

**“RESCATE”
TERAPIA PARA UN DUELO
EMOCIONAL**

**“RESCATE”
TERAPIA PARA UN DUELO
EMOCIONAL**

PAOLA ANDREA MONTENEGRO VILLOTA

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA DE ARTES VISUALES
SAN JUAN DE PASTO
2007

“RESCATE”
TERAPIA PARA UN DUELO
EMOCIONAL

PAOLA ANDREA MONTENEGRO VILLOTA

Trabajo de Grado presentado como
requisito parcial para optar al título de
Maestra en Artes Visuales

PAOLA CORAL
ASESORA

DIPLOMADO TERAPIAS EN ARTE

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA DE ARTES VISUALES
SAN JUAN DE PASTO
2007

NOTA DE RESPONSABILIDAD

“Las ideas y conclusiones aportadas en la tesis de grado son responsabilidad exclusiva de sus autores”. Art. 1, Acuerdo 324 de Octubre 11 de 1966, emanado del honorable Concejo Directivo de la Universidad.

NOTA DE ACEPTACIÓN

Cinco punto cero (5.0)

HECTOR ROSERO
Jurado

Cuatro punto cinco (4.5)

JUAN CARLOS CONTO
Jurado

Cuatro punto cinco (4.5)

MARIO MARTINEZ
Jurado

*A mi familia por estar a mi lado siempre
en todo momento y a Dios*

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo se lo dedico y le agradezco a la persona que mas amo en el mundo a mi madre Ana por acompañarme en todo momento y por ser el motor más hermoso de mi vida, el ser que ilumina mi camino siempre. A Ángela por que ha sido mi hermanita linda, mi compañera de juegos y por que me hace ver la vida en diferentes matices y siempre me hace reír. A Shanna por que simplemente ella ha sido de amor y de piedra cuando mas la he necesitado... por que es un ser excepcionalmente bello, su luz se emana a través de sus palabras. A mis hermanitos Juan pablo, Andrés, Stefanía por sus abrazos, sus besos y su cariño tan dulce y especial.

A mi tía Miriam por su apoyo incondicional, por sus palabras de aliento y su cariño, por ser prácticamente una segunda madre para nosotros. A mi tío Álvaro por su bella sabiduría sobre la vida y por que siempre tiene una sonrisa para quienes lo amamos. A mi abuela que fue la persona más maravillosa que pudo haber tenido este mundo, la luz de nuestras vidas... A mi padre por darme la vida... A Dios por que él cada día que pasa me hace ver que la vida es grandiosa y por que me permite estar aquí.

Por último a la persona que mas adoro en este mundo a Esteban, por que simplemente estas en cada segundo de mi vida, tu eres la luz de mis sueños, donde se refugia mi corazón, te amo... sin ti esto no hubiese sido posible.

Agradezco a mis amigos Mario, Angela, Diana, Liliana, Giovanna, Viviana, luz Marina por las experiencias que hemos compartido juntos, por la amistad que nos une, por su comprensión y por estar conmigo en todos aquellos momentos cuando más los necesitaba.

Quiero dar un agradecimiento a la Universidad de Nariño de Pasto, Colombia, donde adquirí todos mis conocimientos como Maestra en artes visuales, A mis profesores por sus valiosas enseñanzas, en especial a los maestros John Benavides y Jorge White por que siempre creyeron en mi, los llevo en mi corazón.

A los autores que menciono en las referencias, de quienes tomé gran parte de las ideas que forman este documento.

RESUMEN

En las últimas décadas, el arte a desarrollado alternativas que sirven como vínculo entre la expresión artística y las emociones humanas. Se utiliza como soporte terapéutico para personas que están afectadas emocionalmente, que poseen deficiencias psíquicas y sociales, baja autoestima, desestructuración personal y familiar entre otros.

Rescate es un proceso terapéutico donde se utilizan medios de expresión como la literatura, la escritura, el arte y la música, como herramienta para personas que se encuentran inestables emocionalmente por un distanciamiento permanente afectivo. A partir de la utilización de la musicoterapia, arte terapia y la literatura como terapia, se busca definir y estructurar un proceso terapéutico, como formula de autoayuda para personas que están atravesando por una ruptura emocional.

Rescate es simplemente una cura mas para el alma a través de la cual las personas que lo practiquen no solamente podrán desahogar sus sentimientos, miedos y necesidades afectivas sino que también será un método de acompañamiento durante este proceso de duelo emocional, donde le permitirá al paciente adquirir más estabilidad y seguridad para empezar una vida sin apegos afectivos y lo más importante: una nueva relación amorosa.

ABSTRACT

In the last decades, Art has developed alternative ways that have helped as connections between the artistic expressions and human emotions. This is used as a therapeutic support for people emotionally affected that present psychic and social deficiency, low self stem, and a lack of personal and familiar structure among others.

Rescate is a therapeutic process where ways of expression like: literature, writing, art and music, are used as a tool for people that find themselves emotionally unstable because of the end of an emotional relation. From the utilization of music therapy, art therapy and literature as therapy, rescate tries to define and structure a therapeutic process, as self-help for people that experience and emotional rupture.

Rescate merely is another cure for the soul in which the participants not only would express their feelings, fears y affective necessities. But also, it would be a method of company during the process of emotional mourning, where it can help to acquire more stability and security in order to start a life without affective attachments and more important: a new love relation.

“RESCATE”: TERAPIA PARA UN DUELO EMOCIONAL

En las últimas décadas el estudio del arte ha desarrollado alternativas y metodologías que se proveen básicamente de los conceptos fundamentales del mismo, donde se utiliza la música, la pintura, la danza y la literatura como métodos terapéuticos para el entendimiento de la personalidad humana que permiten ayudar en los conflictos emocionales, deficiencias psíquicas sociales y baja autoestima, entre otros. Cada uno de estos problemas están directamente relacionados con conflictos psicoafectivos del ser humano ya sea por deficiencia o por defecto conllevando a que el individuo se encuentre en situaciones de inestabilidad emocional y baja autoestima.

Rescate es un proceso terapéutico que nace en respuesta a la realidad de un sinnúmero de personas que han sufrido de un mal de amor y de todas esas necesidades afectivas que se producen después de una ruptura emocional. Además nace de experiencias que he tenido; no solamente a nivel emocional sino en todo mi contexto como individuo y de aquellas vivencias que te vas encontrando en el camino: charlas de mujeres, tertulias de jóvenes, lágrimas de muchas personas que piden un consejo pero sobretodo es el resultado de las experiencias que ellas mismas cuentan.

Todo esto llevando a que estas personas, generalmente, son víctimas de un amor insano y están llenas de grandes apegos afectivos. La deficiencia afectiva no solamente genera inestabilidad emocional sino que además conlleva a estados depresivos que pueden destruir la autoestima del paciente. El desamor es un problema que nos concierne y nos toca a todos a diario, aunque muchas veces no le damos la importancia que necesita.

Erich Fromm cuando habla del amor se refiere así:

El amor, es un arte y como tal, es un arte el vivir. Si deseamos aprender a amar debemos proceder de la misma forma en que lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, música, pintura, carpintería, o el arte de la medicina o la ingeniería. Aprender es una acción voluntaria que se emprende y se aprende, no una pasión que se impone contra la voluntad de quien lo

*vive. El amor es así, decisión, elección y actitud.*¹

Considero que el amor es un sentimiento que se alimenta, que fluye a través de tu cuerpo, consciente e involuntariamente, que te permite expresar lo que tienes dentro de ti para el otro y también una experiencia de la que hay mucho que aprender y vivir.

Rescate es el nombre que le doy al proceso terapéutico que planteo como una fórmula de autoayuda y que le ofrezco a todas aquellas personas que sufren o han sufrido de desamor y a las que después de desprenderse del ser amado, les cuesta mucho adaptarse nuevamente a ese mundo que han dejado atrás gracias a todas sus carencias emocionales y dependencias afectivas. Rescate no es más que una saludable opción para que el paciente pueda ver en el arte una opción para sobreponerse a la pérdida del ser amado.

Este proceso terapéutico, es un remedio basado en una serie de terapias -todas muy ligadas al arte- donde se intenta básicamente “rescatar” a esa persona de ese vacío que se produce cuando se desliga de su compañero afectivo. El proceso tiene como finalidad darle al paciente una serie de opciones donde le sea posible desahogar sus sentimientos a través de las diferentes técnicas, como son: la pintura, la música, la literatura y la escritura. Donde le permitan superar sus necesidades emocionales concientizándolo de su malestar emocional, expresado en alguna de estas opciones antes nombradas.

