



ARTETERAPIA Y BIOGRAFÍAS RESILIENTES PARA TRABAJAR LA INTEGRACIÓN PERSONAL Y SOCIAL. The art therapy and resilient biographies for working the personal and social integration

Autor: Juana María Gila Ordóñez

Universidad de Sevilla

Contacto: jmaria@us.es

Enviado: 3/agosto/2012

Aceptado: 2/diciembre/2012

Resumen

La integración personal y social, es un objetivo fundamental que se persigue tanto en el trabajo educativo como terapéutico. En este texto, se propone utilizar las biografías resilientes y el arteterapia como estrategias encaminadas a dicho fin. Se define la resiliencia como característica principal de las biografías de personas que han tenido que superar situaciones muy difíciles y lo han hecho con éxito. Se plantea como estas se pueden utilizar como desencadenante, para motivar e inspirar, y como la actividad artística y creativa posterior, puede reforzar aspectos cognitivos y emocionales que favorecen la resiliencia y, por tanto, la integración.

Palabras clave: biografía; resiliencia; arteterapia; integración personal; integración social.

Abstract

The personal and social integration is a fundamental objective pursued both educational and therapeutic work. In this paper, we propose using resilient biographies and art therapy as strategies for this goal. Resilience is defined as major feature of the biographies of people who have overcome difficult situations and have done so successfully. It is proposed, how these, can be used as a trigger to motivate and inspire, and later, the creative artistic activity, you can enhance cognitive and emotional aspects that promote resilience and, accordingly, the integration.

Key Words: biography; resilience; art therapy; personal integration; social integration.

RESILIENCIA Y BIOGRAFÍA

1.1. Fomento de la resiliencia a través de biografías

La resiliencia se puede conceptualizar siguiendo a distintos autores, un ejemplo de ello son las tres siguientes definiciones:

“Capacidad de una adaptación exitosa, funcional, positiva o competente a pesar de un alto grado de riesgo biológico o psicosocial, o de estrés crónico, o después de un severo o prolongado trauma (Egeland, Carlson y Sioufe, 1993, citados en Contreras, 2007, p. 123).

“Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva” (Institute on Child Resilience and Family, 1994 citado por Munist et al., 1998, p. 9).

“Una infelicidad no es nunca maravillosa. Es un fango helado, un lodo negro, una escara de dolor que nos obliga a hacer una elección: someternos o superarlo. La resiliencia define el resorte de aquellos que, luego de recibir el golpe, pudieron superarlo”. (Boris Cyrulnik, 1999, p. 24)

Resumidamente se podría hablar de tres rasgos comunes en las distintas conceptualizaciones de resiliencia que son: aceptar los desafíos, sobreponerse a las dificultades y decidir sobre ellas y comprometerse en la acción.

Fomentar las características resilientes de la persona va a favorecer la integración personal y social. Esto es así porque el desarrollo de la resiliencia favorecería la salud psicosocial del individuo permitiéndole aumentar sus sentimientos de seguridad para manejar acontecimientos, estando más abiertos a los cambios de la vida y sintiendo los hechos estresantes y dolorosos como una parte más de la existencia.

Las biografías de personas que pasaron situaciones difíciles y las superaron constituyen una motivación y referencia muy benefactora para los que pasan por situaciones parecidas. Sobre todo estas biografías tienen fuerza cuando tienen puntos en común con la vida de la persona que la lee.

Anna Forés y Jordi Grané (2008) nos dan muchos ejemplos de personajes resilientes con los que se podría trabajar: Personajes reales conocidos como Viktor Frankl, padre de la psicología humanista; María Callas, famosa cantante de ópera; Ludwig van Beethoven, el compositor; el escritor Primo Levi o el neurólogo y uno de los padres de la resiliencia, Boris Cyrulnik, personajes bíblicos (Job y su paciencia), personajes cercanos (tal vez algún familiar o nosotros mismos), personajes de cuentos tradicionales (el Patito Feo, la Cenicienta...), incluso personajes literarios (Huckleberry Finn). El más reciente Harry Potter, un chico que ve como matan a sus padres a manos de aquél que no se puede nombrar y tiene que vivir con unos tíos y un primo que le hacen la vida imposible.

