoestima de los sujetos, permitiendo desarrollar una gran cantidad de obras exploratorias, observando diferentes así variadas soluciones, posibilidades y transformaciones.” (López-Ruiz, 2015, pp. 122)

Objetos tales como botellas plásticas, bolsas de papel o plástico, tubos de cartón, aros de cartón, tapas o tapones plásticos y metálicos, cajas, envases de todo tipo (postres

²⁵ Cfr. López-Ruiz, 2015, p. 116

preparados, bandejas de poliuretano, cajas de medicamentos, cajas de caramelos, cajas de galletas, etc.), tarros, papeles, cartones, y todo cuanto imaginemos que queda como excedente al uso o transporte de un producto estará dentro de esta categoría de materiales. (López-Ruiz, 2015, pp. 118-119)

Todos estos materiales de desecho o procedentes de la naturaleza, permiten incentivar la creatividad y la concentración, porque tienen una forma concreta que estimula a las personas a decidir cómo componerlos, a colocarlos buscando soluciones para crear un producto final.

Al trabajar con material de desecho en la terapia nos estamos permitiendo una nueva manera de mirar y sentir, desarrollando la capacidad de descubrir las potencialidades originales de ese objeto. Es finalmente esta reflexión sobre las potencialidades la que permite a través del acto creativo contribuir a la restauración y el reciclaje. (López-Ruiz, 2015, pp. 122)

Por último, queremos incluir un material más que nos ha mostrado Bellido-Márquez y Travé-Mesa (2021) en su artículo *El sonido: Un material escultórico*. En él nos explica que el sonido es un elemento con las cualidades necesarias para ser considerado escultórico ya que interviene y modifica el espacio, igual que la escultura.

Existen numerosos artistas que han realizado obras de arte sonoro, entre ellas esculturas sonoras, experimentado con sonidos nuevos, ruidos incorporados a la música hechos por instrumentales u objetos escultóricos, pero falta aún considerar el sonido como un material invisible pero modelable y que altera el espacio en el que se emite, modificándolo, como lo hace la escultura física que lo ocupa. Por lo que el sonido debe ser considerado como un material escultórico. (Bellido-Márquez y Travé-Mesa, 2021, p.206)

En el anexo 9 se pueden ver todos los materiales, sus características, técnicas, mantenimiento, acabado y cualidades terapéuticas (tablas 7, 8, 9 y 10).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allén, P. B. (2003) [1997]. Arte terapia. Guía de autodescubrimiento a través del arte y la creatividad. Gaia.
- Albañil-Delgado, S., Aguilar Machain, P. y Guerrero-Castañeda, R. F. (2020). Técnicas de arteterapia en casa como cuidado de enfermería para adultos mayores en contingencia por covid-19. *Cogitare enfermagem*, 25 (73883). <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/download/73883/pdf>
- Antón Hurtado, F. (2015). Antropología del miedo. *Methaodos*. Revista de ciencias sociales, 3 (2): 262-275. <http://dx.doi.org/10.17502/m.rcs.v3i2.90>
- Arroyo Acero, K. y Díaz Mosquera, E. (2021) Estudio del autocontrol emocional de un adolescente con problemas de comportamiento y propuesta de intervención desde las artes plásticas. *Ecos de la Academia*, 12(6), 45-56. <http://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/444>
- Bellido Márquez, M^a del C., Travé-Mesa, A. (2021) El sonido: Un material Escultórico. Tercio Creciente, (Monográfico extra 5), (pp. 191-211). <https://dx.doi.org/10.17561/rtc.extra5.5762>
- Biblioteca de la Universidad de Cantabria. (14 abril 2014). *¿Para qué sirve Google Académico?*. <http://web.unican.es/buc/recursos/bases-de-datos/informacion-base-datos?b=88>
- Bisquerra, R. (2001). Educación Emocional y Bienestar. Praxis.
- Bowlby, J (1969). El vínculo afectivo. Paidós.
- Briceño Otiniano, G. D. (2021). Revisión Sistemática de estudios sobre la aplicación Arteterapia en personas víctimas de violencia en los años 2010 al 2020. (Tesis para la obtención del grado de Licenciado. Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología. Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú). <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/58004>
- Canillas Peláez, L. (2019). *La expresión del miedo a través de la expresión artística*. [Trabajo Final de Grado, Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/35914/TFG-G3523.pdf;jsessionid=C8DD8254CE1E8B6CC38593E92CECBA4E?sequence=1>
- Dewey, J. (2008) [1934]. El arte como experiencia. Paidós.
- Dialnet. (8 de junio de 2022). *Acerca de Dialnet*. <https://soporte.dialnet.unirioja.es/portal/es/kb/usuarios/acerca-de-dialnet>
- Dialnet. (8 de junio de 2022). *Acceso como usuario registrado*. <https://soporte.dialnet.unirioja.es/portal/es/kb/articles/acceso-como-usuario-registrado>
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las Emociones en Arteterapia. *Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 2, 39-49. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110039A>
- Duran Coll, M. (2021). La creatividad truncada: El maltrato en la infancia y su influencia en la capacidad creadora. Arteterapia con pacientes neuróticos. *Arteterapia. Papeles de*

- arteterapia y educación para inclusión social*, 16, 191-201.
<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/72391>
- Farto López, C. (2016). Jugando con el miedo. *Revista Padres y Maestros*, 368, 43-46.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5765763>
- Fernández Bayona, E. (2019). *La escultura como medio de expresión de emociones y sentimientos*. [Trabajo Final de Grado, Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Educación].
[https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46247/FernandezBayona_TFGArteEmociones .pdf;jsessionid=F16136F9ACFD179A9F63CD3346BB51AB?sequence=6](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46247/FernandezBayona_TFGArteEmociones.pdf;jsessionid=F16136F9ACFD179A9F63CD3346BB51AB?sequence=6)
- Fuertes Sanz, A. A. (2016). La terapia Gestalt al servicio de la educación emocional en J. L. Soler Nages (coor.), L. Aparicio Moreno (coor.), O. Díaz Chica (coor.), E. Escolano Pérez (coor.) y A. Rodríguez Martínez (coor.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Zaragoza. Ediciones Universidad de San Jorge. Pp. 258-271. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>
- Gallardo, B. (1999). Louise Bourgeois. Memoria y arquitectura. Cuaderno didáctico. VEGAP.
- Goleman, D. (2004) [1996]. *Inteligencia emocional*. Kaidós.
- Google scholar. (8 de junio de 2022). *Google académico*.
https://biblioguias.uam.es/tutoriales/google_academico
- Hernández Ramos, L. (2005). Apuntes de la asignatura Cerámica artística. En Ciclo Formativo Superior de Cerámica artística. Escuela de Artes. Salamanca: Material no publicado.
- Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill / Interamericana Editores. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Huerta, R. (2018). Hurgar en los miedos al cuerpo. La formación en artes de futuras maestras interpelando la obra de mujeres artistas. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 13, 33-52.
<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/60132>
- Jurado Espinoza, Z. Y. (2018). Intervención psicoterapéutica del abuso sexual Infantil en menores entre 12 y 15 Años de edad. [Trabajo De Grado Para Obtener El Grado De Magíster En Psicología Clínica Con Especialización En Psicoterapia Integrativa, Universidad Especializada de las Américas, Panamá. Decanato de Postgrado].
<http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/213>
- Klein, J. P. (2006). La creación como proceso de transformación. *Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 1, 11-18.
<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0606110011A>
- Klein, J. P., Bassols, M. y Bonet, E. (coord.) (2008). *Arteterapia. La creación como proceso de transformación*. Octaedro.
- Lage de la Rosa, M. y Suárez, L. (2021). El teatro inclusivo como recurso en Arteterapia para la recuperación en el trauma: taller Afrontando Miedos. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 15, 159-170.
- Lagos Donoso, A. A., (2019). *Intervención grupal de arteterapia para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil*. [Grado de Magíster, Universidad Finis Terrae].

- https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1951/Lagos_Alejandra_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lavrador Jiménez, E. J. (2021). Sombras. Expresión y percepción del miedo y la ansiedad en el arte. [Trabajo Fin de Grado Inédito. Universidad de Sevilla, Sevilla]. <https://idus.us.es/handle/11441/130608>
- López Fernández Cao, M. (2008). Cognición y emoción: el derecho a la experiencia a través del arte. *Pulso: Revista de educación*, 31, 221-232. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2750868>
- López Fernández Cao, M. y Martínez Diez, N. (2006). *Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Tutor
- López Martínez, M. D. (2011). Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapéuticos. *Arteterapia. Papeles de Arteterapia y educación para inclusión social*, 6, 183-191. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/37092>
- López-Ruiz, D. y López Martínez, M. D. (2017). Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 83, 471-491. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6228346>
- López-Ruiz, D. (2015). *Estudio general del uso y aplicación de materiales artísticos en arteterapia*. [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=155244>
- Lowenfeld, V. y Lambert Brittain, W. (1980). Desarrollo de la capacidad creadora. Kapelusz.
- Mesas Escobar, E.C. y Santos Sánchez-Guzmán, E. (2018). El lenguaje de los procesos y los materiales creativos: estrategias y técnicas para el acompañamiento creativo en el aula en F. J. Coll Espinosa y J. García Iborra (Coords.), *Desarrollo Emocional y Estrategias Creativas en Menores con Dificultades Madurativas*. 1, 107-128. Región de Murcia.
- Mesas Escobar, E.C. (2015). El títere como herramienta de trabajo en arteterapia. *Arteterapia. Papeles de Arteterapia y educación para inclusión social*, 10, 301-317. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/51698>
- Miguel Trula, E. (9 de marzo de 2017). 11 escultores que han llevado a la realidad los monstruos de tus peores pesadillas. Magnet. <https://magnet.xataka.com/un-mundo-fascinante/11-escultores-que-han-llevado-a-la-realidad-los-monstruos-de-tus-peores-pesadillas>
- Mora, F. (2015). ¿Es posible una cultura sin miedo? Alianza.
- Mur Pallás, I. (2017). Influencia de la inteligencia emocional sobre el rendimiento académico: revisión bibliográfica y propuesta de intervención de desarrollo de la I.E. a través de la Educación Plástica. [Trabajo Fin de Grado Universidad de Zaragoza. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca]. <https://zagan.unizar.es/record/64940?ln=es#>
- Navarrete Asalgado, D., (2019). Taller grupal de arteterapia diádica de desarrollo de competencias parentales vinculares en contexto escolar. [Grado de Magíster, Universidad Finis Terrae].