Rescate es simplemente una cura más para el alma a través de la cual, las personas que la practiquen no solamente podrán desahogar sentimientos, miedos, necesidades afectivas. Además, podrán conocerse mejor por medio este proceso terapéutico y de esta manera hacer llevadero eso a lo que llamamos duelo emocional. Teniendo más estabilidad y seguridad para empezar una vida sin sus apegos afectivos y una nueva relación amorosa.

Acerca del amor

El amor es como un viaje al que todos nos embarcamos con poco equipaje y al que muchas veces llegamos con miedos muy grandes puesto que nuestro equipaje no puede ser el mejor o, tal vez, por que no puede estar muy bien preparado. Empezar este viaje, debería ser la experiencia más linda que un individuo puede tener en su vida. Sin embargo, las relaciones amorosas no siempre son las ideales y su término resulta algo muy doloroso, tedioso y lleno de miedos.

Considero que muchas de las personas que de embarcan a la hermosa aventura del amor, no están lo suficiente mente preparadas para entablar una relación con otra perso-

¹EL ARTE DE AMAR. Erich Fromm. Ed. Perennial Library. 2000. Edición original publicada en 1956.

na, la inmadurez, las necesidades afectivas propias de nuestro medio e incluso una mala relación familiar pueden ser la consecuencia de entablar relaciones insanas.

“Probablemente en todos nosotros está presente un cierto nivel de dependencia afectiva de carácter psicosocial. El problema se da cuando el sujeto es controlado por esa necesidad. El miedo a la pérdida, a la soledad y/o al abandono contamina el vínculo afectivo y lo vuelve sumamente vulnerable y patológico. Las dependencias de personas en parte se explicarían por la propia inmadurez afectiva de quien las sufre: personas que no han superado el amor tiránico y posesivo del niño y para quienes amar es el deseo de ser amado, aunque sea doliente. Ello conduce al sujeto a ser víctima de su pasión, a la experimentación de un vacío interior que nunca llenan, a la insatisfacción ante el desasosiego provocado por la sensación de que nunca están plenos, la intolerancia y el miedo a la soledad se convierte en una máxima que actúa como lastre en las relaciones, tal vez reproduciendo las propias experiencias de *desapego afectivo en la infancia*”.²

El reencontrarse consigo mismo y ser consientes de las carencias emocionales es difícil en algunos casos. Las dependencias son bastante grandes y los daños que el amor deja después de su ausencia suelen ser bastante devastadores. El amor no solamente es maravilloso no solamente cambia contextos, ideas, creencias, estados de ánimo. El amor no solamente como dicen por ahí: nos devuelve la vida; sino que también cuando es producto de una relación mal llevada o enfermiza puede llevar a romper con nuestra autoestima y, en algunos casos, hasta morir en vida. Amar no solamente es una serie de sentimientos en bruto expuestos o dados a otra persona. Amar es más que eso, es llegar a un estado de saneamiento, con condiciones muy limpias, libres y de mucho respeto.

De ahí la propuesta de esta terapia que nos permite mantener un mejor estado de ánimo cuando el viaje se termina. Desahogar todos aquellos sentimientos que de alguna u otra manera se han cargado en el camino, que no han sido sacados definitivamente y que enferman.

Considero que el arte en todos sus ámbitos es curativo, puesto que uno de los objetivos de es facilitar la expresión no verbal de las emociones, para que por medio de la expresión inconsciente de sus formas, el paciente se pueda liberar de sus angustias miedos etc. El paciente al expresarse siempre lo hará de una manera espontánea. Además el arte terapia como tal es un método para relajarse y resolver muy naturalmente los problemas del paciente. No importa el talento o la capacidad que se tenga. Lo más importante es saber escuchar la “voz” interior y expresarse a través de la creación artística. Si el paciente logra tener la oportunidad de desahogar sus miedos en este caso la ausencia de la persona que ama, no solamente se va encontrar con el ver claramente lo que pasa en la situación, sino que además, estará dispuesto a observar el lado positivo

²LAS DEPENDENCIAS AFECTIVAS. M. De La Villa Moral. Disponible en http://www.infocop.es/view_article.asp?id=532&cat=5.

de la circunstancias.

Rescate, consta de una serie de procedimientos, mediante los cuales paciente tendrá la oportunidad primero de asimilar el problema, luego de despejar dudas, que le permitirán exteriorizar todos sus miedos, desahogarse y reencontrarse con él mismo.

Primer paso: La auto-observación

En muchos casos el paciente que experimenta la ausencia del ser querido, viene de relaciones donde el nivel de dependencia afectivo es muy alto, que no le permiten auto-observarse. La autoobservación, a la luz de A. De Melo significa “observarlo todo en uno mismo y alrededor, tanto como le sea posible y observarlo como si le estuviera sucediendo a otra persona.”³ El observarse permite que el paciente tome conciencia ante la situación a demás hasta que punto han llegado sus dependencias hacia la otra persona. La dependencia afectiva como tal lo considero como un acto automutilación del “yo” donde se anula el autorespeto y el entregar amor a la otra persona se vuelve más importante que el darse amor al mismo.

Generalmente la primera reacción ante la ausencia afectiva es el síndrome de la negación. El ser humano cuando pierde a ese ser que considera como parte de su vida, adopta actitudes de culpabilidad y el síndrome se hace cada vez menos llevadero. El paciente cree que la persona se ha ido por sus actitudes negativas, o por la forma en que reacciono ante las diferentes experiencias que tuvo durante el transcurso de la relación. En estos casos, en circunstancias especialmente difíciles requieren una mano amiga, un acompañante, un “cómplice significativo” que les permita crear lazos y vínculos consigo mismo con los otros y con su entorno. El primer paso seguir es entablar un encuentro real con el mismo, para que le sea posible entender claramente el por qué del desgaste de la relación y el por qué el de su partida.

En primera instancia, el paciente no debe sentirse culpable, la relación amorosa es un encuentro de dos personas que se unen para compartir no solamente muchas experiencias, sino la aventura del amar. Sin embargo, debemos tener en cuenta que el alejamiento sorpresivo y el desequilibrio de la vida del paciente, no solamente depende de una sola persona; al contrario, a este juego han entrado dos posiciones y de ellas depende que la relación se mantenga en pie o se acabe.

Una vez que allá tomado conciencia ante la situación, la segunda herramienta postulo es leer, leer mucho. La lectura permitirá que la mente se conecte con otras formas de pensar, con otros mundos y sobretodo hace que la mente se active para generar nuevos

³DESPIERTA. Anthony de Melo. Ed. Norma. 1997. Página 27.

cambios en la vida del mismo. La lectura puede servir para que sea abra un campo de acompañamiento, un medio efectivo para superar un duelo emocional ¿Qué leer? Sería la pregunta en este caso. Considero que el paciente busque libros de autoayuda que le permitan ver las cosas desde otros puntos de vista, autores como Anthony de Melo, Walter Riso, Paulo Coelho, lo llevaran a encontrar otras opciones para ver y pensar en su forma de amar. En caso contrario si el paciente no esta muy ligado a este tipo de lecturas sería bueno que el mismo busque cuentos, poesía, relatos, novelas. Que constituyen también una forma efectiva de hurgar en lo subconsciente y sacar de ahí historias que son realidad, narraciones de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.

La doctora Clarissa Picola Estes autora de “Mujeres que Corren con Lobos” utiliza el relato como terapia, a través de cuentos de hadas, mitos y leyendas, trata de hacer aflorar la conciencia, la parte de nosotros que guarda nuestra verdadera esencia. Ella dice: “Los cuentos son una medicina tienen un poder extraordinario, no exigen que hagamos, seamos o pongamos en practica algo, basta con que escuchemos. Los cuentos engendran emociones, tristezas, preguntas, anhelos, que hacen aflorar espontáneamente a la superficie el arquetipo” en este caso según ella los antiguos cuentos de hadas, sobretudo en su forma original , contienen instrucciones que nos ayudan a enfrentarnos y superar determinados problemas que el ser humano experimenta de forma universal, como aquellos relacionados con la muerte, el amor, el sexo, la transformación, el nacimiento, el duelo etc.⁴ La lectura puede lograr que el paciente se siente muy ligado a las historias contadas por el otro, haciendo que el mismo busque una solución ante su problema o como decía antes asimilar mejor este estado de duelo, que es el tiempo por el que atraviesa el paciente mientras se prepara para empezar una nueva relación emocional.

