

DINÁMICAS DE ARTETERAPIA A TRAVÉS DE LA PINTURA Y ESCRITURA

1. PINTURA

- **Identificación con materiales y colores**

Objetivo: Autoconocimiento y trabajo de la identidad a través de la identificación con diferentes materiales y colores. Se pretende que el propio usuario a través de la proyección, con el uso de la metáfora y simbología de materiales plásticos y colores, identifique cualidades y aspectos de sí mismo, tanto aquellos con los que se reconoce, como aquellos que rechaza o reniega, para una mayor reflexión e integración de aspectos de la propia identidad.

Modo de aplicación: se le pide al usuario, que de entre algunos materiales/colores que conozca o se le muestre, elija uno de ellos, con el que más se identifique, y posteriormente lo defina. Se hace lo mismo con aquel material/color con el que no se identifica. A continuación, se hacen preguntas que inviten al autoconocimiento y reflexión sobre el autoconcepto, tales como, ¿Qué dice este material de ti? ¿Podrías definirlo en primera persona “Yo soy blanda, yo soy suave...”? ¿Por qué este material no te identifica? ¿Crees que necesitarías alguna cualidad de este material en alguna situación ahora?

Propuesta: Mandar como tarea terapéutica un trabajo con aquellos materiales con los que no se siente cómodo o necesita para resolver un conflicto/situación para mejorar sus recursos.

Materiales: materiales plásticos de diferentes colores, texturas y utilidades.

Tiempo de aplicación: 30 minutos aprox.

- **Dinámica “Mis dos máscaras”**

Objetivo: Darse cuenta de aquello que muestra al exterior y lo que no muestra, con el propósito de integrar en el usuario partes rechazadas de sí mismo. Se pretende que el usuario pueda integrar ambas polaridades y tomar contacto con una parte reprimida hasta ahora.

Esto ayudaría a la aceptación y autocompasión de sí mismo, así como, trabajar la parte “oculta” para el propio beneficio.

Modo de aplicación: Se le pide al usuario que haga una creación de una doble máscara, una por delante que sería la que enseña al exterior o como creen que le ven los demás y otra en la parte de atrás, que sería aquella que oculta o rechaza.

Tras la aplicación se le pide al usuario que hable acerca de cada una de ellas y situaciones en las que muestra una u otra.

Tras el ejercicio, se pueden hacer dinámicas complementarias tales como un cuento en el que las dos máscaras sean protagonistas de una historia, o silla vacía con ambas para llegar un acuerdo, ver qué necesita una de la otra.

Materiales: Todo tipo de materiales que inviten a la creación de máscaras, ya sean máscaras estructuradas para personalizar o materiales plásticos para su desarrollo.

Tiempo de aplicación: 45 minutos aprox.

- **“Foto emocional” “Dibujo mi sentir” de Loretta Cornejo (2000)**

Objetivo: Expresar emociones y situaciones que resultan complejas/dolorosas, así como, medio de expresión de aquellas personas a las que les cuesta comunicar cómo se sienten, con el fin de ayudarles a clarificar de otro modo las sensaciones que experimentan.

Modo de aplicación: Se le pide al usuario que dibuje aquello que sienta o experimente en ese momento, aclarando que no tiene por qué ser un dibujo estructurado y concreto, sino más bien algo abstracto.

Materiales: papel, y materiales de dibujo plástico.

Tiempo de aplicación: 10 minutos aprox.

2. ESCRITURA

- **Cuento de propia autoría**

Objetivo: Fomentar la creatividad, relacionada con la búsqueda de soluciones alternativas a un mismo problema.

Permite al usuario “darse cuenta”, a través de proyección, de conflictos internos o inconscientes que le producen malestar en el momento presente.

Ayudar al usuario a identificar con acompañamiento del terapeuta, qué recursos utilizados en el cuento, considera como propios o necesitaría incorporar, favoreciendo el empoderamiento de la persona.

Fomentar la elaboración de finales alternativos más esperanzadores para aquellas personas que están pasando por un momento de desesperanza o estado de ánimo depresivo. El desenlace de los cuentos o historias da al evaluador información pertinente de los recursos que posee la persona actualmente para hacer frente a adversidades y/o la mirada que tiene hacia la vida.

Modo de aplicación: Existen diferentes formas de aplicar esta técnica, una de ellas sería, pedirle al usuario, la realización de un cuento breve a través de al menos 4 palabras, bien descritas por el terapeuta, el usuario o por ambos, o bien, a través de imágenes o dibujos. El cuento ha de constar de al menos un personaje principal, una introducción, un nudo y desenlace.

Una vez realizado el cuento, el terapeuta, junto al usuario analizan la posible conexión de la trama con su momento actual, qué dice o no el cuento de ellos mismos, qué tienen en común con el personaje principal, los recursos que utilizan o la situación descrita en la historia. (En niños o adolescentes, el mero hecho de proyectar el conflicto actual en el cuento y a través de lo ficticio, sin pasar a la identificación con la realidad, ya resulta sanador y recomendado, evitando resistencias en los menores).

Tras la realización de la actividad, el usuario junto al terapeuta elaboraría el significado que hace de éste para el propio crecimiento personal y detección de necesidades.

Materiales: papel y material de escritura.

Tiempo de aplicación: 30 minutos aprox.

- **Dinámica de la escritura automática (sin filtros)**

Objetivo: Promover la aceptación de las sensaciones, emociones, pensamientos y sentimientos sin juicio, así como la resolución de problemas y expresión emocional.