- [https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1712/Navarrete Daniel a%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1712/Navarrete_Daniel_a%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ojeda López, M. (2011). Arteterapia Gestalt: La búsqueda de lo que somos. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 6, 169-181. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/37091>
- Perestelo-Pérez, I. (2012). Standards on how to develop and report systematic reviews in Psychology and Health. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13, 49–57. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260013700073>
- Pérez Ruiz, L., Juliá-Sanchis, R., Vicente Pastor-Bernabeu M. y Sanjuan-Quiles A., (2018). Efectos de la arteterapia sobre las personas ingresadas en unidades psiquiátricas. Revisión scoping. *Revista Española de Enfermería de Salud Mental*, 4, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586266>
- Pinazo, L. (2012). Arteterapia, aliada de la Gestalt. <https://www.escuelagestalt.com/wp-content/uploads/2011/11/Arteterapia-aliada-de-la-terapia-gestalt.pdf>
- Polo Dowmat, L. C. (2003). Técnicas plásticas del Arte Moderno y la posibilidad de su aplicación en Arte Terapia. [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/5395/1/T27338.pdf>
- Punset, E. (2015) [2008]. Brújula para navegantes emocionales. Los secretos de nuestras emociones. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Redalyc. (8 de junio de 2022). *Acerca de Redalyc*. <https://www.redalyc.org/redalyc/acerca-de/mision.html>
- Rojas Estapé, M. (2021). Encuentra tu persona vitamina. Espasa
- Rojas Estapé, M. (2021) [2018]. Cómo hacer que te pasen cosas buenas. Espasa.
- Rubio Fernández, A. (2015) Metodologías Artísticas de Enseñanza. Un enfoque escultórico para la educación artística. *II Congreso Internacional de Investigación en Artes Visuales ANIAV 2015*. <http://dx.doi.org/10.4995/ANIAV.2015.1223>
- Smuts, T. (2004). The potential of claywork to facilitate the integration of the self in psychotherapy with an adult survivor of childhood trauma: A Jungian perspective. [Unpublished Master's thesis. Rhodes University]. <https://core.ac.uk/download/pdf/145054861.pdf>
- Solomon, R. C. (2007). Ética emocional. Una teoría de los sentimientos. Ediciones Paidós Ibérica.
- Universidad de Puerto Rico. (10 de junio de 2022). *Operadores booleanos*. <https://rcm-upr.libguides.com/estrategiasdebusqueda/operadoresbooleanos>
- Villar González, J. I. (2010). La fundición en bronce a la cera perdida, mejoras en el proceso con picadizo. [Tesis doctoral. Universidad de Salamanca. Facultad de Bellas Artes]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=75643>
- Yogendra, V. (2007) [1997]. Supere los pensamientos negativos. Libérese de la culpa, el miedo y la rabia, y mejore su autoestima. Urano.

Zalazar, E. B. (2016). Mujeres manos a la obra. Muñecos, imágenes, palabras, espejos. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 11, 87-96. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/54117>

Zurbano Camino, A. (2007). El arte como mediador entre el artista y el trauma. Acercamientos al arte desde el psicoanálisis y la escultura de Louise Bourgeois. [Tesis doctoral. Universidad de Salamanca. Facultad de Bellas Artes]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=82228>

Imágenes

Descargo de responsabilidad: Hemos utilizado las imágenes sin ánimo de lucro, con un objetivo de investigación y estudio, en el marco del principio de uso razonable. Asimismo, hacemos referencia al lugar donde hemos obtenido las mismas. Sin embargo, estamos dispuestos a retirarlas en caso de cualquier infracción de las leyes de copyright.

Disclaimer: We have used the images in a non for profit, scholarly interest, under the fair use principle. However, we be willing to remove them if there is any infringement of copyright laws.

Enlaces de las imágenes:

- Imagen 1: <https://www.museodelprado.es/actualidad/exposicion/las-animas-de-bernini-arte-en-roma-para-la-corte/586e263b-134e-4591-b9d4-66f0dbceb907> publicado el 6 de noviembre de 2014. Museo Nacional del Prado.
- Imagen 2: <https://mobile.twitter.com/darkartandcraft> publicado el 12 de abril de 2020.
- Imagen 3: https://www.reddit.com/r/interestingasfuck/comments/ic5vbn/statue_of_lucifer_in_holy_trinity_church/ 18 de agosto de 2020.
- Imagen 4: <https://magnet.xataka.com/un-mundo-fascinante/11-escultores-que-han-llevado-a-la-realidad-los-monstruos-de-tus-peores-pesadillas> publicado el 9 de marzo de 2017.
- Imagen 5: <https://magnet.xataka.com/un-mundo-fascinante/11-escultores-que-han-llevado-a-la-realidad-los-monstruos-de-tus-peores-pesadillas> publicado el 9 de marzo de 2017.
- Imagen 6: <https://m.facebook.com/1430070400555076/photos/a.1438025976426185/1438026706426112/?type=3&source=43&refid=56> publicado el 17 de diciembre de 2013.
- Imagen 7: <https://magnet.xataka.com/un-mundo-fascinante/11-escultores-que-han-llevado-a-la-realidad-los-monstruos-de-tus-peores-pesadillas> publicado el 9 Marzo 2017.

- Imagen 8: <https://magnet.xataka.com/un-mundo-fascinante/11-escultores-que-han-llevado-a-la-realidad-los-monstruos-de-tus-peores-pesadillas> publicado el 9 Marzo 2017.
- Imagen 9: <https://magnet.xataka.com/un-mundo-fascinante/11-escultores-que-han-llevado-a-la-realidad-los-monstruos-de-tus-peores-pesadillas> publicado el 9 Marzo 2017.
- Imagen 10: <https://magnet.xataka.com/un-mundo-fascinante/11-escultores-que-han-llevado-a-la-realidad-los-monstruos-de-tus-peores-pesadillas> publicado el 9 Marzo 2017.
- Imagen 11: <https://www.moma.org/calendar/exhibitions/3661?> publicado el 24 de septiembre de 2017.

Queremos recordar que las imágenes consideradas obras al amparo de la Propiedad Intelectual encuentran una protección jurídica general en el Real Decreto 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual, regularizando, aclarando y armonizando las disposiciones legales vigentes sobre la materia. Esta Ley establece que se autoriza el uso de las imágenes sin que medie la autorización de su autor, si es con fines docentes o de investigación, siempre y cuando se refieran a obras ya divulgadas y se establezca su inclusión a través de citas, comentarios o un juicio crítico.

ANEXOS

ANEXO 1

Fuentes de consulta

Para este trabajo hemos elegido dos bases de datos importantes y un buscador, que describiremos a continuación:

Dialnet.

Es una base de datos de acceso libre, creada en 2001 por la Universidad de la Rioja mediante la cooperación bibliotecaria. Es uno de los mayores portales bibliográficos del mundo que colabora con Bibliotecas públicas, universitarias e instituciones y bibliotecas especializadas para dar mayor visibilidad a la literatura científica hispana. Se centra fundamentalmente en los ámbitos de las Ciencias Humanas, Jurídicas y Sociales, y cuenta con diversos recursos documentales: Artículos de revistas, artículos de obras colectivas, libros, actas de Congresos, reseñas bibliográficas y tesis doctorales.²⁶

Esta plataforma en su página de inicio, ofrece una búsqueda sencilla de documentos o de revistas. Si ponemos el concepto de nuestra búsqueda en el apartado de documento, nos abre una página donde aparecen todos los documentos encontrados y la posibilidad de hacer un filtro por el tipo de documento (artículo de revista, tesis, etc.). Si la búsqueda es de revista, el filtro que aparece es de los tipos de materias (psicología y educación, ciencias de la salud, etc.)

Las ventajas que nos ofrecen por registrarse es “suscribir alertas a nuevas revistas, realizar búsquedas en el sistema, acceder a toda la información del mismo y modificar su perfil de usuario” (<https://soporte.dialnet.unirioja.es/portal/es/kb/articles/acceso-como-usuario-registrado>).

Las búsquedas realizadas desde nuestro perfil nos ofrecen la posibilidad de utilizar más filtros como tipo de documento, texto completo, materias Dialnet, rango de años, editores, idiomas, descriptores, actas de congresos y países.

Además, permite el uso de los operadores lógicos AND, OR y NOT, que se incluyen entre los dos términos que se quieren buscar y vincular.

Redalyc

La Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc) fue fundada por Eduardo Aguado López, Arianna Becerril García y Salvador Chávez Ávila en 2003 como un proyecto académico de la Universidad Autónoma del Estado de México bajo la responsabilidad del cuerpo académico “Difusión y Divulgación de la Ciencia”, con el fin de dar visibilidad, consolidar y mejorar la calidad editorial de las revistas de Ciencias Sociales y Humanidades de la región latinoamericana. En el 2006 se abrió a todas las áreas del conocimiento e incluyó revistas de la península Ibérica. (<https://www.redalyc.org/redalyc/acerca-de/mision.html>)

²⁶ Cfr. <https://soporte.dialnet.unirioja.es/portal/es/kb/articles/acceso-como-usuario-registrado>

Google Scholar

Google Académico (Google Scholar) es un buscador que permite localizar documentos de carácter académico como artículos, tesis, libros, patentes, documentos relativos a congresos y resúmenes. Se alimenta de información procedente de diversas fuentes: editoriales universitarias, asociaciones profesionales, repositorios de preprints, universidades y otras organizaciones académicas. (https://biblioguias.uam.es/tutoriales/google_academico)

Este buscador utiliza por defecto el operador AND cuando se escribe varias palabras. Además permite el uso de algunos operadores lógicos, como OR o las comillas, para concretar más la búsqueda e incrementar su eficacia.²⁷

Este buscador en su página de inicio ofrece la opción de una búsqueda sencilla en cualquier idioma o buscar sólo páginas en español. Al realizar la búsqueda de cualquier concepto, se abre una página con todos los documentos relacionados y la posibilidad de limitar con filtros de fecha, artículos de revisión o de cualquier tipo, modificar el filtro del idioma; además de poder ordenar por relevancia o fecha, incluir patente o cita, y crear una alerta.