Considero que otro punto fundamental en esta etapa de la autoobservacion también es escribir acerca de la relación, acerca de las causas del rompimiento, de la tristeza, el dolor, o momentos alegres etc. Escribir sobre un determinado problema, es una forma de trabajar en el, asimilarlo, descubrir aspectos que se le han escapado y sacarlos al exterior, de forma que puede hacerlo mas objetivamente y mirar desde afuera lo que se siente en ese momento. Lo que se pretende con la escritura es que el paciente explore sus sentimientos y los saque a flote lo realmente siente. Que le sirva de autoayuda para desahogar sus emociones como también, que le de la oportunidad de expresarle a esa persona todo lo que en ese momento no fue posible decirle y todo lo que siente.

Siempre el paciente debe tener en cuenta que el camino sano del rompimiento no debe ser el olvido, es más recomendable que el paciente recuerde sin dolor a la persona que compartió su vida en algunos momentos. El guardar cierto nivel de resentimiento, hace por el contrario que siga en un estado de negación ante la situación. Anthony de Melo en

⁴EL ARTE COMO TERAPIA. Ana Muñoz. Disponible en Web de Psicología y Medicina, www.cepvi.com. 2007

su libro *Despierta* dice: “la renunciación no es la solución. Cuando usted renuncia a algo, queda atado a esa cosa para siempre. Mientras luche contra ella le está dando poder. (...) le da tanto poder como el que usa para luchar contra el. (...) la única solución es mirar a través de aquello a lo que quiere renunciar, no renuncie a ella, mire a través de ella. (Comprenda su verdadero valor y no tendrá que renunciar a ella, sencillamente caerá de sus manos. (...) lo que hay que hacer es no renunciar a las cosas, sino comprender y comprendiendo, se deja de desear”.⁵

Y es aquí exactamente, cuando el paciente asimila las cosas realmente como son, donde el ayer, es simplemente un momento y el aprender se convierte en una oportunidad para rehacer su nueva vida.

La aceptación

Una vez que el paciente haya puesto sobre la mesa claramente sus ideas y que haya leído algo de su interés, debe pasar al segundo nivel. En este proceso, el paciente se enfrenta consigo mismo: con sus miedos, sus debilidades y donde es necesario generar fortaleza para empezar a tener una actitud distinta ante la situación. En esta etapa sería conveniente que el paciente utilice el arte como mecanismo de desahogo. Así, él mismo volverá a entrar en ese mundo guardado dentro de sí y actuará como el niño que lleva dentro, indagando y explorando a fondo sus emociones. El arteterapeuta ayudará al paciente para que evoque aquellos sentimientos que pronto se transformarán en figuras, producto de la espontaneidad y del nivel relacional. En este caso sus dibujos son la simbolización terapéutica, aquello que el paciente representa a través de colores, formas, movimientos, etc. Y que le permiten ir más allá, como sujeto, como autor, nutriéndose de sus propios miedos o enfermedades para autotransformarse. El Arteterapia no tiene un fin diagnóstico, ni un test proyectivo, tampoco un objetivo específico, como por ejemplo disminuir un síntoma... es acompañar con producción artística como proceso simbólico de transformación, para la Recreación. Como lo plantea Klein, el Arteterapia no revela lo que es, lo que ya está ahí, sino que atrae un movimiento hacia lo que puede ser, aquello que puede representarse en lo simbólico y entrar en un proceso de una creación a otra.

En esta etapa no se trata de que el paciente cree obras de arte, ni de determinar reglas ni parámetros, ni que le guste a los demás, se trata de que el paciente saque todos sus sentimientos y emociones, que sea simplemente el reflejo de la situación por la que está pasando. Para esta etapa de aceptación, el paciente debe ser lo más honesto posible con el mismo, sus trazos deben ser producto de la espontaneidad. El paciente en este caso observará sus dibujos y sacará conclusiones que el mismo le pueda dar. El arteterapeuta utilizará trabajo la “terapia libre” donde el paciente debe dejar aflorar

⁵DESPIERTA. Anthony de Melo. Ed. Norma. 1997. Página 10.

naturalmente sus figuras, producto del “yo” interior. Esta terapia la he propuesto en segunda instancia debido a que en situaciones de abatimiento, abulia y tristeza, el paciente no se siente en condiciones de hacer este tipo de tratamiento, al contrario cuando su espíritu se ve mas fortalecido los dibujos pueden ser una buena opción para entrar a esta etapa de la sanación. El arte terapia es un encuentro con el consiente que refleja lo que inconscientemente siente el paciente, pero que es muy difícil expresar. Cuando una persona atraviesa por carencias afectivas se aísla y encontrar un punto de unión entre su mundo y este, es bastante difícil, por eso este tipo de conexiones pueden ayudarle a reencontrarse con el mismo y con los que le rodean a demás a aceptar su situación de una manera mas creativa siendo consientes de sus miedos mas íntimos y superarlos.

La sanación

Esta etapa es la más interesante dentro de la terapia de un paciente. Es aquí donde la palabra sanación se ve clara y donde se empiezan a generar cambios realmente positivos en la vida de la persona que practique el proceso terapéutico como tal. Como se ha dicho anteriormente, empezar no es fácil; por eso es necesario que el paciente se encuentre con el mismo aceptándose con individuo digno de empezar una nueva relación. Este debe ser un proceso de transformación consiente, donde el duelo y el dolor se conviertan en enriquecimiento personal.

Queda bastante claro que cuando el paciente se encuentra en un proceso de duelo emocional, (siendo esta la situación o el tiempo que se toma cada individuo en sanar sus afecciones afectivas), las relaciones que ha entablado son bastante nocivas para el crecimiento como individuo y superación de la autoestima, generalmente vienen ligadas de un estado de dependencia, al dejar a un lado el bienestar del “yo como individuo” para satisfacer las necesidades del otro.

Anthony de Melo, dice sobre la dependencia: “Depender psicológicamente, afectivamente de otro, significa depender de otro para mi felicidad y por tanto es exigir que otros contribuyan a mi felicidad, entonces existirá temor, temor a perder, temor a estar alineado, temor a ser rechazado, un temor mutuo. El amor verdadero expulsa el temor. (En donde hay amor no hay exigencias, no hay expectativas, no hay dependencia. Yo no exijo que usted me haga feliz, mi felicidad no está en usted. Disfruto sin aferrarme, lo que disfruto no es usted, disfruto de algo más grande que usted y yo)”⁶

La sanación es una etapa que generalmente viene ligada de un estado de aceptación del individuo, que le permite adaptarse nuevamente a su medio. Aquí el paciente deja de sufrir por el pasado y el presente se convierte en su reto más grande, encontrándose

⁶DESPIERTA. Anthony de Melo. Ed. Norma. 1997. Página 44.

con el mismo, viviendo del ahora, sin olvidar su realidad. Lo que le permite que pueda disfrutar de la compañía de las personas o de la ausencia del ser amado, porque ya no tiene el poder de hacerle feliz o desdichado. Antoni de Melo en su libro *despierta* en el Capítulo La Tierra del amor dice: “Para llegar a la tierra del amor, hay que pasar por los dolores de la muerte. Es claro que esta nueva posición ante la vida, pueda dejarle grandes vacíos en el paciente, llevándolo y encontrarse con sentimientos de letargo profundo, abatimiento y de miedo”⁷. Es aquí donde el paciente se reencuentra nuevamente con esa vida que había perdido, motivándose he imponiéndose retos lo estimulen y le den ganas de vivir. “La música es -como lo han señalado algunos filósofos- una forma de simbolismo expresivo peculiarmente adaptado para expresar las características del mundo interno.”⁸

La música puede permitir que el dolor se convierta en una experiencia de crecimiento y a través de la misma, las emociones ese pueden liberar mas fácilmente por su lenguaje no verbal, puesto que tienen acceso directo con su “yo” interior.

Jean Piere Klein define el El arteterapia como un acompañamiento terapéutico de las personas con dificultades (psicológicas, físicas y sociales), a través de sus producciones artísticas (obras plásticas, sonoras, teatrales, literarias, danzadas, etc.). En efecto, el arteterapia es menos un medio de expresión que una verdadera búsqueda durante la cual el terapeuta ayuda a la persona a realizar un recorrido simbólico.⁹

La utilización de instrumentos le pueden permitir al paciente que este entone sonidos que permitan liberar sentimientos y que además lo puedan llevar a imaginar nuevas situaciones positivas que harán parte de el e incrementar su autoestima. A partir del modelo de improvisación analítica, introducido por Priesltley se puede explorar la vida interna del paciente y facilitar su desarrollo, donde el discurso verbal es tan importante como la improvisación musical. Además le permite al paciente revelar sus propios objetivos y obstáculos. En este caso el paciente podrá sacar a flote el malestar que le deriva la perdida del ser amado y explorar mentalmente, en como debería ser su futura relación amorosa ampliando los lazos de bienestar con el mismo. Para Piesley, la meta principal de la musicoterapia es la de eliminar obstáculos que impidan al paciente apreciar todo su potencial y alcanzar objetivos personales.¹⁰

La musicoterapia puede ser un encuentro con lo teatral, con el individuo en si, un canto a la felicidad, a su buen estado de ánimo ante su nueva vida. Cantar, gritar, bailar, entonar nuevos sonidos, producirán en el paciente seguridad en si mismo, curación y un buen equipaje, que le permita empezar la nueva aventura del amor lejos de los miedos

⁷DESPIERTA. Anthony de Melo. Ed. Norma. 1997. Página 44.