Modo de aplicación: Se le pide al usuario que escriba aquella situación que le inquiete o quiera resolver, así como aquellos pensamientos que les resultan desagradables para él/ella. Como consigna, se le pide que no filtre ni intente hacer una redacción formal, sino que escriba todo aquello que se le pase por la mente hasta que no necesite escribir más. Esto puede hacerlo diariamente. En el caso de una resolución de un problema, se le pide previamente al paciente que visualice el problema (puede contarlo o dibujarlo) y que escriba focalizando en el conflicto con la intención de ir asociando ideas que aparentemente parecen no tener conexión previa para buscar una solución.

Materiales: Papel, material de escritura, uso de la escritura en aparatos electrónicos.

Tiempo de aplicación: Al menos 30 minutos en una sola sesión.

- **Dinámica " Carta a ..."**

Objetivo: Resolver conflictos interpersonales, ya sea con personas fallecidas o con aquellas con las que no haya posibilidad de contacto directo, así como, personas con las que no se vea capaz de afrontar de forma directa el problema. Se pretende que el usuario pueda expresar emociones de forma libre a través de la validación y el acompañamiento del profesional y así poder dar una solución y un cierre a su conflicto.

Modo de aplicación: En primer lugar, se recomienda hacer una dinámica previa en la que el usuario conecte con esa persona o situación de conflicto, bien con imaginación guiada u otra técnica que le ayude a entrar en la situación, a través de la parte emocional. Posteriormente se le pide al usuario que escriba una carta a aquella persona con la que quiere solucionar el conflicto, de manera que puedan fluir las emociones y los pensamientos sin juicio alguno, sabiendo que esa persona no podrá leer su carta si este no lo desea. Una vez escrita, puede leerla en voz alta, bien, mediante la técnica de

la silla vacía y así poder leerla a la persona o bien leerla focalizando en aquella persona a la que va dirigida. Una vez escrita, y opcionalmente leída, se puede guardar, romper, quemar, o lo que desee hacer el usuario.

Materiales: papel, material de escritura.

Tiempo de aplicación: 30 minutos aprox.

- **Dinámica "Descripción de mis yoes"**

Objetivo: Integración de polaridades y aceptación de partes rechazadas de uno mismo. Permite al usuario tener mayor autocompasión con sigo mismo y una visión más amplia del propio concepto.

Modo de aplicación: Se le pide al usuario que escriba una descripción de sí mismo en diferentes situaciones tanto agradables como desagradables de su personalidad, tanto aquellas que le gustan como que no, por ejemplo: “Yo soy yo cuando me equivoco en mi trabajo y hago algo incorrecto, yo soy yo cuando hago mi trabajo bien hecho y me felicitan por ello...”

Materiales: papel, material de escritura.

Tiempo de aplicación: 30 minutos aprox.

- **Dinámica "Carta a uno mismo"**

Objetivo: Conexión con nuestro momento presente y emociones.

Modo de aplicación: Antes de la técnica de escritura, se recomienda utilizar técnicas que conecten al usuario con su cuerpo y emociones. Por ejemplo, a través del “Escáner corporal”, técnica en la que el usuario hace un recorrido por todas las partes de su cuerpo, focalizando en las sensaciones corporales. Otras opciones serían a través de técnicas de respiración/relajación, fotografías de sí mismo o imaginaciones guiadas relacionadas con el conflicto presente en la que le guiamos a escribir una carta, presentándole los materiales primero en imaginación y luego invitarle a hacerla una vez en el presente, para que pueda conectar más fácilmente con la parte emocional. A continuación, se le pide al usuario que se escriba una carta a sí mismo, bien algo que necesite decirse en este momento, o algo que necesite recordar y tener presente.

Materiales: papel, material de escritura.

Tiempo de aplicación: 30 minutos aprox.

- **Dinámica "Reescribo mi vida"**

Objetivo: Resignificación de momentos dolorosos/traumáticos. Se pretende que el usuario le de un nuevo significado e interpretación de manera que la situación no le sea limitante en el presente.

Modo de aplicación: Se le pide al usuario que escriba en primer lugar la situación dolorosa, de manera que no filtre ni se detenga en redacción y u ortografía. Posteriormente se le pide que vuelva a escribir la situación dolorosa, de manera que pueda ver en que se diferencian y se asemejan ambos escritos (Esta parte puede hacerse las veces que sean necesarias). Por último, hará un escrito donde reinterprete la situación y sea lo más objetivo posible de lo que pasó.

Materiales: papel, material de escritura.

Tiempo de aplicación: 30 minutos aprox.

- **Dinámica "Carta al niño que fui"**

Objetivo: Favorecer la autocompasión y la mirada de la situación desde el adulto que ahora somos.

Modo de aplicación: En primer lugar, como en anteriores ejercicios, se recomienda dinámica previa para conectar con la situación (imaginación guiada, fotografías materiales simbólico). Se le pide al usuario que le haga una carta escrita a su yo niño/a desde su mirada adulta. De manera que se propicie la expresión emocional hacia situaciones del pasado y la posibilidad de agradecer y perdonarse a sí mismo en aquellas situaciones o comportamientos.

Materiales: papel, material de escritura.

Tiempo de aplicación: 30 minutos aprox.

- **Dinámica "Carta a los Reyes Magos"**

Objetivo: Expresar y conectar con las necesidades del presente, tanto aquellas que resultan vitales e indispensables como la conexión con los deseos y proyecciones de futuro.

Modo de aplicación: Se le pide al usuario que escriba una carta tal como lo haría de niño, pero esta vez con cosas que no resulten materiales. Aquellas cosas que necesite como indispensables y aquellos caprichos y deseos que querría permitirse como regalo. Una vez escrita la persona puede enviarla de forma simbólica al correo o lo que necesite para conectar con ella.

Materiales: papel, material de escritura, sobres.

Tiempo de aplicación: 30 minutos aprox.