²⁷ Cfr. Biblioteca de la Universidad de Cantabria, 14 abril 2014, [¿Para qué sirve Google Académico?](#).

ANEXO 2

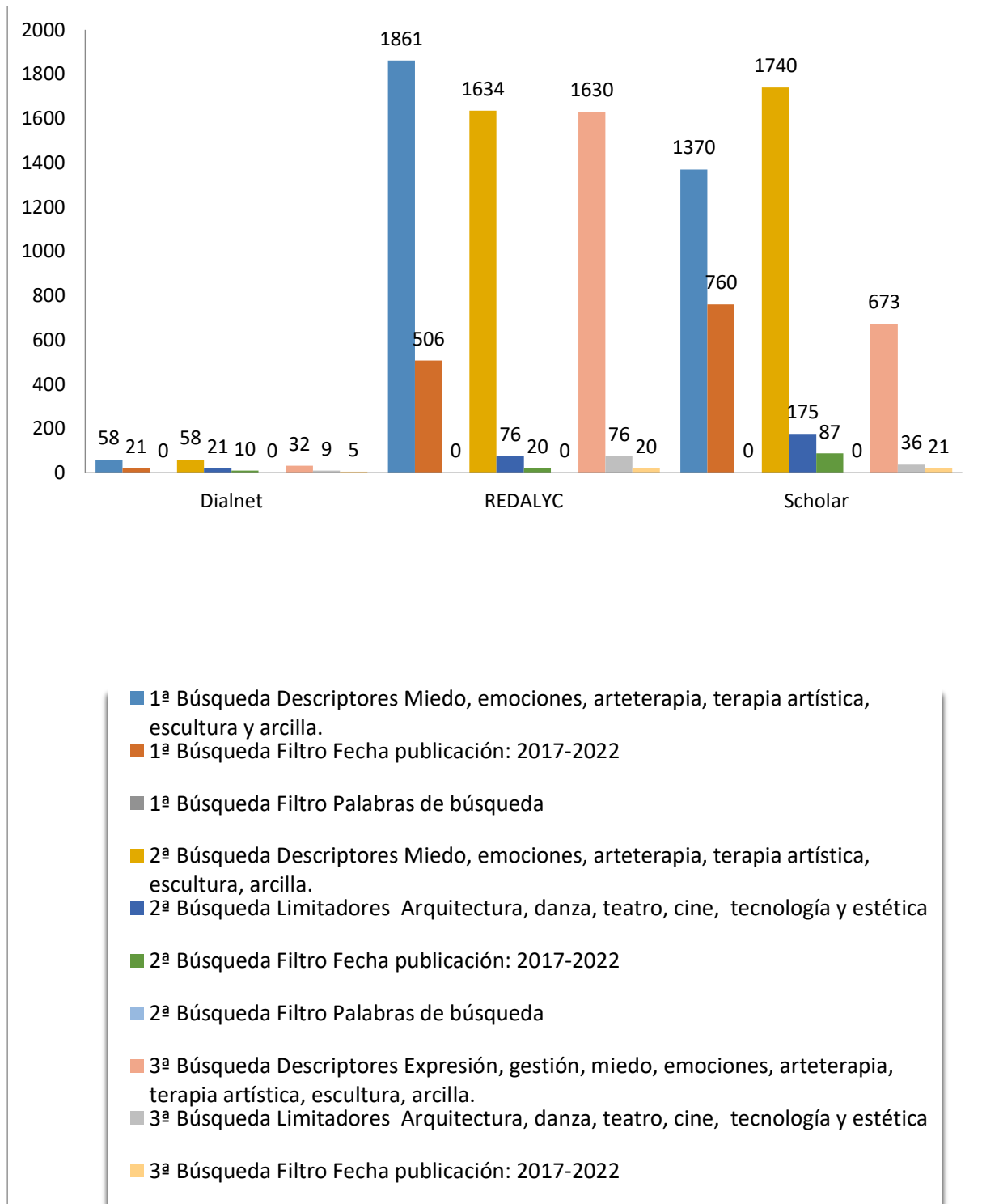
Tabla1

Resultados cuantitativos de las búsquedas realizadas

1 ^a Búsqueda	Descriptores	Dialnet	REDALYC	Scholar
Descriptores	Miedo, emociones, arteterapia, terapia artística, escultura y arcilla.	58	1861	1370
Filtro	Fecha publicación: 2017-2022	21	506	760
2 ^a Búsqueda	Descriptores	Dialnet	REDALYC	Scholar
Descriptores	Miedo, emociones, arteterapia, arte terapia, terapia artística, escultura, arcilla.	58	1634	1740
Limitadores	Arquitectura, danza, teatro, cine, tecnología y estética	21	76	175
Filtro	Fecha publicación: 2017-2022	10	20	87
3 ^a Búsqueda	Descriptores	Dialnet	REDALYC	Scholar
Descriptores	Expresión, gestión, miedo, emociones, arteterapia, terapia artística, escultura, arcilla.	32	1630	673
Limitadores	Arquitectura, danza, teatro, cine, tecnología y estética	9	76	36
Filtro	Fecha publicación: 2017-2022	5	20	21

Figura 1.

Gráfico de los Resultados cuantitativos de las búsquedas realizadas



ANEXO 3

Tabla 2

Clasificación de resultados por tipología

Tipo de documento	2ª Búsqueda	3ª Búsqueda
Documentos excluidos por repetición	14	2
Documento, Estudio o revisión bibliográfica	12	2
Intervención práctica y estudio de los resultados obtenidos en ámbito sanitario	18	2
Estudio o investigación en ámbito sanitario	11	4
Intervención práctica y estudio de los resultados obtenidos en ámbito educativo	13	6
Estudio o investigación en ámbito educativo	13	7
Propuesta educativa	3	1
Intervención práctica y estudio de los resultados obtenidos en ámbito social	11	5
Estudio o investigación en ámbito social	6	0
Proyecto artístico y análisis de las obras realizadas	1	2
Artículo documental	15	15
Nº total de resultados obtenidos	117	46

Figura 2.

Gráfico de la clasificación de resultados por tipología de la 2ª búsqueda

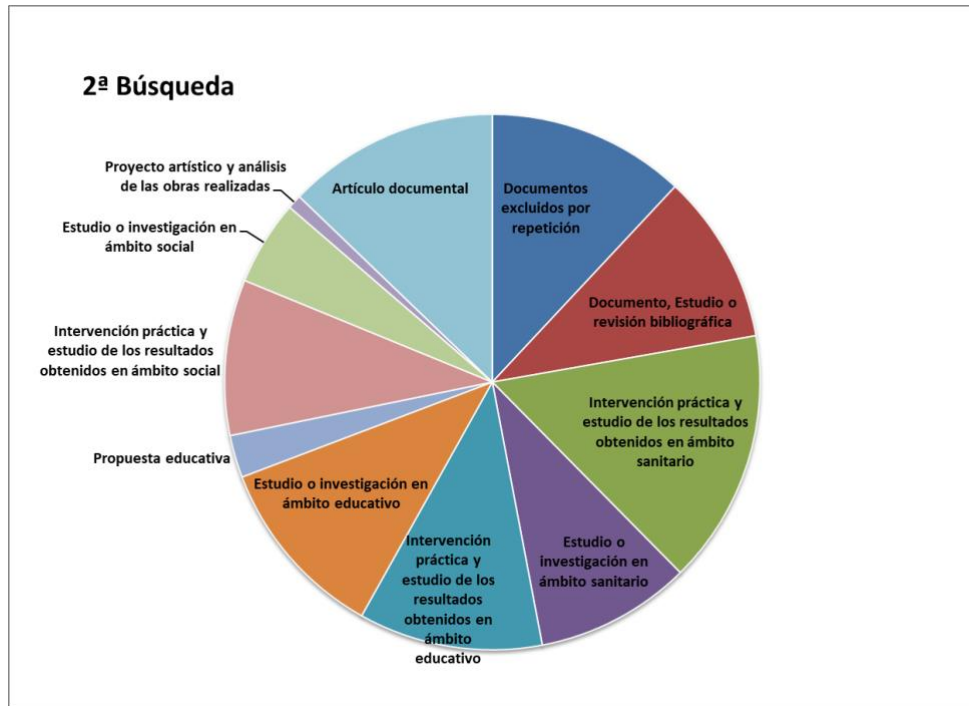
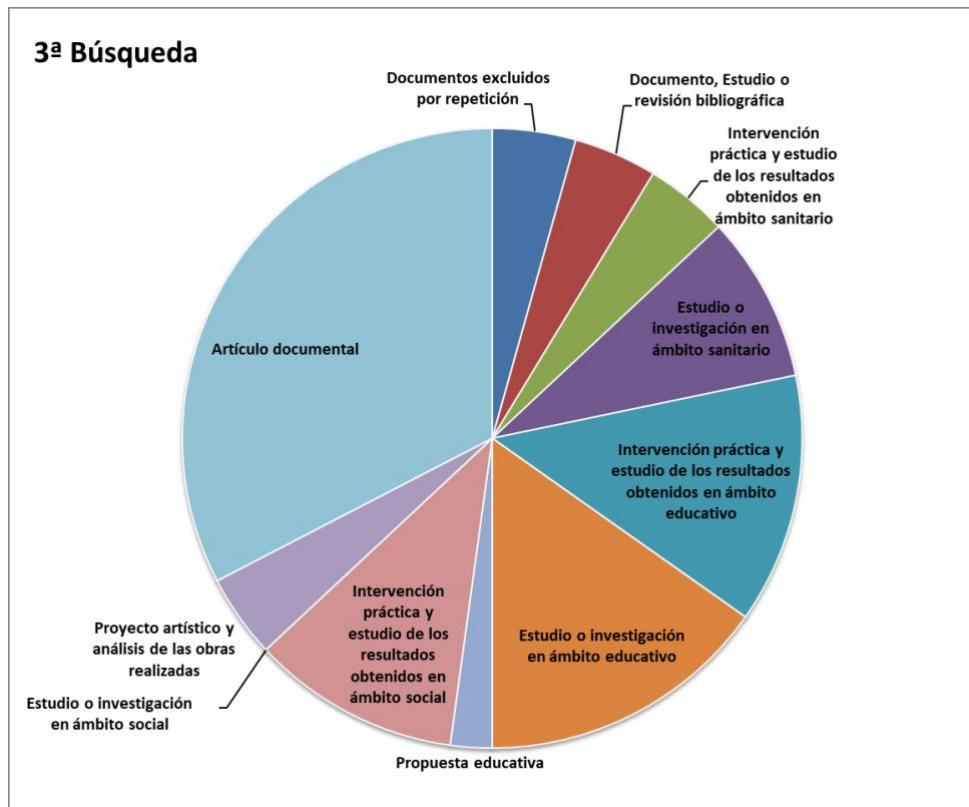


Figura 3.