⁸PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL. Fotocopias. XIX N° 1:34-39

⁹ARTE TERAPIA. Una introducción. Disponible en la página web <http://www.espaciologopedico.com>.

¹⁰Modelo de improvisación de musicoterapia. Kenneth Bruscia. España. 1999.

y los infortunios pero muy cerca de el y del valor que tiene como persona.

Por último es posible que nunca te olvides de esta palabras la vida es para vivirla y el alcanzar la felicidad si puede ser posible. Solo debes dar el paso...

Para todas las personas que atravesaron por un momento de ausencia afectiva deben tener en claro lo que expongo a continuación, un texto dedicado a la felicidad, que es una palabra que puede darte muchas posibilidades para mantener una vida en armonía, es una opción de vida que hay que llevarla de la mano con cada una de las experiencias que tenemos.

La felicidad a veces es una bendición pero generalmente es una conquista. El instante mágico del día nos ayuda a cambiar, nos hace ir en busca de nuestros sueños. Por eso la vida nos lleva en cada segundo a retomar aquellos recuerdos que nos dieron la eterna sabiduría, del amor y nos hicieron vivir momentos inolvidables. La vida es un dulce cuento que nos invita a vivir muchas cosas, que nos mantiene con un encuentro mágico a diario con nosotros mismos y con los que giran a nuestro alrededor.

Todos sabemos que vamos a pasar por momentos difíciles... pero también todos sabemos que esto será pasajero y que detrás de muchas desilusiones vendrá a eterna conquista de nuestros propios sueños. Al final solo son una de mil batallas que se tiene que liberar para alcanzar lo que queremos.

Seria muy absurdo pensar que hemos dejado pasar miles de ocasiones por tener miedo, hemos dejado de vivir con intensidad por que nuestra mente nos ha imposibilitado siempre pensando en lo que es mejor hacer. Nunca podemos permitir que nuestros miedos invadan el alma, porque estos mismos serían los que no nos permitan entrar al mundo mágico de la vida.

Creo que debemos escuchar al niño que fuimos algún día y que vive todavía dentro de nosotros, al niño que miraba con deslumbrante inocencia lo que iba descubriendo a su paso, jugarle con todo a la vida y no permitir nunca que esta vida juegue por nosotros, al final tendremos claro una cosa y es que después de haber pasado por tantas situaciones y de afrontarlas, nos hace mas guerreros y el camino por transitar toma color dándonos la posibilidad de ser eternos en el mundo. Solamente las personas que tienen la capacidad de encontrarse en situaciones difíciles y a prender de las mismas son las que realmente alcanzan la conquista.

Nunca es tarde para vivir y ver lo linda que es la vida a través de la ventana azul del espacio sideral de nuestra mente. Nunca es tarde para encontrarnos con nosotros mismos. Los sueños más hermosos son los que llevamos en nuestro corazón y que los vemos hacerse realidad en nuestro diario vivir.

La vida es el lienzo y nosotros la paleta. Cada trazo firme que pongamos en esta hermosa obra será el producto total de la misma: viva Monet “he aquí tu gran obra maestra”. La gran obra de la vida hecha una obra de arte para el mundo. Así que no debemos darle paso a cada segundo maravilloso que tenemos, de ello depende que el mundo se convierta en una bella realidad. Me gustaría traer a colación este escrito que a mí parecer esta muy cerca a lo que deseo expresar en este momento y dice así:

-un sujeto encuentra a un amigo viejo amigo, que vive tratando de acertar en la vida, sin resultado. “voy a tener que darle un poco de dinero” piensa. Sucede que esa noche, descubre que su amigo es rico y que ha venido a pagar todas las deudas que ha contraído en el correr de los años.

Van hasta un bar que solían frecuentar juntos y el paga la bebida de todos. Cuando le preguntan la razón de tanto éxito, el responde que hasta unos días antes había estado viviendo del otro.

-¿que es el otro?- preguntan

-el otro es aquel que me enseñaron a ser, pero que no soy yo. El otro cree que la obligación del hombre es pasar la vida entera pensando en cómo reunir dinero para no morir de hambre al llegar a viejo. Tanto piensa y tanto planifica, que solo descubre que esta vivo cuando sus días en la tierra están a punto de terminar. Pero entonces es demasiado tarde.

-y tu ¿Quién eres?

Yo soy lo que es cualquiera de nosotros, si escucha su corazón. Una persona que se deslumbra ante el misterio de la vida, que esta abierta a los milagros, que siente alegría y entusiasmo por lo que hace. Solo que el otro temiendo desilusionarse no me dejaba actuar.

-pero existe el sufrimiento-dicen las personas del bar.

Existen las derrotas. Pero nadie está a salvo de ellas. Por eso es mejor perder algunos combates en la lucha por nuestros sueños que ser derrotados sin siquiera saber por que se está luchando.

¿Sólo eso?- preguntan las personas del bar.

Sí. Cuando descubrí, eso, decidí ser lo que realmente siempre deseé. El otro se quedó allí, en mi habitación, mirándome, pero no lo deje entrar nunca más, aunque algunas veces intentó asustarme, alertándome de los riesgos de no pensar en el futuro.

“Desde ese momento que expulsé al otro de mi vida, la energía divina obró milagros”.¹¹

La vida es así, a veces adaptamos modelos que no queremos seguir, siempre pensando en que los demás nos aprueben, buscando tesoros en otros sin mirar que el tesoro esta en lo más profundo de nuestro corazón “el amor”. Sin embargo nunca es tarde, ni siquiera para volver a ser niños, nunca es tarde para volver a nacer, nunca es tarde para aprender y empezar de nuevo. En el momento en que tú veas realmente quién eres, sabrás cuales son las cosas que exactamente hay que cambiar, es la única forma de tomar nuevamente el mando de tu vida, el control. No se trata de crear un espacio sublime y creer que solo este lugar es el preciso para vivir, se trata simplemente de eso de vivir de la mejor manera posible, darle paso a que nuestros sueños se hagan realidad y que dentro de nosotros mismos se obren milagros, esos mismos en los que muchas veces no creemos posibles, de ahí su palabra “milagros”. Así como lo he escrito durante todo el texto, vida es solo una: simple y compleja a la vez, al final vida y hay que vivirla y creer en sus resultados, el mañana lo construiste hoy y creo que llegó el momento de dar el gran paso.

¹¹A ORILLAS DEL RIO PIEDRA ME SENTE Y LLORE. Paulo Coelho. Ed. Planeta Colombiana s.a. 2006. Pág 6.

Índice general

1. Introducción	1
2. Planteamiento del problema	3
2.1. Información General	3
2.1.1. Datos del proyecto de grado	3
2.1.2. Datos del estudiante	3
2.1.3. Director del proyecto	3
2.2. Formulación del Problema	4
2.3. Objetivos	4
2.3.1. General	4
2.3.2. Específicos	4
2.4. Justificación	5
2.5. Limitaciones	6
3. Marco de referencia	7
3.1. Fundamentos Teóricos	7
3.1.1. Terapias en Arte	7
3.1.2. Trastornos psicológicos	10
3.2. Antecedentes del Problema	12
3.2.1. Enfoques y métodos con arteterapia	13
3.2.2. El arterapia y la psicología	14
3.2.3. Musicoterapia y psicología	16
3.2.4. Campos de aplicación	16
3.2.5. Estudios similares	17
3.3. Hipótesis	17
4. Aspectos metodológicos	18
4.1. Técnicas de recolección de información	18
4.1.1. Entrevistas	18
4.1.2. Terapia con pacientes	19
4.2. Población y muestra	21
4.2.1. Población	21
4.2.2. Muestra	22

ÍNDICE GENERAL

4.3. Índice analítico tentativo del proyecto	24
4.4. Guía de trabajo de campo	24
4.4.1. Primera fase: La auto observación	25
4.4.2. Segunda fase: La aceptación	25
4.4.3. Tercera fase: La sanación	26
5. Aspectos administrativos	28
5.1. Recursos humanos	28
5.2. Presupuesto	28
Bibliografía	32

Índice de cuadros

5.1. Presupuesto para el desarrollo del proceso terapéutico	30
---	----

Capítulo 1

Introducción

Las artes visuales incluyen todas aquellas artes que constan fundamentalmente de percepciones visuales.¹ Es decir que toman su valor de forma primaria en la vista, aunque algunas pueden también estimular el sentido del tacto. De tal forma que esta rama de las artes incluye una gran variedad de géneros como son: pintura, escultura y fotografía entre otras.

