

**Tema: Fundamentos teórico-prácticos: orientaciones, técnicas y procesos.**

**Ponentes: Dña. Isabel M<sup>a</sup> Granados Conejo. Dña. M<sup>a</sup> Dolores Callejón Chinchilla.**

**Resumen:**

Dallay: fue notable en terapia artística y defendió que ante dificultades de expresión, las imágenes resultaban aclarativas.

Kramer: defendía que con la imagen el conflicto intrapsíquico de una persona podía liberarse e inhibirse así la represión.

Algunas teorías psicológicas que se toman como punto de partida son: Psicodinamia, T<sup>a</sup> de Jung, abordaje Humanista (Gestalt y Rogers), orientación Psicoeducativa: enfoque cognitivo-conductual.

**El Psicoanálisis:**

La intervención psicoterapéutica se relacionaba con el tratamiento del síntoma-conflicto. Así, se sigue la siguiente cadena:

Deseos/impulsos primarios\_\_barreras morales/sociales\_\_conflictos intrapsíquicos

Formas de reducir los mecanismo de defensa que empleamos son:

- sueños.
- Lapsus lingüe.
- Somatizaciones.
- Creaciones artísticas.

Mediante el arte se interviene a través del análisis del contenido latente de las obras. Existe una capacidad universal latente de proyección de conflictos psíquicos, con independencia de la capacidad artística que cada persona haya desarrollado, pues todos tenemos esa capacidad potencial.

Naumburg: defendía que respecto a los pensamientos y sentimientos inconscientes, una forma de expresión que mejoraba a las palabras era la expresión a través de imágenes y creaciones.

Los pilares de la técnica psicoanalítica son:

- asociación libre: inactividad de las represiones.
- Fenómenos transferenciales y no transferenciales: profundización en la relación terapéutica.
- Sublimación: distanciamiento, simbolización, canalización de la energía, identificación e integración.
- Simbolización: avocar o vivenciar algo sin necesidad de que esté presente.

Winnicott: defiende que el espacio para la relajación incluye la terapia del juego. Así, se produce un proceso entre dos personas que están jugando, dándose una negociación del mundo de la imaginación con el exterior o la realidad. Los deseos inconscientes son plasmados sobre objetos. La sublimación ocurre cuando el inconsciente se canaliza en la obra artística.

Desde este enfoque existen dos vías de actuación:

- interpretación de imágenes –dibujos: Naumburg.

- Centradas en el proceso creativo: Kramer.

### Jung: los Arquetipos y el Inconsciente Colectivo:

Rebate a Freud que la energía inconsciente no es sólo sexual. Considera que el individuo contiene dos partes, una individual, y una colectiva. Afirma también que existe la tendencia innata a generar imágenes con elevada carga emocional. Con respecto a los arquetipos, existen algunos que son universales.

Los Mandala: Jung afirmaba que eran innatos. Es una palabra que significa círculo, centro, formas radiales que confluyen en un centro. Antiguamente sugería un símbolo de totalidad. Esta estructura está implícita en la naturaleza: flores, frutas, moléculas. Además, estas formas han permanecido desde siempre en distintas religiones y culturas. Uno de sus usos es en ambientes hospitalarios con niños, ya que son estructuras muy ordenadas, además de utilizarse también en centros energéticos para el equilibrio y purificación. Otro uso terapéutico es con niños que padecen TDAH, pues se puede ir trabajando con ellos el colorear desde uno simple a uno complejo, en el que la atención necesaria es mayor.

### Enfoque Gestáltico:

Defienden que “el todo es más que la suma de sus partes”. Consideran al ser humano en su totalidad, incorporando el entorno del mismo al análisis: cuerpo-mente-emociones-sensaciones-experiencias. Se responsabiliza al humano de su propia vida, lo que repercute también es que tiene él la posibilidad del control y el cambio en su vida. Uno debe “darse cuenta”, tomar conciencia de la existencia personal. Otro punto a destacar es que este enfoque se centra en el momento presente.

Las técnicas y herramientas que se emplean están destinadas a:

- Comunicación.
- Expresión emocional.
- Aumentar la concienciación de uno mismo.
- Trabajo con los sueños.
- Integración de aspectos conflictivos.
- Escucha corporal.
- Fantasías dirigidas.
- Conexión corporal y emocional.
- Expresión plástica.
- Integración racional (reflexión en palabras).

Otros aspectos importantes serían los “movimientos de contacto y retirada”.

Este enfoque se centra en lo consciente y propone acceder al inconsciente:

- por la escucha del cuerpo.
- por la escucha de las sensaciones.
- por la escucha de la emoción.

Es importante conocer con exactitud “¿qué me pasa y dónde me pasa?”. También se debe atender al ciclo de satisfacciones y necesidades: “¿qué tengo y qué necesito?”, estando atentos a nuestro alrededor.

Este enfoque parte también del contraste figura-fondo, simbolizando al sujeto con la figura y al fondo con el entorno, defendiendo que debe existir una armonía o equilibrio entre ambos.

Las resistencias deben ser tenidas en cuenta para asumirlas y usarlas adecuadamente, ya que los conflictos son expresados por el cuerpo (cara, voz, etc.) y, precisamente, se presta mucha atención al cuerpo y los sentimientos.

### Psicología cognitiva:

No respondemos a la realidad, sino a la interpretación que hacemos de ella. Estudia seis procesos:

- atención.
- Percepción.
- Memoria.
- Pensamiento.
- Lenguaje.
- Aprendizaje.

Beck y Ellis: estudian las causas de la ansiedad, la angustia y la depresión. Indagan las imágenes conscientes que ocurren en forma de pensamiento automático.

Los pensamientos irracionales no son críticos, no tienen fundamento racional. De estos pensamientos derivan las estructuras y los esquemas.

### SENTIMIENTOS – PENSAMIENTOS – CONDUCTAS

### Seligman:

Es mejor trabajar con las virtudes y fortalezas del sujeto que con los aspectos negativos. Habla del concepto de Resiliencia como capacidad estable para afrontar las dificultades. Las virtudes son innatas, y las fortalezas son susceptibles de aprendizaje.

Junto a él trabajaron autores como Goleman y Csikszentmihalyi.

Determina que la felicidad no viene por lo que hace el individuo, sino por cómo lo hace. A eso se le denomina “experiencia de flujo”. Lo ideal es hacer las cosas a pequeños pasos que siempre serán reforzados.