Gráfico de la clasificación de resultados por tipología de la 3ª búsqueda



ANEXO 4

Tabla 3

Muestra de la revisión bibliográfica

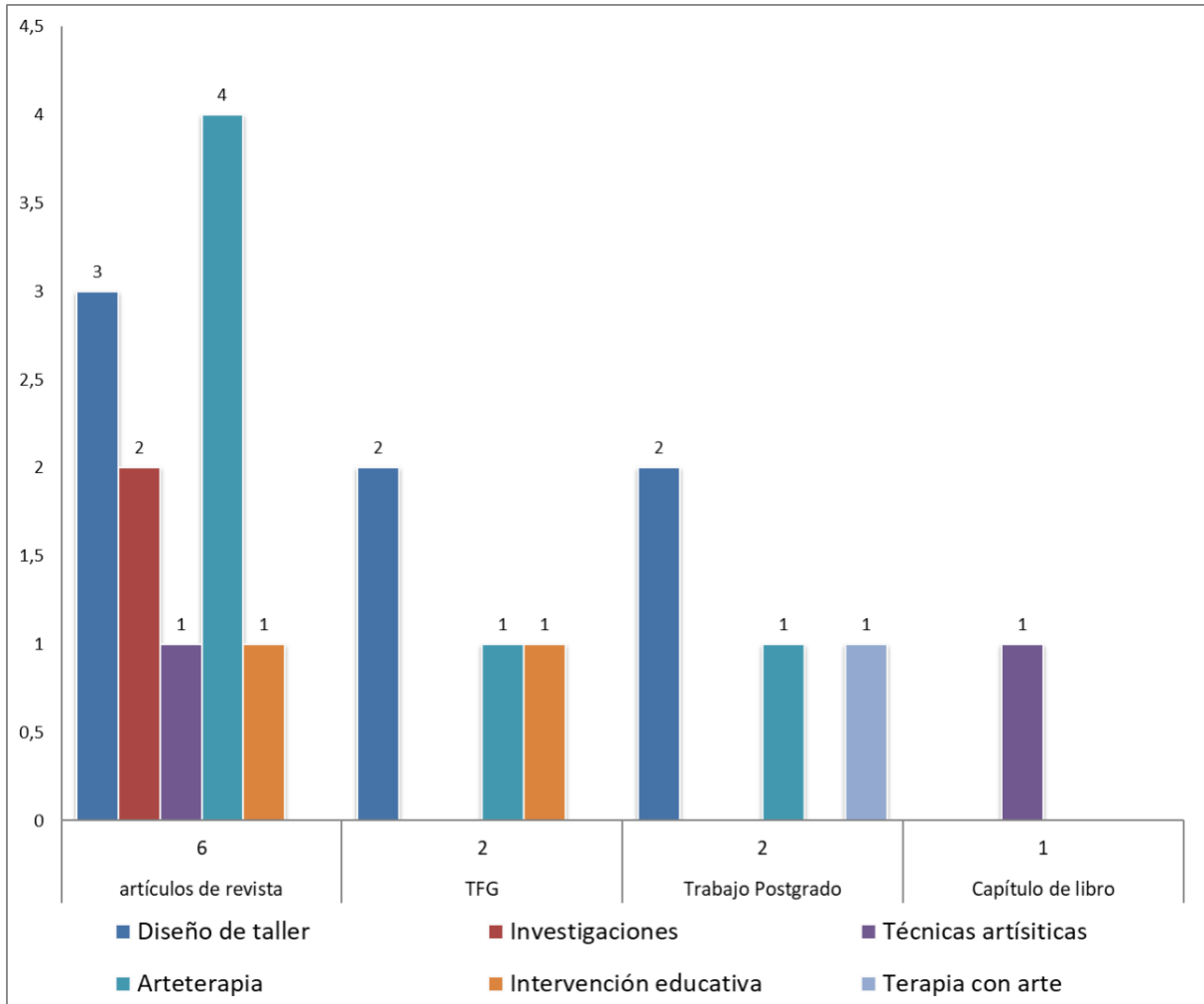
Fuente	Año	Autoría	Título	Tipo
Dialnet	2021	Karina Arroyo Acero y Elena Díaz Mosquera	Estudio del autocontrol emocional de un adolescente con problemas de comportamiento y propuesta de intervención desde las artes plásticas	Artículo revista
Google Scholar	2021	Magdalena Duran Coll	La creatividad truncada: El maltrato en la infancia y su influencia en la capacidad creadora. Arteterapia con pacientes neuróticos	Artículo revista
Dialnet	2021	M ^a del Carmen Bellido-Márquez	El sonido: Un material escultórico	Artículo revista
Dialnet y Google Scholar	2019	Elena Fernández Bayona	La escultura como medio de expresión de emociones. Proyecto interdisciplinar a partir de las obras del artista Choi Xoo Ang	TFG
Google Scholar	2019	Alejandra Andrea Lagos Donoso	Intervención grupal de arteterapia para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil	Tesis Postgrado
Google Scholar	2019	Daniela Navarrete Asalgado	Taller grupal de arteterapia diádica de desarrollo de competencias parentales vinculares en contexto escolar	TFG
Google Scholar	2020	Sergio Albañil- Delgado, Pedro Aguilar Machain y Raúl Fernando Guerrero- Castañeda	Técnicas de arteterapia en casa como cuidado de enfermería para adultos mayores en contingencia por covid-19	Artículo de revista
Google Scholar	2018	Eva C. Mesas Escobar y Eva Santos Sánchez- Guzmán	El lenguaje de los procesos y los materiales creativos: estrategias y técnicas para el acompañamiento creativo en el aula.	Capítulo de libro
Google Scholar	2018	Zisnely Yurieth Jurado Espinoza	Intervención psicoterapéutica del abuso sexual Infantil en menores entre 12 y 15 Años de edad	Tesis Postgrado

Dilanet	2018	Lucía Pérez Ruiz, Rocío Juliá- Sanchis, Marcelino Vicente Pastor-Bernabeu y Ángela Sanjuan- Quiles	Efectos de la arteterapia sobre las personas ingresadas en unidades psiquiátricas. Revisión scoping.	Artículo de revista
Dialnet y Google Scholar	2017	Davis López-Ruiz y M ^a Dolores López Martínez	Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa	Artículo de revista

ANEXO 5

Figura 4.

Gráfico cuantitativo de tipos y contenido de los documentos de la muestra



ANEXO 6

Tabla 4.

Muestra de estudio definitiva

Fuente	Año	Autoría	Título	Formato	Tipo	Participantes	Tipo de terapia	Tema	Utiliza escultura	Recurso práctico y material
1ª y 2ª Dialnet	2021	Karina Arroyo Acero y Elena Díaz Mosquera	Estudio del autocontrol emocional de un adolescente con problemas de comportamiento y propuesta de intervención desde las artes plásticas	Artículo revista	Teoría y recurso educativo. Autocontrol emocional	Adolescente	Programa de intervención educativa	Autocontrol emocional	Sí	Modelado y arcilla. Esculpir objeto
1ª Scholar	2021	Magdalena Duran Coll	La creatividad truncada: El	Artículo revista	Estudio de casos con arteterapia.	Mujeres adultas que	Arteterapia	Expresión de traumas y emociones	Sí	Modelado de arcilla

			maltrato en la infancia y su influencia en la capacidad creadora. Arteterapia con pacientes neuróticos		Relación vínculos afectivos y bloqueo creativo	han sufrido abuso				
1ª y 2ª Dialnet	2020	Mª del Carmen Bellido-Márquez	El sonido: Un material escultórico	Artículo revista	Investigación de la cualidad escultórica del sonido	No	No	Material escultórico	Sí	Sí
1ª y 2ª Dialnet y Scholar	2019	Elena Fernández Bayona	La escultura como medio de expresión de emociones y sentimientos.	TFG	Proyecto interdisciplinar a partir de las obras del artista Choi Xoo Ang. Taller de escultura como medio de expresión de las emociones	2º Primaria. Niños de 7-8 años	Programa de intervención educativa artística	Expresar emoción	Sí	Plastilina