Sin embargo la dinámica de la profesión, se fundamenta en comprender y exaltar la sensibilidad, la percepción, la expresión, la creatividad, la construcción y la socialización, que son conceptos que se encuentran estrechamente ligados con la comprensión de la naturaleza y el devenir de su lenguaje. De esta manera los conceptos de las artes visuales cobran mucho interés en la profundización de disciplinas ligadas al conocimiento del desarrollo humano e incluso de las teorías psicológicas.

Hoy en día se han desarrollado alternativas y metodologías basadas en las artes que proveen, básicamente, los conceptos fundamentales para el entendimiento de la personalidad humana; en los que se utilizan medios artísticos como imágenes, procesos creativos y las respuestas de las llamadas terapias artísticas. Estas teorías y conceptos se han puesto en práctica a través de distintos medios los que permiten ayudar en los conflictos emocionales, deficiencias psíquicas y sociales, autoestima, desestructuración personal y familiar entre otros problemas sociales y psicológicos.

Cada uno de estos problemas se originan por las relaciones psicoafectivas ya sea por deficiencia o por defecto y se hacen presentes en el ser humano, quien enfrenta múltiples pérdidas a lo largo de toda su vida.

De esta forma, para determinar como las personas reaccionan ante actitudes de problemas por rupturas emocionales y determinar que tan drástico puede representar esta

¹Foros Temáticos: Definición de Artes Visuales. Universidad de Sevilla. 2006. Disponible en www.institucional.us.ed/foros

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

pérdida para sus emociones futuras, se hace necesario y útil desarrollar procesos terapéuticos que permitan la reflexión sobre el desarrollo de las personas, sus conflictos e intereses y que se encarguen de ayudar a enfrentar el acontecimiento de pérdida, asimilarlo, madurarlo y por lo tanto, a superarlo.

En este proyecto, titulado: “RESCATE: TERAPIA PARA UN DUELO EMOCIONAL”, se busca definir y estructurar un proceso terapéutico, basado en la musicoterapia, arte-terapia y lectura como terapia para ayudar a las personas que se encuentran inestables emocionalmente por causa de una ruptura emocional. Además se determinarán entre otros aspectos, los puntos emocionales más débiles de cada personas evidenciados en sus expresiones artísticas y de esta manera se establecerán los pasos a seguir para restituir los puntos afectivos afectados tras la ruptura emocional.

Capítulo 2

Planteamiento del problema

2.1. Información General

2.1.1. Datos del proyecto de grado

Título	“RESCATE”: TERAPIA PARA UN DUELO EMOCIONAL
Programa Académico	Maestría en Artes Visuales Diplomado Terapias en Arte

2.1.2. Datos del estudiante

Nombre	Paola Andrea Montenegro Villota
Código	99064234
Correo electrónico	iahgereh@hotmail.com

2.1.3. Director del proyecto

Nombre	Paola Coral
Correo electrónico	terapiasenartes07@gmail.com

2.2. Formulación del Problema

Las relaciones inter personales entre los seres humanos dan cabida a una gran variedad de sentimientos que de una u otra forma integran la personalidad de cada ser humano. Dentro de esta interacción, puede generarse todo tipo de emociones y en especial se manifiestan en dolor y tristeza que se experimenta ante cualquier pérdida, por ejemplo la separación del ser querido, fracasos en el trabajo, situaciones de divorcio, etc.

Muchas veces el dolor y la tristeza quedan atrapadas dentro de una persona y son difíciles, en algunos casos, de exteriorizar, afectando sus relaciones futuras y por ende su vida. Estas emociones, se pueden observar a través de tristeza, llanto, desesperanza, impotencia, rabia, entre otros, las cuales quedarán represadas y se convertirán en “heridas” que afectarán, fundamentalmente, el comportamiento de las personas en sus relaciones futuras.

Por lo anterior, se hace necesario desarrollar una alternativa terapéutica que permita canalizar y hacer catarsis de ese dolor interno, con el fin de prevenir o mejorar el padecimiento de una relación afectiva.

2.3. Objetivos

2.3.1. General

- ★ Desarrollar un proceso terapéutico para el tratamiento de personas que están sufriendo un duelo emocional ocasionado por la pérdida del ser amado, utilizando el arte como instrumento de crecimiento y mejora personal, basado en la creatividad, los procesos de percepción visuales y en el lenguaje artístico en función de “rescatar” al ser de ese vacío que se produce por el desligamiento afectivo.

2.3.2. Específicos

- ★ Utilizar las terapias en artes, como metodología en el tratamiento a personas con problemas emocionales, de tal forma se le permita al paciente ser consciente de que dichos conceptos puedan ser utilizados como vehículo para una mejora emocional, física, psíquica y social.
- ★ Brindar a los pacientes, desligados afectivamente de la persona amada, opciones terapéuticas basadas en la pintura, la música, literatura y escritura, para que a través de éstas técnicas puedan canalizar sus sentimientos, sus miedos y hacer conscientes sus necesidades afectivas.

- ★ Reflexionar acerca de los distintos contenidos y procesos psicológicos del desarrollo humano dentro del lenguaje plástico.
- ★ Desarrollar un proceso terapéutico que le permita a los pacientes tener la estabilidad y seguridad emocional para empezar una nueva relación amorosa sin apegos afectivos.

2.4. Justificación

Como lo expresa la psicóloga Ana Muñoz: “Cualquier conflicto psicológico solo puede resolverse de forma efectiva trabajando en él”¹. De esta manera lo ideal es encontrar un método que permita, tratar aquellos problemas que tras la vivencia de diferentes experiencias, han quedado almacenados en algún lugar de la mente y que de alguna manera son evidenciados en la forma como se actúa frente a determinadas situaciones.

Es posible dejar que el tiempo sane las heridas, o de manera alternativa, se puede utilizar el arte, como una herramienta, para expresar las emociones al mundo exterior, de tal forma que se conviertan en un vehículo para mostrar, ya sea explícitamente o de manera abstracta, lo que se ha quedado a través del tiempo en algún lugar del pensamiento.

El arte ha sido considerado, a través de los años, como una herramienta de expresión de emociones de manera indirecta; por esta razón, diferentes psicólogos lo recomiendan para personas que debido a sus circunstancias emocionales, encuentran difícil la expresión verbal de sus conflictos.

De igual manera, el Arteterapia es considerada una profesión asistencial, que utiliza la creación artística, para facilitar la expresión y resolución de emociones y conflictos emocionales o psicológicos.²

Por esta razón, considero que el arte en todos sus ámbitos es curativo, puesto que uno de los objetivos de es facilitar la expresión no verbal de las emociones, para que por medio de la expresión inconsciente de sus formas, el paciente se pueda liberar de sus angustias miedos etc. El paciente al expresarse siempre lo hará de una manera espontánea. Además, este proceso terapéutico como tal, es un método para relajarse y resolver muy naturalmente los problemas del paciente. No importa el talento o la capacidad que se tenga. Lo más importante es saber escuchar la “voz” interior y expresarse a través de la creación artística. Si el paciente logra tener la oportunidad de desahogar sus miedos en este caso la ausencia de la persona que ama, no solamente se va encontrar con el ver

¹EL ARTE COMO TERAPIA. Ana Muñoz. Disponible en Web de Psicología y Medicina, <http://www.cepvi.com>. 2007

²¿QUÉ ES EL ARTE-TERAPIA?. Asociación Profesional Española de Arte terapeutas. Disponible en <http://www.metafora.org>. 2007

claramente lo que pasa en la situación, sino que además, estará dispuesto a observar el lado positivo de la circunstancias.

2.5. Limitaciones

El proceso terapéutico que se pretende estructurar, se basará específicamente en los problemas emocionales ocasionados por pérdidas de un compañero afectivo. Es decir que bajo este contexto, la población susceptible de estudio serán aquellas personas que ya hayan vivenciado experiencias amorosas de pareja.