Estos son solo algunos ejemplos, hay multitud de historias de superación que nos pueden ser valiosas. Por ejemplo, recientemente se ha llevado a cabo un taller de arteterapia trabajando con personas con discapacidad en las que se utilizó la biografía de Francisco González García. Su biografía es impresionante ya que se trata de un chico que

sufre Parálisis Cerebral desde su nacimiento, es psicólogo y con un Máster en “Dependencia e Igualdad en la Autonomía Personal” además escribe en distintas revista y recientemente ha publicado un libro exitoso de poesía que según él es uno de los motores de su vida (Gila y Segura 2012)

1.2. Intervención de arteterapeutas en las escuelas y contextos sociales

La asociación profesional de arte terapeutas de España (ATE) definen el arteterapia como:

“Una profesión de ámbito asistencial que se caracteriza por el uso de medios y procesos artísticos para ayudar a contener y solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas. En AT el proceso de creación artístico y los objetos resultantes actúan como intermediarios en la relación terapéutica, permitiendo que determinados sentimientos o emociones conflictivas encuentren vías de expresión complementarias o alternativas a la palabra. Los campos de aplicación del arteterapia se extienden a la salud, la educación y la asistencia social” (Tomado de su web, ATE, 2012).

Pilar Domínguez (2005) resume como el arteterapia se pueden utilizar en cualquier situación problemática que desborde a la persona:

“Desde que a mediados del siglo XX se extendieran las prácticas arteterapéuticas para tratar niños conflictivos de los suburbios neoyorkinos y, en otro entorno, enfermos hospitalizados, no han parado de diversificarse y ampliarse sus ámbitos de aplicación. Hoy encontramos un uso flexible y adaptado a los múltiples requerimientos de una sociedad que demanda, cada vez más, aprender a canalizar personalizada y constructivamente su vida emocional...

La AT se ha convertido ya en un instrumento de mejora personal y social aplicado al tratamiento de psicosis (particularmente autismo y esquizofrenia), neurosis (ansiedad, depresión), impacto psicológico de enfermedades físicas (cáncer, fibrosis quística, fibromialgia, etc.), trastornos psicosomáticos y situaciones de desventaja o conflicto sociocultural (víctimas de maltrato, abuso o abandono, maltratadores y personas que han cometido agresión, adictos a sustancias psicoactivas, etc.). En realidad, cualquier situación problemática que desborde las habilidades de afrontamiento de una persona, puede convertirse en el marco de intervención arteterapéutica.” (Domínguez, 2005, pp. 20)

También Zaldívar Pérez (1995) hacía referencia de la flexibilidad en el marco de aplicación del arteterapia:

“La terapia artística o arte terapia, es un recurso terapéutico muy flexible que puede ser empleado en poblaciones disímiles, tales como: niños adultos y ancianos, así como con sujetos que presenten diferentes dificultades y trastornos de la personalidad [...]. Igualmente este enfoque puede desarrollarse en diferentes escenarios clínicos, escuelas y en comunidades y el tratamiento puede ser abordado de diversas maneras: trabajando con el caso individual, trabajo con grupos, con familias; un terapeuta solo o con un staff compuesto por varios especialistas. Lo anterior explica el auge y el espacio que en los últimos años ha ido ganando, este enfoque, en la preferencia de un número creciente de psicoterapeutas y escenarios diversos. (Zaldívar Pérez ,1995, p. 54)

En educación, desde la legislación se aboga por la utilización de todas las herramientas y medios de enseñanza necesarios que permita el progreso de todo el alumnado independientemente de las características especiales de los mismos. Como dice la normativa sobre la Educación Especial en Andalucía:

‘En la medida que la educación obligatoria es un derecho de todos, resulta obligado hacer todo lo posible para que todos aprendan y progresen y, y por tanto, se trata de buscar y agotar todas las vías, métodos y medios de enseñanza que les permita aprender y alcanzar los objetivos educativos”, por difícil que sea “siempre se puede avanzar, siempre se puede aprender”’. (Junta de Andalucía, 2001 citado por Callejón y Granados, 2003)

Callejón, (2006), afirma que una vía para facilitar esto, podría ser la integración en la escuela del arteterapia, confirmándose en el 1er Congreso Mundial de Arte, como la tarea de los arte-terapeutas del siglo XXI. Esta autora demanda la necesaria intervención de arteterapeutas en las escuelas para trabajar con alumnos con dificultades educativas especiales y con toda la comunidad educativa ya que desde el arteterapia “se favorecería la integración personal y social. Y una personalidad integrada/adaptada está más capacitada para enfrentarse no solo con la escuela sino, además, con la vida en general”.