1ª Scholar	2019	Alejandra Andrea Lagos Donoso	Intervención grupal de arteterapia para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil	Tesis Postgrado	Intervención arteterapia para abuso sexual.	Mujeres adultas que han sufrido abuso sexual	Arteterapia	Emociones: Rabia, ira	Sí	Técnicas bidimensionales y modelado en arcilla. Pintar máscara
1ª Scholar	2019	Daniela Navarrete Asalgado	Taller grupal de arteterapia diádica de desarrollo de competencias parentales vinculares en contexto escolar	TFG	Revisión bibliográfica y diseño de Taller arteterapia para desarrollo de competencias parentales	Padres y niños de 1º a 4º de primaria	Arteterapia	Desarrollar competencias parentales. Entender y comprender emociones hijos	Sí	Arcilla, plarilina, cartón maché, cola, escayola...
1ª Scholar	2020	Sergio Albañil- Delgado1, Pedro Aguilar	Técnicas de arteterapia en casa como cuidado de	Artículo de revista	Descripción de técnicas de arteterapia	Adultos mayores	Arteterapia	Técnicas de arteterapia para realizar en casa	Sí	Material para hacer máscaras

		Machain y Raúl Fernando Guerrero-Castañeda	enfermería para adultos mayores en contingencia por covid-19							
1ª Scholar	2018	Eva C. Mesas Escobar y Eva Santos Sánchez-Guzmán	El lenguaje de los procesos y los materiales creativos: estrategias y técnicas para el acompañamiento creativo en el aula.	Cápitulo de libro	Recursos educativos. Estrategias para desarrollar la creatividad en el aula	Primaria	No	Estrategias y técnicas para el acompañamiento creativo en el aula	Sí	Modelado de plastilina. Esambles. Instalaciones
1ª Scholar	2018	Zisnely Yurieth Jurado Espinoza	Intervención psicoterapéutica del abuso sexual Infantil en	Tesis Postgrado	Intervención arteterapia para abuso sexual. Tecnicas bidimensionales y modelado arcilla	Niños/as de 12 a 15 años que han sufrido abuso sexual	Psicoarte-Terapia con arte	Expresión emociones	Sí	Modelado de arcilla

			menores entre 12 y 15 Años de edad							
2º-Dilanet	2018	Lucía Pérez Ruiz, Rocío Juliá-Sanchis, Marcelino Vicente Pastor-Bernabeu y Ángela Sanjuan-Quiles	Efectos de la arteterapia sobre las personas ingresadas en unidades psiquiátricas. Revisión scoping.	Artículo de revista	Revisión en las bases de datos electrónicas. Determinar la efectividad de la implementación de la terapia artística en el contexto hospitalario	Personas ingresadas en unidades psiquiátricas	Arteterapia. Terapia artística con arcilla	Expresión de emociones	4 categorías: musicoterapia, terapias creativas artesanales (dibujo, arcilla y marmolado), terapias sensoriales y	No

									expresión corporal.	
1ª y 2ª Dialnet y Scholar	2017	Davis López-Ruiz y Mª Dolores López Martínez	Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa	Artículo de revista	Intervención y Estudio cuantitativo de las cualidades terapéuticas de la arcilla	Universitarios de máster de asignatura concreta	Arteterapia	Conocer las cualidades terapéuticas de la arcilla	Sí	Modelado y otros ejercicios con arcilla

ANEXO 7

Tabla 5.

Técnicas de amasado (Hernández Ramos, 2005, p.10)

FASES	ACTIVIDAD DURANTE EL PROCESO	CARACTERÍSTICAS
	<u>MÉTODO DE APLASTADO:</u>	
1	Divido en pedazos la arcilla o pasta cerámica que golpeo en pequeñas cantidades con las palmas de las manos.	Método utilizado para amasar pequeñas cantidades.
2	Parto en dos trozos la masa y, separando las manos,	Permite descubrir y captar las cualidades de la arcilla o pasta.
3	vuelvo a unirlos golpeando con fuerza.	
	Estas dos operaciones anteriores, habrá que repetirlas y combinarlas hasta conseguir una masa compacta y homogénea.	Desarrolla hábitos de trabajo, a nivel manipulativo, en procesos dinámicos y lúdicos.
		Potencia los procesos coordinativos.
	<u>MÉTODO PANADERO:</u>	
1	Una vez reciclada y preparada la masa, se corta un trozo y se coloca sobre una mesa, cuya superficie debería ser más o menos porosa, dependiendo del grado de humedad de la masa.	Método empleado para amasar grandes porciones de materia.
2	A partir de este momento, con las dos manos, se girará y envolverá la masa, al tiempo que se va juntando y apretando, con fuerza.	
3	Sucesivamente, habrá que ir colocando verticalmente el cilindro que se forma, para volver a insistir sobre él como se indicó anteriormente.	
4	Finalmente, se golpea la masa con insistencia, al tiempo que se gira sobre la mesa hasta dejar formado un cilindro homogéneo y sin bolsas de aire.	
	<u>MÉTODO ORIENTAL:</u>	
1	Consiste en levantar la masa con la mano izquierda, mientras que la derecha la gira y oscila apretando hacia abajo, hasta ir formando un cono en espiral.	Método de amasado idóneo para el torneado de piezas.

ANEXO 8

Tabla 6.

Estrategias creativas para trabajar en el aula

Estrategias	Aspectos de cada estrategia
Explorar con los sentidos	<ul style="list-style-type: none">• El material provoca sensaciones fundamentalmente a partir del tacto• Permite trabajar la concentración y la conexión con nosotros mismos
Garabatear: rastros, restos y huellas	<ul style="list-style-type: none">• Cada persona tiene una forma única de marcar• Es nuestra primera forma y más espontánea de comunicación
Experimentar y descubrir	<ul style="list-style-type: none">• Se trata de probar para descubrir algo diferente. La persona se arriesga enfrentándose a lo desconocido• Esta experimentación potencia la actitud creativa, se convierte en fuente de motivación
Construir, de-construir, reconstruir	<ul style="list-style-type: none">• El proceso creativo no es un acto controlado• Rompe con la guía racional estricta: Romper, rectificar, eliminar, recomponer... puede generar un nuevo orden.
El espacio	<ul style="list-style-type: none">• El espacio forma parte de la creación, la persona se tiene que apropiarse de él.• Nos movemos, nos encontramos con el material, nace nuestra creación, nos relacionamos con otras personas.
Construyendo vínculos	<ul style="list-style-type: none">• Crear no es solo algo individual.• La creación puede ser colectiva, metodología de creación integrada

Nota. Estas estrategias se pueden entender como proceso o como pasos independientes.

Cada sujeto da lugar a diferentes posibilidades.

ANEXO 9

Tabla 7.

Clasificación de las características de los materiales.

Material	Definición	Características	Tipos	Receta	Modificación
Arcilla	Es una roca sedimentaria formada por silicatos que se produce por la sedimentación a partir de partículas de diversos tamaños de la erosión de las rocas	Colores tierra. Plasticidad, porosidad y Vitrificación.	Según composición, color y textura	No	Se puede mezclar, teñir y agregar materiales
Plastilina	Es un plástico termoestable compuesto de sales de Claco, vaselina y otros compuestos alifáticos	De colores. Flexible y poco tolerante a altas temperaturas	De colores y tipos según el fabricante (bebés, sin gluten, magnética, slime, etc.)	Se puede fabricar	Se puede Mezclar
Pastas de modelar	Masa moldeable, con las manos o con diferentes útiles o accesorios de modelaje. Puede ser de diferentes composiciones: desde miga de pan, pasando por papel... o las comerciales como monster clay, sumbe clay...	Flexible	Según composición, color y textura	Se puede fabricar. En esos casos , puede formar parte del proceso	Se puede mezclar, teñir y agregar materiales

Escayola	Es la piedra de yeso o aljez deshidratada	Blanca	En polvo según características y vendas de escayola	No	Se puede teñir
Material	Definición	Características	Tipos	Receta	Modificación
Materiales de la naturaleza	Pueden ser materiales orgánicos o inorgánicos (hojas, cortezas, barros, trozos de maderas, piedras...)	Dependiendo del material, son flexibles, duros, permeables...	Según el material del que se trate	No	Transformar y pintar
Material de desecho o reciclado	Materiales que ya no se usan para la función para la cual fueron diseñados y fabricados, y que ahora se reconvierten, pasando a tener una nueva función	Dependiendo del material, son flexibles, duros, permeables...	Según el material del que se trate	No	Transformar y pintar
Sonido	Sensación o impresión en el oído por las vibraciones que se propagan por el aire	Aéreo	No	Se puede crear	Transformar

Tabla 8.

Clasificación de materiales técnicas y acabado

Material	Se trabaja	Decorar	Técnicas	Secado	Definitivo
Arcilla	Manualmente, con palillos de modelar, torneta, estrusionadora, laminadora y torno	Modificando la superficie con incisiones, texturas, calados,tallados, aplicaciones, etc. Pictóricamente mediante los bruñidos y la aplicación de pinturas, pigmentos, óxidos, engobes o vidriados.	Modelar, moldear, torneer, extrusionar o prensar	Seca al aire y pierde plásticidad. Requiere secado lento.	Proceso de coción entre 800º y 1300ºC dependiendo las pastas
Material	Se trabaja	Decorar	Técnicas	Secado	Definitivo
Plastilina	Manualmente o con palillos de modelar	Modificando la superficie con incisiones, texturas, calados,tallados, aplicaciones, etc.	Modelar, moldear, extrusionar o prensar	No seca al tacto. No requiere secado	No requiere pero se puede aplicar un barniz o cola blanca
Pastas de modelar	Manualmente o con accesorios de modelaje.	Modificando la superficie con incisiones, texturas, calados,tallados, aplicaciones, etc.	Modelar, moldear, extrusionar o prensar	Seca al aire y pierde plásticidad. Requiere secado lento	Dependiendo del tipo de pasta (pasta de papel secado al horno entre 50º y 100ºC) Otras pastas pueden endurecer al aire. Pueden recibir

					terminación final con barniz.
Escayola	Manualmente, con espátulas, cuchillas, espátulas, torneta y Terrajas, rascador.	Modificando la superficie con incisiones, texturas, calados, tallados, aplicaciones, etc. Pictóricamente mediante pátinas de pinturas o pigmentos.	Modelar, moldear y terrajas	Al aire después del fraguado	Fraguado de la pasta (20-30 min.)
Materiales de la naturaleza	Manualmente o con accesorios adecuados para cada material	Se pueden realizar coloraciones, incrustaciones, cortar, se pueden generar texturas. Considerados en su conjunto, las posibilidades son tantas como creativo quien los manipule	Modelar, moldear, extrusionar, prensar	Depende del material	No
Material de desecho o reciclado	Manualmente o con accesorios adecuados para cada material	Se pueden realizar coloraciones, incrustaciones, cortar, se pueden generar texturas. Considerados en su conjunto, las posibilidades son tantas como creativo quien los manipule	Doblar, cortar, calar, ensamblar, etc.	Depende del material	No
Material	Se trabaja	Decorar	Técnicas	Secado	Definitivo
Sonido	Con la voz, instrumentos u objetos	Se pueden crear composiciones o esculturas sonoras	Voz, percusión, viento, etc.	Depende del proceso	Depende del proceso

Tabla 9.