Capítulo 3

Marco de referencia

3.1. Fundamentos Teóricos

El proceso terapéutico que se pretende generar a partir de este proyecto, se fundamenta básicamente en los conceptos de terapias en arte, que incluyen la musicoterapia, el arteterapia y la literatura como terapia. Además, el proceso terapéutico también se apoya en conceptos indispensables relacionados con la psicología del ser humano, sus emociones y comportamientos con respecto a las rupturas con la pareja. Conceptos que se explican a continuación.

3.1.1. Terapias en Arte

Arteterapia

La Asociación Americana de Terapia Artística define el arteterapia como:

“...una profesión que utiliza el arte, las imágenes, el proceso creativo y las respuestas del paciente/cliente ante sus creaciones como reflejos del desarrollo, habilidades, personalidad, intereses, preocupaciones y conflictos del individuo”. Su práctica se basa en el conocimiento de las técnicas psicológicas y se trata de un modo de “reconciliar problemas emocionales, fomentar la auto conciencia, desarrollar habilidades sociales, manejar conductas, resolver problemas, reducir la ansiedad, ayudar a orientarse hacia la realidad e incrementar la autoestima”.¹

Otra definición que habla del arteterapia como tal es la siguiente:

La Terapia a través del arte, conocida como Arteterapia (Terapia artística, Terapia creativa o configurativa también), consiste en el uso de las artes visuales con fines terapéuticos. Se basa en la idea de que las representaciones

¹Definición de Arteterapia. Asociación Americana de Terapia Artística. 2007. Disponible en <http://www.arttherapy.org>

CAPÍTULO 3. MARCO DE REFERENCIA

*visuales, objetivadas a través del material plástico, contribuyen a la construcción de un significado de los conflictos psíquicos, favoreciendo su resolución. La representación plástica sería, desde este punto de vista, un proceso de construcción del pensamiento.*²

Músicoterapia

En el I Congreso Mundial de Músicoterapia³ se dió a conocer la siguiente definición:

La músicoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la música en todas sus formas con participación activa o receptiva por parte del paciente.

Otra definición de músicoterapia, bastante amplia, es la siguiente:

*La Musicoterapia es un proceso constructivo en el cual el terapeuta ayuda al paciente a mejorar, mantener o restaurar un estado de bienestar, utilizando como fuerza dinámica de cambio de experiencias musicales y las relaciones que se desarrollan a través de esta ... La musicoterapia implica al paciente y al terapeuta en una gran gama de experiencias musicales. Las principales son la improvisación, ejecución, composición, mutación, verbalización y la escucha musical ... "Improvisar" significa crear algo según se va o cómo dice Webster: hacer, inventar o arreglar sin pensar. En algunas situaciones también puede significar crear o fabricar algo a partir de estos recursos disponibles.*⁴

Por otro lado se sabe que la músicoterapia, permite a las personas tratar con problemas de salud mental dado que permite la exploración de los sentimientos, provoca cambios positivos en el estado de ánimo, ayuda a tener control sobre las experiencias de la vida para que éstas sean exitosas, facilita la resolución de problemas y facilita la resolución de conflictos dentro del núcleo familiar.⁵

Literatura como terapia

De acuerdo con la psicóloga Ana Muñoz,⁶

...las historias que han escrito los demás pueden tener ... un efecto muy positivo en el lector ...

²Arteterapia. Wikipedia, la enciclopedia libre. 2007. Disponible en <http://www.wikipedia.org>

³I Congreso Mundial de Músicoterapia. Asociación Española de Musicoterapia. Paris. 1974

⁴Modelo de improvisación en músicoterapia. Kenneth Bruscia. Página 7. 1999. España.

⁵¿Qué es músicoterapia? Asociación Americana de Música Terapia. 2005. Disponible en www.musictherapy.org.

⁶El arte como terapia. Ana Muñoz. 2007. Disponible en www.cepvi.com

CAPÍTULO 3. MARCO DE REFERENCIA

Por otro lado la doctora Clarissa Pinkola Estés, citada por Ana Muñoz en el mismo artículo, expresa que:

Los cuentos son una medicina. Tienen un poder extraordinario. No exigen que hagamos, seamos o pongamos en práctica algo; basta con que escuchemos. Los cuentos engendran emociones, tristeza, preguntas, anhelos y comprensiones... Además según ella, ...los antiguos cuentos de hadas, sobre todo en su forma original, contienen instrucciones que nos ayudan a enfrentarnos y superar determinados problemas que el ser humano experimenta de forma universal, como aquellos relacionados con la muerte, el amor, el sexo, la transformación, el nacimiento, el duelo. La persona que lee un cuento que trata un tema relaciona con su problemática personal, siente al leerlo un estremecimiento que recorre todo su cuerpo, porque está leyendo su propia historia contada por otro.

Escritura como terapia

De acuerdo con una investigación realizadas por la Universidad Estatal de Nueva Yorken el año 2007:⁷

Escribir es también una forma creativa de mantener a raya el estrés de la vida diaria y una ayuda a la hora de resolver problemas emocionales o físicos.

Además, los investigadores de la Universidad Estatal, concluyeron que:

Escribir sobre un determinado problema es una forma de trabajar en él, asimilarlo, descubrir nuevos aspectos que se nos habían escapado y sacarlo al exterior, de forma que podemos hacerlo más objetivo, mirarlo desde fuera...

Por otro lado, como lo expresa el artículo “Escribir, arte y terapia al alcance de todos”⁸

Casi como un ejercicio de psicoanálisis, la escritura es una arte que nos permite expresarnos y sacar fuera todas nuestras pasiones, monstruos, y anhelos. Y lo mejor de todo, es que cualquier persona puede comenzar a practicarla...

⁷El arte como terapia. Ana Muñoz. 2007. Disponible en www.cepvi.com

⁸Escribir, arte y terapia al alcance de todos. Foro. Taller literario. 2004. Disponible en <http://www.enplenitud.com>.

3.1.2. Trastornos psicológicos

Dependencias emocionales

De acuerdo con la psicóloga Maria de la Villa [16] las dependencias sentimentales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en la simetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto de que se depende. Además se estima que las dependencias afectivas las sufren más de un 11 % las sufren en grado severo e incluso porcentajes cercanos al 50 % reconocen padecer síntomas de dependencia. En nuestra investigación (Sirvent y Moral) se confirma que un alto porcentaje de población general se declara dependiente emocional el 49.3 % y adicto al amor 56.5 % e, igualmente, informan de sufrir/haber sufrido conflictos relevantes de pareja 46.7 % y en sus relaciones familiares 52.6 % resultando sumamente significativo la intensidad con la que reconocen padecer tales desajustes.

Depresión

Es la reacción normal a cualquier pérdida interna o externa, puede ser de tristeza, angustia o vacío. Como consecuencia de ella pueden darse multitud de trastornos fisiológicos o psicológicos, como por ejemplo pérdida o aumento de la apetencia, insomnio, etc. Lo normal es que el paso del tiempo mitigue estos trastornos o los haga desaparecer. La depresión se convierte en patológica cuando no ocurre así. En el fondo de toda depresión, y desde el punto de vista de la persona depresiva, el denominador común es la falta de amor y la pérdida del sentido de la vida.⁹

Pérdida de una pareja

Diversos psicólogos, como por ejemplo Alejandra Palacios¹⁰, se ponen de acuerdo al considerar que todas las personas, a lo largo de su vida, han experimentado por lo menos una vez lo que es sentirse enamorado. De igual forma, consideran que el amor eterno es casi una utopía y por consiguiente todas las personas estamos expuestas a enfrentar una crisis sentimental por causa de un desligamiento afectivo.

Es entonces cuando se genera en el interior de la persona todo tipo de sentimientos de dolor, de tristeza, de frustración, de culpa, de rencor, entre otros, que son, por así decirlo, inevitables. Sin embargo, lo que sí puede variar sustancialmente, entre un individuo y otro, es la intensidad de esos sentimientos y la duración de la crisis sentimental. Esta crisis entonces dependerá de diversos factores que son los encargados de formar la personalidad de una persona durante su vida, como el amor en el hogar, los que a su vez le permitirán reaccionar de una mejor manera frente a este tipo de problemas.

⁹La Depresión. Fotocopias guías de clase. Musicoterapia. 2007

¹⁰¡Perdí mi corazón! Que alguien me explique por qué me siento así... El despecho. Alejandra Palacios. 2007.