En general la mayoría de los docentes (94,4%) creen que en las escuelas se debe trabajar con los alumnos la adquisición de habilidades o fortalecer las que ya poseen para que puedan así tener más recursos para superar y hacer frente a sucesos adversos. (Pérez, García Renedo, Gil y Miedes,2010). En este mismo sentido, Granados (2009) defiende la necesidad del arte y la creatividad en las escuelas como un recurso valioso que incide en distintos ámbitos de la experiencia y el bienestar, permitiendo una mayor capacidad para adaptarse cognitiva y afectivamente.

UTILIZACIÓN DE ESTRATEGIAS CONJUNTAS DE BIOGRAFÍAS RESILIENTES Y ARTETERAPIA PARA FOMENTAR LA INTEGRACIÓN PERSONAL Y SOCIAL

En este trabajo se ha querido plantear como la resiliencia puede ser desarrollada, utilizando conjuntamente biografías resilientes y técnicas arteterapéuticas. La manera de hacerlo va a cambiar en función de las características del colectivo con el que trabajemos (edad, problemáticas, conflictos, número de alumnado, espacio disponible, etc.)

Las biografías elegidas han de estar en consonancia con la edad, y la problemática que queramos trabajar (discapacidad, violencia de género, drogodependencia, maltrato, abusos, falta de motivación ...) Pero todas ellas han de tener en común los aspectos resilientes de los que hemos hablado anteriormente.

Se puede trabajar la biografía entera, capítulos de la misma, párrafos...Y se podría hacer mediante lecturas en grupo en voz alta, o bien de forma individual. También sería recomendable el plantear una ficha o cuestionario abierto sobre dicha biográfica con la idea de guiar la reflexión personal planteando un trabajo, primero individual y posteriormente un debate en grupo. Para ello nos fijamos en la actuación de nuestro protagonista haciendo hincapié en aspectos como: dificultades superadas, red social que sirvió de resorte positivo, objetivos personales o sueños, como se paliaron las limitaciones, como se le sacó partido a las capacidades, que recursos se buscaron, que frases y sentencias destructoras tuvieron que superar...

Después del trabajo con las biografías se comenzaría el taller de arteterapia sobre la experiencia anterior. Aquí también va a variar la actividad propuesta en función de las características del colectivo y de otros aspectos como tiempo con el que contamos, tipo de sala... Por lo tanto, el diseño específico de las actividades planteadas ha de hacerla el profesional que lleva y conoce al grupo.

En el trabajo que se hizo con personas con discapacidad (Gila y segura, 2012) se proponía al alumnado que expresaran a través de un trabajo artístico aquello que querían lograr que era un sueño para ellos. Dicha obra creativa consistiría en la realización plástica (dibujo, manualidad o collage), poesía, o cuento. Se presentaban distintos materiales plásticos (colores, ceras, cartulinas de color, abalorios...) de los cuales podrían hacer uso de los que necesitaran. Se indicaba también que disfrutaran del proceso de creación artística sin juzgar el resultado, deleitándose de olores, colores, tacto de materiales. Era importante motivarlos haciendo ver que esta obra puede ser un primer paso o un estímulo-guía para progresar en el camino hacia sus logros, aún sabiendo que tendrían que superar obstáculos, aprender a paliar limitaciones buscando recursos, andar en definitiva por el camino que andan los y las personas resilientes.

El arteterapeuta puede utilizar distintos materiales y técnicas de expresión creativa que facilitaran el nuevo aprendizaje. Por ejemplo, se podrá trabajar con material plástico (dibujo y volúmenes), musical, danza, poesía, videos, fotografía... Lo importante es que precisamente se posibilite la construcción de imágenes internas a través del proceso y que se deje claro que la obra no se va a juzgar ni evaluar.

El arte va a constituir una herramienta muy eficaz para trabajar los nuevos aspectos cognitivos-emocionales que ha desencadenado la biografía resiliente en la actividad anterior. Pérez de Villar Rodríguez (2011) expone como el arteterapia es una herramienta muy poderosa para conectar, vivenciar y comprender nuestras emociones y así poder gestionarlas de manera saludable.