Clasificación de mantenimiento y cualidades terapéuticas de los materiales

Material	Limpieza	Cualidades terapéuticas	Reciclar	Mantenimiento
Arcilla	Con agua	Invita a la estimulación y la exploración emocional, permite abrir vías de comunicación a través de las propias manos. Puede originar en la persona un lugar seguro a través del cual poder expresar sus miedos y sus sentimientos contenidos en un contexto terapéutico. Relajante.	Si	Si. Mojar para que no se seque. Si se quiere cocer no puede tener burbujas en el interior ni escayola.
Plastilina	Es limpia en la manipulación. Aceitosa dependiendo del fabricante	Estimulan los sentidos y la conexión emocional, atiende a la libertad y autoexploración en el manejo y permite el desarrollo de relatos visuales	Si	No
Pastas de modelar	Es un material limpio.	Es altamente estimulante para las personas y puede ayudar a crear el vínculo entre los participantes y el arteterapeuta	Si	Depende del tipo de pasta puede necesitar humedecerlo
Material	Limpieza	Cualidades terapéuticas	Reciclar	Mantenimiento

Escayola	Se raspa de las superficies con espátula, se lava con agua y se quita el polvo con aire a presión	En construcción de máscaras puede ayudar a desprender una cantidad extrema de sentimientos y emociones. Metáfora de tapar y transformar. Exponerse a situación angustiosa y miedo.	NO	Conservar en sitio seco
Materiales de la naturaleza	Dependiendo del material, pueden generar más o menos suciedad	Posibilitan la exploración, la búsqueda y el juego. Permiten incentivar la creatividad y la concentración	Si	Depende del material
Material de desecho o reciclado	Dependiendo del material, pueden generar más o menos suciedad. Es importante considerar aquí los procedimientos de seguridad por poder ser materiales industriales en algunos casos.	Utilizar este tipo de materiales convierte la actividad en un proceso de exploración y juego y que las personas adquieran una mayor tolerancia a la frustración. Además genera conciencia ecológica. Permiten incentivar la creatividad y la concentración	Si	No
Sonido	Depende del proceso		No	Depende del proceso

ANEXO 10

MUESTRA DEL TALLER “ESCULPIENDO EL MIEDO”

Esta propuesta es solo un planteamiento por ello no se definen los aspectos generales de ámbito, espacio, participantes, encuadre y temporalización. El resto de los apartados podrían ser modificados dependiendo de las características de estos aspectos generales una vez definidos.

Contexto

Se realizará en un ámbito educativo público o privado con jóvenes y/o adultos con autonomía, que manifiesten interés por la creación artística, pero que muestren dificultad al abordar este tipo de proyectos por miedo o bloqueos creativos. La finalidad es trabajar la gestión del miedo por lo que también tienen cabida personas que tengan interés en el tema o docentes que busquen más recursos para ayudar a afrontar esta emoción a su alumnado.

Espacio del taller

Es necesario un lugar que no sea excesivamente aséptico que coarte la libertad creadora, ni demasiado caótico. Debe ser un espacio luminoso, amplio, dotado de mesas grandes y preferiblemente con caballetes de modelado (de pie o de mesa), estanterías para almacenar el material y los trabajos del grupo, y dos pilas de agua cercanas para poder trabajar con todo tipo de técnicas y limpiar los materiales.

Serán necesarios recipientes para contener el material y preparar pastas, además de todas las herramientas necesarias para cada técnica que se piense utilizar en la intervención.

En definitiva, debe ser un lugar que invite a la creación, donde los materiales plásticos sean visibles y accesibles.

Participantes

De 3 a 5 personas

El encuadre

El encuadre se realizará el primer día en conjunto con los participantes, aunque en algunos casos se podrá decidir antes del primer día del taller, el tiempo dedicado a las sesiones, la periodicidad de los encuentros, y el proceso creativo a desarrollar.

En la primera sesión se establecerán una serie de acuerdos para ayudar a desarrollar relaciones saludables entre todas las personas participantes del taller, incluido el responsable. Estos acuerdos se basarán en pautas de trabajo, reglas y/o límites que se revisaran conjuntamente y tienen que ver con:

El respeto del espacio, los materiales y las obras
El orden y la limpieza del espacio y las herramientas
El respeto a los participantes, sus procesos y a sus obras.

Temporalización

El tiempo de las sesiones para un planteamiento escultórico debe ser de al menos hora y media ya que los procedimientos que se suelen utilizar requieren más preparación y suelen ser procesos más largos.

Respecto a la duración de cada propuesta va a depender de la técnica y el material que se piense utilizar.

Objetivo general

Aprender a gestionar el miedo a través de la escultura arteterapéutica

Objetivos específicos

Aprender a utilizar diferentes materiales y sus cualidades expresivas.

Desarrollar la confianza a través del enfrentamiento a situaciones nuevas o difíciles.

Aprender a conocer y comprender nuestros miedos y como se manifiestan.

Adquirir herramientas para la gestión del miedo a través de la escultura arteterapéutica.

Encontrar los materiales que se adapten mejor a sus capacidades expresivas puedan ayudarles a adquirir más confianza.

Desarrollar la capacidad de autoobservación para gestionar mejor las situaciones de ansiedad, estrés y bloqueo producidas por el miedo.

Lograr aplicar las capacidades y destrezas adquiridas en su funcionamiento cotidiano.

Desarrollar la autoestima y el sentido de realización personal a través de la creación artística.

Observar como la práctica escultórica y su proceso creativo disminuyen el estrés, favorece la superación del miedo y aumenta la confianza personal.

Metodología

La metodología que se va a emplear es el arteterapia con el enfoque humanista gestáltico, cuyo enfoque principal está en la persona y las vivencias personales que expresa a través de

sus obras. En este enfoque la persona a través de su expresividad creativa, la observación, la escucha interior y la reflexión, descubre en sus obras lo que significan para sí misma y les da sus propias interpretaciones. Lo importante de las creaciones no es el resultado sino el reflejo de su inconsciente, de esas emociones y bloqueos que le trasfieren angustia en su vida y que a través de este proceso le ayuda a encontrar nuevas formas de sentir y perspectivas personales.

La propuesta se desarrolla a través de las cuatro fases que Duncan (2007) nos ha expuesto en su artículo para facilitar el trabajo arteterapéutico con las emociones y que vienen del modelo terapéutico del Gestalt que son observar y dar nombre, invitar a explorar, experimentar y ejercitar, e integrar y concienciar (pp. 45-48). Adaptándolas a las cinco fases que utiliza en su Tesis de postgrado, Jurado (2018): evaluación inicial, fase de psicoeducación, fase de tratamiento, evaluación final y fase de seguimiento (pp. 42-45).

La primera etapa es la **evaluación inicial**, propuesta por Jurado (2018), que se realiza en las primeras sesiones y permite a las personas a adquirir confianza con el espacio, el material, el grupo y el arteterapeuta. En este periodo se realizan propuestas más directivas y lúdicas, lo que permite que las personas se relajen y puedan “observar” el material y sus características expresivas. Mientras disfruta de la sesión, puede conocer y experimentar con el material.

La segunda etapa es la parte de **observar y dar nombre**, propuesta por Duncan (2007) y **fase de psicoeducación**, propuesta por Jurado (2018). En la segunda etapa se invita a la exploración del material y se diseñan planteamientos un poco menos directivos para dejar un espacio de libertad creativa que no abrume a las personas que tengan más dificultades o bloqueos creativos. En este periodo la persona aprende otras pautas y conoce otros materiales con los que puedan sentirse más cómoda, además de ayudarla a adquirir más confianza.

A continuación, se empieza con una observación profunda y fenomenológica del lenguaje corporal, del comportamiento, de la expresión, del gesto, del tono de voz, de las metáforas, de los sentimientos, etc. Es una observación sin interpretación. En este proceso el ritmo lo pone la persona, pero el arteterapeuta tendrá curiosidad por el proceso y lo seguirá a través de una observación sin palabras. En esta parte aumenta el significado de las acciones y la concienciación, y el silencio se permite porque a la persona le pueden estar pasando cosas que no se puedan ver.

Después, cuando la persona entra en su propio proceso de expresión, se hará un seguimiento de su expresión con observación fenomenológica. Cuando es necesario hablar,

hay que utilizar sus palabras, gestos y metáforas, devolviendo la descripción, no interpretando las expresiones.²⁸

La fase de **invitar a explorar** propuesta por Duncan (2007), es la **fase del tratamiento o proceso terapéutico** de Jurado (2018). Es el momento de experimentar y ejercitar para que las personas se enfrenten a sus dificultades a través de sus producciones artísticas. En este periodo pueden descubrir su lenguaje artístico, técnicas y materiales que la ayuden para la expresión en sus creaciones y lograr a través de ellas su proceso de transformación.

En esta fase proponemos ejercicios apropiados a, o congruentes con, la expresión, energía y estilo de expresión de la persona. Esta fase se adapta al tipo de participantes que realicen el taller ya que para lograr un ejercicio efectivo debe tener el tipo y el nivel de exigencia adecuados.