Pensamientos y síntomas que se producen después de una ruptura emocional

Tras la pérdida o ruptura con una pareja se producen los siguientes síntomas y sentimientos¹¹

1. *Negación / incredulidad*: ¡No puede ser verdad!, ¡No es más que una horrible pesadilla!. Se piensa y se actúa como si la pareja aún continuara con uno. No se ha perdido la esperanza de que vuelva.
2. *Insensibilidad*: Es como si le estuviese pasando a otro mundo. Nada parece real, la persona se siente incapaz de reaccionar.
3. *Enojo / rabia / resentimiento*: Se piensa: ¿Por qué has permitido esto Dios mío?. Se siente rabia contra todos y contra todo.
4. *Tristeza*: Se siente una pena muy grande y todo hace llorar. La tristeza es el sentimiento más común. Puede tener muchas expresiones: llanto, pena, melancolía, nostalgia.
5. *Miedo / angustia*: La persona se siente asustada y piensa: ¿qué va a ser de mí?. Se siente inquieta, confusa, desamparada, desesperada.
6. *Culpa / autorreproches*: Se piensa: Si al menos hubiera sido más cariñoso, si le hubiera dicho más a menudo lo que le quiero.
7. *Soledad*: La persona se siente sola. Es como si el mundo se hubiera acabado. Son tantas cosas vividas y compartidas juntos que se requiere tiempo para aprender y acostumbrarse a estar sin él o ella.
8. *Ambivalencia / cambios de humor*: Se pasa de la alegría a la tristeza con mucha facilidad. La persona se vuelve imprevisible.

Cuándo es necesario pedir ayuda

De acuerdo con el artículo *Cómo afrontar la pérdida de un ser querido*,¹² es necesario pedir ayuda cuando se presenten uno o más de los siguientes síntomas:

1. Intensos sentimientos de culpa, provocados por cosas diferentes a las que se hicieron o se dejaron de hacer en el momento de la pérdida del ser querido.
2. Pensamientos de suicidio que van más allá del deseo pasivo de “estar muerto”.

¹¹Cómo afrontar la pérdida de un ser querido. Psicología: Ayuda a las personas. 2007. Disponible en <http://ayuda-psicologia.blogspot.com>

¹²Cómo afrontar la pérdida de un ser querido. Psicología: Ayuda a las personas Mayo de 2007. Disponible en <http://ayuda-psicologia.blogspot.com>

3. Desesperación extrema; la sensación mantenida de que por mucho que se intente, nunca se va a volver a recuperar una vida que valga la pena.
4. Inquietud o depresión prolongadas, la sensación de estar “atrapado” mantenida a lo largo de periodos de varios meses; o, por el contrario, la sensación de estar bloqueada, incapaz de sentir nada.
5. Síntomas físicos, como la sensación de tener un cuchillo clavado en el pecho o una pérdida importante de peso, que pueden representar una amenaza para la salud física.
6. Ira incontrolada, que hace que amigos y seres queridos se distancien, o ira que lleva a “planear la venganza”.
7. Dificultades continuadas de funcionamiento, que se ponen de manifiesto, en la incapacidad para conservar el trabajo o realizar las tareas necesarias para la vida cotidiana.
8. Abuso de sustancias, confiando demasiado en las drogas o el alcohol, para amortiguar el dolor por la pérdida.

3.2. Antecedentes del Problema

El arte ha sido una forma de expresión común a muchas culturas desde hace miles de años, y todas ellas han sido testigos de las cualidades terapéuticas del arte.¹³ A principios del siglo XX los psiquiatras se interesaron cada vez más en el trabajo artístico hecho por pacientes y estudiaron la relación entre el arte y la enfermedad de sus pacientes. Al mismo tiempo, los maestros de arte estaban descubriendo que la expresión artística libre y espontánea de los niños, representaba comunicaciones emocionales y simbólicas.¹⁴

El arteterapia se convirtió en una disciplina reconocida en Inglaterra y Estados Unidos a finales de los años 30, cuando comenzó a ser utilizada por psiquiatras y psicólogos en entornos clínicos.¹⁵ Sin embargo, a pesar de que el arteterapia se ha venido utilizando desde hace más de 50 años en países como Estados Unidos, Canadá, Europa, sus aplicaciones en América Latina han sido mas recientes.¹⁶

¹³Breve historia de arteterapia. Aclédima. 2007. Disponible en http://www.aclédima.org/arteterapia/breve_historia.htm

¹⁴Arteterapia. Entrevista exclusiva a la Sicóloga Denise Gasque Castilla. 2004. Disponible en <http://www.ahora.net/tbtn/edicion81/arteterapia.htm>

¹⁵Breve historia de arteterapia. Aclédima. 2007. Disponible en http://www.aclédima.org/arteterapia/breve_historia.htm

¹⁶¿Qué es Arteterapia?. 2007. Taller mexicano de Arteterapia. Disponible en <http://www.arteterapia.com.mx/arteterapia.htm>

Margaret Naumberg es considerada como “la madre del arteterapia”. Naumberg, utilizó el arte como medio de acceso al subconsciente y clasificó el proceso artístico como el agente primario en su trabajo como psicoanalista. El artista Adrian Hill inventó el término “arteterapia”. En 1942, mientras se recuperaba de tuberculosis en un sanatorio, se percató de que al explorar sus propias experiencias mediante el arte el proceso creativo le ayudaba a recuperarse emocionalmente. Posteriormente, introdujo esta práctica con sus compañeros de hospital los cuales presentaron las mismas mejoras y progresos emocionales. Simultáneamente, emergen las prácticas de enseñanza enfocadas a los niños y adolescentes reforzando la importancia de cada individuo, y el uso de la creatividad en su desarrollo. Estos enfoques fueron fuertemente influenciados por los profesores de educación de arte como Herbert Read y Víctor Lowenfeld, que desarrollaron y potenciaron esta disciplina en su trabajo. Muchos de estos pioneros se involucraron en crear y estandarizar cursos que proporcionaran el reconocimiento profesional de la carrera. Igualmente, en los Estados Unidos, el personal psiquiátrico de la clínica Menninger en Kansas comenzó a utilizar el arteterapia. La primera publicación en el campo, *The bulletin of Art Therapy*, se publicó en 1961, y la Sociedad Americana de arteterapia que regula la educación profesional y los estándares éticos para los arteterapeutas se creó en 1969. Desde entonces la profesión de Arteterapia ha crecido enormemente para convertirse en un importante método de comunicación, evaluación y tratamiento para diversos grupos.¹⁷

3.2.1. Enfoques y métodos con arteterapia

En la actualidad, el arteterapia se trabaja bajo los enfoques y métodos que se presentan a continuación.¹⁸

Enfoque Psicoanalítico

Los terapeutas artísticos que utilizan un enfoque psicoanalítico estimulan la expresión pictórica de la experiencia interior. Se considera que el arte es un proceso de espontánea creación de imágenes, liberadas por el inconsciente, que utiliza los mecanismos de represión, proyección, identificación, sublimación, y condensación, que son fundamentales en el método terapéutico. En el psicoanálisis se intenta que el cliente se pueda expresar de la forma más libre posible, para entonces mediante el terapeuta se pueda inferir algún significado a los conflictos internalizados del cliente.

¹⁷Breve historia de arteterapia. Aclédima. 2007. Disponible en http://www.acledima.org/arteterapia/breve_historia.htm

¹⁸¿Qué es Arteterapia?. 2007. Taller mexicano de Arteterapia. Disponible en <http://www.arteterapia.com.mx/arteterapia.htm>

Enfoque Jungiano

Para Jung, se valora la relación entre el creador y la imagen mediante la estimulación de preguntas y diálogo. La relación terapéutica no se basa en la confrontación sino que se establecen mediante el arte que actúa como un filtro o barrera. En esta situación el arte actúa como mediador entre el cliente y el terapeuta. La imagen se trata como una extensión del cliente. Las imágenes se vinculan con el pasado mediante sucesos actuales de la vida del cliente y con el presente y el futuro mediante los arquetipos.

Humanista

El ambiente que el arteterapeuta humanista intenta crear refleja la ausencia total de actitudes que juzgan o sugieren algo bueno, malo, fuerte, débil, que aman ó odian. Las diferentes modalidades de terapias expresivas han reemplazado las más tradicionales que se basaban en curar la enfermedad, el estrés, la ansiedad, trastornos psicóticos y neuróticos y se concentran en el potencial creativo y expresivo de la persona para buscar estilos de vida significativos, promoviendo así el bienestar físico, mental y espiritual de una persona que puede expresar sus sentimientos, pensamientos e ideas de una forma creativa.