En el taller arteterapéutico, por lo tanto se va a conseguir lo siguiente:

- Conectarse con el aquí-ahora y que pueda tomar conciencia de sus emociones y trabajar con ellas.
- Aumentar la sensibilidad y ampliar la forma de gestionar emociones comunicando nuestro interior y nuestro exterior.
- Estimular el desarrollo de la capacidad creativa, incrementando recursos para afrontar situaciones, encontrando mejores soluciones y aumentando nuestra confianza.
- Actuar sobre nuestras obras en representación de nuestros procesos internos pudiendo transformarlos, recrearlos o destruirlos de forma metafórica y liberándonos a través de la catarsis.

La creación artística a través del proceso de creación proporciona una forma “no invasiva” y paulatina de ver partes de nuestro yo que a veces están muy “enterradas”. Se van haciendo conscientes partes de nuestro yo- inhibido que al “darse a luz” en arte y al no ser juzgado bajo ningún concepto (el arte gusta o no gusta, pero no se juzga diciendo que buena o que mala obra) resulta muy positivo. Conocerse siempre es evolutivo, conocer fantasmas, bloqueos, motivaciones...Una vez que se va obteniendo el revelado de nuestras cogniciones y emociones más inconscientes a través de las distintas obras

artísticas “algo ya materializado se tiene ahí”, que de forma ya consciente se puede mirar, admirar, hablar, analizar, comparar...en una palabra hacerlo evolucionar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cyrulnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris: Editions Odile Jacob.
- Callejon, M, D (2006). Arteterapia para escolares en ambientes desfavorecidos. En P. Domínguez. *Nuevos caminos para la mejora personal y social*. (Págs. 59-70). Sevilla: Impresores del Aljarafe.
- Callejón, M.D. y Granados, I.M. (2003). Creatividad, expresión y arte: terapia para una educación del siglo XXI. Un recurso para la integración. *EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*, 6 (Pp. 129-148).
- Campusano, E, (2011) *Arteterapia en educación especial: Una intervención de Arteterapia con una persona con discapacidad intelectual*. Universidad de Chile. Post-título en Terapias de Arte. En: http://www.cybertesis.uchile.cl/tesis/uchile/2011/ar-campusano_e/html/index.html
- Contreras, M. (2007). Resiliencia. En Díaz, A., & Bin, L. (Compiladoras). *Atención, memoria, resiliencia. Aportes a la clínica psicopedagógica*. Buenos Aires: Editorial.
- CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA (2001). La atención al alumnado con discapacidad. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Domínguez P (2005): *Arteterapia: principios y ámbitos de aplicación*. Tomares, Sevilla: Gráficas Gilmo.
- Forés, A y Grané, J (2008): *Crecer desde la adversidad*. Plataforma Editorial. Barcelona.
- Gila, J.M y Segura, M (2012): Arteterapia, discapacidad y biografías resilientes. En Domínguez, P. (compiladora) *Arteterapia en el ámbito de la salud*. (En prensa)
- Granados, I.M. (2009) Interrelaciones entre creatividad, arte, educación y terapia. *Arte y movimiento*, 1. Diciembre, 2009. Universidad de Jaén. (Pp. 51-62)
- Maturana, M.I. (2008) *Arte terapia y resiliencia. El arte como terapia de apoyo en un paciente con enfermedad degenerativa*. Universidad de Chile. Post- título en Terapias de Arte. En: http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2011/ar-maturana_m/pdf
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M, Ojeda, E., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud. En: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>
- Pérez, R; García Renedo, M; Gil Beltrán, JM y Caballer, A (2010): La importancia de los docentes como guías o tutores de resiliencia. *I Congreso Europeo de Resiliencia*. Universitat Jaume.
- Pérez de Villar Rodríguez (2011) “Arte y emociones: aplicaciones didácticas y arteterapia”. Congreso Convivencia Escolar Jaén 17-16. [http://www.congresoconvivenciaescolar.es/materiales/Nuevas/Arteterapia CristinaPerezVillar/Comunicaci%C3%B3n%20Cristina%20P%C3%A9rez%20de%20Villarx.pdf](http://www.congresoconvivenciaescolar.es/materiales/Nuevas/Arteterapia_CristinaPerezVillar/Comunicaci%C3%B3n%20Cristina%20P%C3%A9rez%20de%20Villarx.pdf)
- Zaldívar, D (1995). “Arte y psicoterapia”. *Revista cubana de psicología*. v.12 n.1-2. La Habana
- OMS (2012) [1946] Official Records of the World Health Organization, Nº 2, pág. 100. En: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>