Si los ejercicios son demasiado estresantes reducen o bloquean el proceso del desarrollo, paralizando a la persona. Por otro lado, puede ser interesante de observar para acompañar y ayudar a la persona a enfrentarse a esas dificultades, ya que para ejercitar las emociones requiere encarnarse y diálogo.

Encarnarse significa descubrir la imagen, la expresión y la escucha de las emociones de los símbolos, tanto en lo relacionado con una situación, como en aspectos de ellos, para percibirlos con todos los sentidos. A veces es difícil la exploración de estos aspectos personales y podemos utilizar alguna de las otras obras que nuestro protagonista haya realizado o incluso otras imágenes de apoyo. Es un proceso de aprendizaje por lo que es importante que la persona vaya entendiendo cual es el proceso y que necesita.

Esta propuesta busca diseñar experimentos y ensayos de lo posible, afirmando comportamientos nuevos de modo seguro, por eso los ejercicios podrán tener cierta dificultad, pero será de forma progresiva. Así, no se les exigirá cosas imposibles ni se les pedirá hacer menos de lo que observemos que son capaces de conseguir, planteando actividades de mayor complejidad según va avanzando la persona en su proceso.

Las personas que vienen a este taller es muy posible que presenten bloqueo creativo por lo que es normal que no sean capaces de realizar alguna propuesta o que “no les salga nada”. “Ese bloqueo que tiene la persona constituye en ese momento una defensa necesaria que no hay que eliminar (aunque se pueda). En estas situaciones conviene proponer un ejercicio o experiencia” (Duncan, 2007, p.47) que les ayude a relajarse y desarrollar la confianza.

La última fase de Duncan (2007), **integrar y concienciar**, es la **evaluación final** de Jurado (2018). En este espacio se hace una valoración de todo el proceso que nos sirva para sacar conclusiones y el diseño de futuras intervenciones.

En esta fase hay que asegurarse de que las personas no acaban la sesión en un estado peligroso y fuera de la realidad, ya que cuando una persona o un grupo se interna en elementos inconscientes hay que invitarles a contar lo que ha pasado. Sin embargo, la persona

²⁸ Cfr. Duncan, 2007, p. 46

es quien indicará cuando está preparada para un análisis de lo ocurrido. En caso de duda, al acabar se les puede invitar a contar lo que van a hacer cuando acaba la sesión para devolverles a aspectos de su vida cotidiana.

En ningún caso es conveniente ofrecer nuestras interpretaciones, ni siquiera cuando son solicitadas. Cuando una persona nos pregunté se le devolverán las preguntas para ayudarla a que reflexione y sea ella la que dé sus propias respuestas basadas en sus interpretaciones.

Siempre vamos a encontrar distintas interpretaciones de los resultados de una acción por lo que es fundamental que se evalúe el proceso de los protagonistas y de lo que ha hecho el del facilitador. De hecho, el arteterapeuta debe realizar una reflexión continua sobre su propia práctica y su influencia sobre los participantes en sus programas, trabajando ese material en supervisión.

La última etapa de Jurado (2018), es la **etapa de seguimiento**. En este espacio, al igual que en el anterior, se hace una valoración de todo el proceso un tiempo después de la realización del taller, que nos sirva para sacar conclusiones para futuras intervenciones.

Respecto al seguimiento de los participantes nos planteamos la idea de diseñar una serie de sesiones de refuerzo, a partir de los datos recabados por la evaluación del taller y de nuevas entrevistas realizadas. Este nuevo planteamiento sirve para detectar si los resultados de la intervención han sido o no, positivos para el funcionamiento cotidiano de los participantes. Según estos nuevos datos recabados se podrá plantear una dinámica de refuerzo o reorientación que puedan ayudar a las personas a lograr y afianzar los objetivos iniciales.

Los apartados o fases de cada sesión

Cada sesión se va a desarrollar en cuatro fases: Preparación, propuesta, diálogo y cierre, basándonos en el artículo de López-Ruiz y López (2017).

Preparación de la actividad o warming up. Actividad de preparación e inclusión de las personas en un ambiente óptimo de trabajo mediante dinámicas de juego.

Actividad plástica. Espacio donde tiene lugar la acción artística y el análisis y la recogida de información de todo lo que ocurre en el proceso creativo por parte de los profesionales.

Diálogo. Espacio dedicado a que los participantes verbalicen, si lo creen necesario, aquellas partes más significativas que han podido ocurrir durante el desarrollo creativo.

Cierre. Momento en el que se concluye la actividad y se cierra un espacio donde el carácter expresivo y simbólico ha permanecido latente. (López-Ruiz y López, 2017, p.482)

La evaluación y registro de resultados

La evaluación es un proceso que se realiza a lo largo de toda la intervención en tres momentos diferentes: la evaluación inicial, la continua y la final.

Evaluación inicial

Es importante valorar al grupo para poder adaptar la propuesta a sus características y necesidades. Esta evaluación se realiza por medio de encuesta sobre aspectos relacionados con la propuesta, test normalizado mediante el formulario AD del inventario de autoestima libre (para puntuar la autoestima antes y después del taller), y entrevista personal con cada participante.

Una vez recabados y analizados todos los datos, se extraen las conclusiones que sirvan como punto de partida de la intervención.

Evaluación continua

Esta evaluación se realiza durante todo el proceso mediante la observación directa y sistemática para valorar la evolución del grupo y poder realizar modificaciones en los planteamientos iniciales. Se utilizarán las rejillas de registro de los datos observados.

Evaluación final

Al final del taller se realizará la evaluación final para analizar los resultados y los logros conseguidos por cada participante.

Esta evaluación se realiza a través de los mismos instrumentos de la evaluación inicial, por medio de encuesta sobre aspectos relacionados con las propuestas desarrolladas, el formulario AD del inventario de autoestima libre (para puntuar la autoestima antes y después del taller), y entrevista personal con cada participante.

Los resultados obtenidos sirven para analizar los resultados y los logros conseguidos por cada participante. Así como para evaluar la evolución de la propuesta, la intervención del arteterapeuta, las dificultades encontradas, propuestas de mejora y cualquier otro dato de interés para mejorar los resultados de la propuesta desarrollada.

SECUENCIA ORDENADA DE FASES DE INTERVENCIÓN Y SESIONES

1. EVALUACIÓN INICIAL

Objetivos

- Recabar información relevante para el diseño de la intervención.
- Valorar el nivel de autoestima de cada participante.
- Obtener confianza con el espacio, el material, el grupo y el arteterapeuta.

SESIÓN 1. Presentación

Duración: Como máximo 2 horas y media repartidas en periodos de 30' para cada participante

Material: Cuestionario y el formulario AD del inventario de autoestima libre

Fases:

➤ **Preparación de la actividad**

Se empieza la sesión con la presentación personal y de la propuesta de la intervención.

➤ **Actividad**

Realización de un cuestionario sobre aspectos relacionados con la propuesta presentada y el formulario AD del inventario de autoestima libre (para puntuar la autoestima inicial de cada persona)

➤ **Diálogo y cierre**

Consiste en una entrevista personal individual con cada participante.

Método de evaluación del arteterapeuta

La evaluación de esta sesión se realizará valorando los resultados del material obtenido, que se organizarán en una tabla de resultados, para obtener las conclusiones pertinentes.

SESIÓN 2. Presentación del primer material

Referente bibliográfico: *López-Ruiz, D. y López Martínez, M. D. (2017). Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, 83. 471-491. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6228346>*

Duración: 2 horas

Material: Arcilla

Fases:

➤ **Preparación de la actividad**

Se explica a los participantes cual es el material que van a utilizar en esta sesión y se averiguará si ya lo habían utilizado anteriormente para adaptar las propuestas.

A continuación, se les invita a que se acerquen al material y lo analicen desde una perspectiva senso-perceptivo. Las diferentes muestras tienen diferentes estados de humedad y texturas que producen diferentes sensaciones.

➤ **Actividad**

Primero se les invita a la exploración libre del material. A continuación, se propone un acercamiento con enfoque cinestésico a través de una actividad colectiva al ritmo de la música en la que cada participante va rotando y completando la pieza de sus compañeros.

Después, se pasa a un enfoque háptico con la realización de incrustaciones en una plancha de arcilla mediante varios objetos.

➤ **Diálogo**

En esta fase se invita a los participantes a compartir sus experiencias y observar las situaciones de conflicto que les surgieron a lo largo del proceso

➤ **Cierre**

Es el momento de concluir la propuesta con la valoración de la sesión. Se realiza en un espacio diferente al de la acción (la alfombra).

Método de evaluación del arteterapeuta

La evaluación de esta sesión se realizará mediante los datos recabados por observación directa y valorando las reflexiones y opiniones de los participantes.

Los resultados del material obtenido se organizarán en una tabla de resultados, para obtener las conclusiones pertinentes.

2. OBSERVAR Y DAR NOMBRE (FASE DE PSICOEDUCACIÓN)

Objetivos

- Obtener confianza con el espacio, el material, el grupo y el arteterapeuta.
- Disfrutar de la explotación de la arcilla
- Explorar diferentes cualidades expresivas de la arcilla.
- Desarrollar la confianza a través del enfrentamiento a situaciones nuevas o difíciles.
- Desarrollar la autoestima y el sentido de realización personal a través de la creación artística.

SESIÓN 3. Las manos como herramientas expresivas

Duración: 2 horas

Material: Arcilla

Fases

➤ **Preparación de la actividad**

Para empezar se les va a mostrar cómo se realiza la técnica de bola para amasar y como crear un cuenco con las manos a partir de un volumen esférico. A continuación, deben encontrar cada uno la forma de decorarlo solo con las manos (incisiones, pellizcos, deformación, etc.)

➤ **Actividad**

En la siguiente actividad se les va a tapar los ojos y se les propone modelar solo con las manos (como la actividad anterior) un objeto o figura a su elección (no vale realizar un cuenco)

➤ **Diálogo**

En esta fase se invita a los participantes a compartir sus experiencias y observar las situaciones de conflicto que les surgieron a lo largo del proceso.

Se realiza en un espacio diferente al de la acción (la alfombra)

➤ **Cierre**

Se realiza en un espacio diferente al de la acción (la alfombra).

Es el momento de concluir la propuesta con la valoración de la sesión y asegurarse de que los participantes no acaben en un estado peligroso o fuera de la realidad. Se les pide que traigan un objeto viejo que no sirva para nada o no les importe romper. Si tienen dudas pueden traer varios.

Método de evaluación del arteterapeuta

La evaluación de esta sesión se realizará mediante los datos recabados por observación directa y valorando las reflexiones y opiniones de los participantes.

Los resultados del material obtenido se organizarán en una tabla de resultados, para obtener las conclusiones pertinentes.

SESIÓN 4. Construir, de-construir y reconstruir. Diferentes formas de crear.

Duración: 2 horas

Material: Objetos de los participantes, arcilla y engobes de colores

Fases:

➤ **Preparación de la actividad**

Se les pide que pongan encima de la mesa los objetos que hayan traído y se les invita a mostrarlo. Si han traído más de uno y no saben cuál elegir, se les anima a compartir los materiales y que cada persona pueda optar por cualquier de la mesa. A continuación, cada persona mostrará el objeto elegido y se les invitará a compartir el motivo por el que lo han elegido. Después se les invita a romper el objeto en pedazos.

➤ **Actividad**

Cada participante debe construir un volumen en arcilla donde se incorporarán los pedazos del objeto para crear algún elemento fantástico (animal, objeto, etc.)

➤ **Diálogo**

En esta fase se invita a los participantes a compartir sus experiencias y observar las situaciones de conflicto que les surgieron a lo largo del proceso. (la elección del objeto, el hecho de romperlo y la transformación en una obra)

➤ **Cierre**

Es el momento de concluir la propuesta con la valoración de la sesión y asegurarse de que los participantes no acaben en un estado peligroso o fuera de la realidad.

Método de evaluación del arteterapeuta

La evaluación de esta sesión se realizará mediante los datos recabados por observación directa y valorando las reflexiones y opiniones de los participantes.

Los resultados del material obtenido se organizarán en una tabla de resultados, para obtener las conclusiones pertinentes.

3. INVITAR A EXPLORAR FASE DEL TRATAMIENTO O PROCESO TERAPÉUTICO

Objetivos

- Desarrollar la confianza a través del enfrentamiento a situaciones nuevas o difíciles.
- Aprender a conocer y comprender nuestros miedos y como se manifiestan.
- Adquirir herramientas para la gestión del miedo a través de la escultura arteterapéutica.
- Encontrar los materiales que se adapten mejor a sus capacidades expresivas puedan ayudarles a adquirir más confianza.

- Desarrollar la capacidad de autoobservación para gestionar mejor las situaciones de ansiedad, estrés y bloqueo producidas por el miedo.
- Desarrollar la autoestima y el sentido de realización personal a través de la creación artística.

SESIÓN 5. Buscando el miedo

Referente bibliográfico:

Lagos Donoso, A. A., (2019). *Intervención grupal de arteterapia para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil*. [Grado de Magíster, Universidad Finis Terrae]. https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1951/Lagos_Alejandra_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fernández Bayona, E. (2019). *La escultura como medio de expresión de emociones y sentimientos*. [Trabajo Final de Grado, Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Educación]. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46247/FernandezBayona_TFGArteEmociones.pdf;jsessionid=F16136F9ACFD179A9F63CD3346BB51AB?sequence=6

Duración: 2 horas

Material: Arcilla y engobes de colores

Fases:

➤ Preparación de la actividad

Se pide a los participantes que piensen en una emoción e intenten representarla modelando algo con arcilla.

➤ Actividad

Se les pide que reflexionen durante unos minutos que es para ellos la emoción del miedo y que recuerden un hecho que les causo esa emoción. A continuación, se les pide que lo representen primero de forma abstracta (estrujando la arcilla, con texturas o símbolos) y después se les anima a representar algo figurativo.

➤ Diálogo

En esta fase se invita a los participantes a compartir sus experiencias y observar las situaciones de conflicto que les surgieron a lo largo del proceso. Después se les invita a compartir su creación y descubrir en su obra los significados y símbolos expresados, así como escuchar las emociones que han sentido.

➤ **Cierre**

Se realiza en un espacio diferente al de la acción (la alfombra).

Es el momento de concluir la propuesta con la valoración de la sesión y asegurarse de que los participantes no acaben en un estado peligroso o fuera de la realidad. Se les pide que traigan un objeto viejo que no sirva para nada o no les importe romper. Si tienen dudas pueden traer varios.

Método de evaluación del arteterapeuta

La evaluación de esta sesión se realizará mediante los datos recabados por observación directa y valorando las reflexiones y opiniones de los participantes.

Los resultados del material obtenido se organizarán en una tabla de resultados, para obtener las conclusiones pertinentes.

SESIÓN 6.

Referente bibliográfico:

Navarrete Asalgado, D., (2019). Taller grupal de arteterapia diádica de desarrollo de competencias parentales vinculares en contexto escolar. [Grado de Magíster, Universidad Finis Terrae]. [https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1712/Navarrete Daniela%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1712/Navarrete_Daniela%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lagos Donoso, A. A., (2019). *Intervención grupal de arteterapia para mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil*. [Grado de Magíster, Universidad Finis Terrae]. [https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1951/Lagos Alejandra 2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1951/Lagos_Alejandra_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Duración: 4 horas distribuida en dos jornadas

Material: Arcilla y engobes de colores

Fases:

➤ **Preparación de la actividad**

Se propone al grupo elegir un miedo y modelarlo de forma conjunta. Cada uno deberá aportar sus ideas y entre todos definirlo.

➤ **Actividad**

La propuesta es crear una máscara de miedo, y para ello se les plantea la siguiente cuestión: Si tú miedo tuviera rostro ¿cómo sería?

Se les ofrece la opción de realizar varios bocetos pequeños antes de elaborar su obra. Una vez que hayan realizado la máscara se le ofrecerá la opción de pintarla con engobes.

➤ **Diálogo**

En esta fase se invita a los participantes a compartir sus experiencias y observar las situaciones de conflicto que les surgieron a lo largo del proceso. Después se les invita a compartir su creación y descubrir en su obra los significados y símbolos expresados, así como escuchar las emociones que han sentido.

➤ **Cierre**

Es el momento de concluir la propuesta con la valoración de la sesión.

Método de evaluación del arteterapeuta

La evaluación de esta sesión se realizará mediante los datos recabados por observación directa y valorando las reflexiones y opiniones de los participantes.

Los resultados del material obtenido se organizarán en una tabla de resultados, para obtener las conclusiones pertinentes.

4. INTEGRAR Y CONCIENCIAR (EVALUACIÓN FINAL)

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de autoobservación para gestionar mejor las situaciones de ansiedad, estrés y bloqueo producidas por el miedo.
- Lograr aplicar las capacidades y destrezas adquiridas en su funcionamiento cotidiano.
- Observar como la práctica escultórica y su proceso creativo disminuyen el estrés, favorece la superación del miedo y aumenta la confianza personal.

SESIÓN 7. El amuleto del miedo

Duración: 2 horas

Material: Arcilla y engobes de colores

Fases:

➤ **Preparación de la actividad**

Se pedirá a los participantes que coloquen todas sus obras encima de la mesa y que observen cada una de ellas y reflexionen sobre que representaban y para que les ha servido cada una de ellas.

Después en voz alta dirán los miedos que han aparecido en el proceso y a continuación, palabras que expresen alguna de esas reflexiones, emociones, etc. que les hayan surgido a raíz de esos temores. Por último, se les anima a nombrar palabras que simbolicen aquello que les puede ayudar para enfrentarse al miedo.

➤ **Actividad**

A continuación, van a construir un objeto pequeño que les recuerde esas palabras y esa confianza que han desarrollado en estas sesiones. Ese objeto será el amuleto que les ayudará a partir de ahora a enfrentarse al miedo gracias a las cualidades energéticas de la arcilla y a nuestra energía que le hemos dado a la figura a través de las manos. A continuación, será decorado con engobes de colores para cocerlo en el horno y así conservarlo mejor.

Ese objeto será su propio amuleto contra el miedo que en los momentos que sientan angustia, encuentren la confianza para gestionar esa emoción y enfrentarse a la situación difícil; así como lo han hecho a lo largo de estas sesiones.

➤ **Diálogo**

En esta fase se invita a los participantes a compartir sus experiencias y observar las situaciones de conflicto que les surgieron a lo largo del proceso.

➤ **Cierre**

Es el momento de concluir la propuesta con la valoración de la sesión.

Método de evaluación del arteterapeuta

La evaluación de esta sesión se realizará mediante los datos recabados por observación directa y valorando las reflexiones y opiniones de los participantes.

Los resultados del material obtenido se organizarán en una tabla de resultados, para obtener las conclusiones pertinentes.

SESIÓN 8. Reflexión final y fiesta

Duración: Como máximo 2 horas y media repartidas en periodos de 30' para cada participante

Material: Cuestionario y el formulario AD del inventario de autoestima libre

Fases:

➤ **Preparación de la actividad**

Se exponen las obras en el espacio de trabajo para que el grupo pueda verlas

➤ **Actividad**

Se vuelve a realizar el cuestionario del inicio y el formulario AD del inventario de autoestima libre para valorar la autoestima final de cada persona y se comparte en una entrevista personal individual.

➤ **Diálogo y cierre**

Consiste en preparar una fiesta de disfraces cuya temática es el miedo para pasar un buen rato y reírnos de nuestros miedos.

Método de evaluación del arteterapeuta

La evaluación de esta sesión se realizará valorando los resultados del material obtenido, que se organizarán en una tabla de resultados, para obtener las conclusiones pertinentes.

5. ETAPA DE SEGUIMIENTO

En esta fase se hace una valoración de todo el proceso un tiempo después de la realización del taller para diseñar una serie de sesiones de refuerzo. Por ese motivo no se diseña ninguna propuesta hasta que no se obtienen todos los resultados.