Gestalt

El enfoque es no-interpretativo, el cliente hace sus propias interpretaciones del arte y encuentra sus significados propios. La persona expresa mediante mensajes visuales, tonos de voz, lenguaje corporal y contenido verbal. El cliente comparte su expresión con imágenes, y el terapeuta ayuda al cliente con su expresión mediante movimiento, verbalización y otros usos de los materiales. Los terapeutas de la teoría Gestalt, estimulan el crecimiento de los clientes así como el desarrollo de su potencial innato.

3.2.2. El arte y la psicología

De acuerdo con la Dra. Mimí Marinovic se han encontrado grandes relaciones entre las artes y funciones cognitivas, afectivas y motivacionales, de la siguiente manera.¹⁹

El arte y funciones cognitivas

1. Implica un lenguaje simbólico que actúa como medio de expresión y comunicación no verbal. La intención y el mundo interior del artista se exteriorizan en un medio concreto o en una acción artística, cuyas imágenes y símbolos expresan y comunican a otros, dimensiones y experiencias humanas de una manera más universal que el lenguaje de las palabras, racional y lineal.
2. Enriquece la capacidad perceptiva

¹⁹Las funciones psicológicas de las artes. Mimí Marinovic. Las Letras de Deusto 62, 199-207. 1994

3. Estimula la imaginación y el potencial creativo
4. Promueve, orden, armonía, equilibrio, ritmo y proporción, principalmente, a través de la interacción isomórfica entre la estructura formal de las distintas manifestaciones del arte con los procesos humanos.
5. Hace posible comprender diversos niveles de significado, de importancia para el entendimiento y la comprensión de los otros.
6. Conecta la experiencia subjetiva con la realidad externa.
7. Permite desarrollar destrezas y habilidades.

El arte y funciones afectivas y motivacionales

1. Produce cambios en la activación del organismo. Suscita tensiones específicas, capaces de combinarse con otras ya existentes en las personas y de facilitar un alivio común que es placentero.
2. Implica una interacción dinámica, afectivo-cognitivo, entre lo activo y lo pasivo, entre dejarse coger por la obra y distanciarse de ella.
3. Provee sublimación y puede satisfacer, simultáneamente, deseos insatisfechos y las defensas a través de los cuales ellos se controlan.
4. Provoca gratificación narcisística.
5. Produce catarsis y favorece la clarificación emocional.
6. Permite experimentar, dar forma e integrar sentimientos contradictorios, vivencias irracionales e infantiles y situaciones desaprobadas socialmente.
7. Favorece la tendencia a la autorrealización y el desenvolvimiento de potencialidades humanas.
8. Satisface diversos motivos humanos, como los de: autoexpresión y creación, comunicación y compartir experiencias, conocimiento e información, orientación y consonancia cognitivas, logro y reconocimiento, juego y ritual, ser competente, identidad, perdurar y trascender, interiorizar y exteriorizar valores espirituales y estéticos.

3.2.3. Musicoterapia y psicología

La musicoterapia se ha utilizado en el tratamiento de pacientes con problemas psicológicos, como en el caso de pacientes deprevisos. Un estudio realizado en el Hospital Clínico de Barcelona,²⁰ demostró que la musicoterapia puede aportar en los siguientes aspectos:

1. Como medio proyectivo para averiguar las causas de la depresión.
2. como ayuda al cambio del estado de ánimo (depresivo o hipomaniaco)
3. Como apoyo psicoterapéutico
4. Como ayuda a la movilización interna y externa del paciente
5. Como ayuda a la resocialización
6. Como ayuda a la remotivación del paciente

3.2.4. Campos de aplicación

A través del tiempo el arteterapia se ha venido utilizando en diferentes campos de aplicación los cuales se nombran a continuación.²¹

- ★ Centros de Salud mental
- ★ Centros Psiquiátricos
- ★ Hospitales
- ★ Colegios de primaria y secundaria
- ★ Educación especial
- ★ Centros de día: gente discapacitada
- ★ Programas de apoyo de abuso físico y sexual
- ★ Programas de apoyo de alcoholismo o drogo dependencia
- ★ Centros Penitenciarios

²⁰La Depresión. Fotocopias guías de clase. Musicoterapia. 2007.

²¹¿Qué es Arteterapia?. 2007. Taller mexicano de Arteterapia. Disponible en <http://www.arteterapia.com.mx/arteterapia.htm>

3.2.5. Estudios similares

Por otro lado, un estudio realizado como parte de un proyecto de tesis titulado ¿Puede la actividad plástica ayudar en el tratamiento de personas con trastornos mentales severos?[17], logró describir el modo en que el arteterapia puede beneficiar a quienes padecen trastornos mentales severos. El estudio demuestra además que la persona con trastornos mentales severos, descubra un medio de comunicación menos amenazante para su frágil mundo interno, que es capaz de ser vehículo fidedigno de expresión de sus intensas emociones y pensamientos, eliminando el riesgo de dañarse a sí mismo y a otros. Otra conclusión de este estudio es que el arteterapia puede ser aplicada en diversas etapas en pacientes con trastornos mentales severos, tanto al inicio como en la estabilización de la enfermedad, pues logra cubrir necesidades de atención y el tratamiento de la salud mental, además de aquellas de rehabilitación psicosocial de los pacientes que la padecen.

En otro estudio, que fue conducido como parte del Taller de Arteterapia en la Fundación Uszheimer[22] se comprobó el hecho de que cultivo de las habilidades artísticas en varias de sus modalidades: barro, pintura, etc; constituye una forma eficaz de terapia, puesto que contribuye a enriquecer la capacidad de iniciativa, imaginación y comunicación del paciente afectado de un proceso de deterioro cognitivo.

3.3. Hipótesis

Con base en toda la argumentación presentada hasta este momento, es posible definir la hipótesis de investigación de la siguiente manera:

Los secuelas psicológicas ocasionadas por desligamientos emocionales en personas de todas las edades pueden ser tratadas efectivamente con ayuda de las artes como vehículo para expresar emociones al mundo exterior.

Capítulo 4

Aspectos metodológicos

4.1. Técnicas de recolección de información

En cuanto al proyecto planteado, la información se obtendrá a través de entrevistas a diferentes personas, quienes se considera que, desde su punto de vista, podrán brindar pautas específicas para entender la forma como se expresan las emociones internas. Las entrevistas se harán a los siguientes grupos de personas: psicólogos, arte-terapeutas, músico-terapeutas.

Como una segunda fuente de información se desarrollará un procesos terapéutico con personas que tengan problemas emocionales por causa de una ruptura de pareja.

4.1.1. Entrevistas

Entrevistas a Psicólogos

A este grupo de expertos se le pediría su concepto bajo el punto de vista médico acerca de este tipo de problemas emocionales. De esta manera las entrevistas básicamente buscarán responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué opinan con respecto a los duelos emocionales?
2. ¿Cuál es el proceso de sanación en los pacientes ante las situaciones de duelo emocional?
3. ¿Cuál es la reacción de los pacientes ante la situación de una pérdida emocional?
4. ¿Cuál es el seguimiento y el acompañamiento de un psicólogo ante estas situaciones?

Entrevistas a Arte-terapeutas

A este grupo se le pediría responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se trabaja en los pacientes el abatimiento y la tristeza a través del arte?
2. ¿Cuál es el procedimiento a seguir para tratar a los pacientes a través del arte terapia?
3. ¿Por qué es importante permitir que los pacientes expresen sus emociones a través del arte?
4. ¿Cómo el arte contribuye a que el paciente se preocupe más de su calidad de vida que del síntoma que deja en el mismo la situación de duelo emocional.

Entrevistas a Músico-terapeutas

Para este grupo las preguntas en la encuesta buscarían dar respuesta a los siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo se trabaja en los pacientes el abatimiento y la tristeza a través de la música?
2. ¿Cuál es el procedimiento a seguir para tratar a estos pacientes a través de la música?
3. ¿Por qué es tan importante permitir que los pacientes expresen sus emociones a través de la música?
4. ¿Es el método de la improvisación un proceso viable para contribuir con el bienestar del paciente?
5. ¿El método de la improvisación sirve como canal para que el paciente pueda exteriorizar sus miedos y angustias, entre otros?

De acuerdo con el resultado de las entrevistas, que reflejarán las experiencias que hayan tenido los psicólogos, arte terapeutas y músico terapeutas con pacientes en el proceso de duelo emocional, se establecerá el mejor proceso terapéutico o se planteará uno buscando la transversalidad de los tres componentes, para resolver este tipo de problemas. Las entrevistas permitirán además, tener una visión clara de cómo tratar al paciente.

4.1.2. Terapia con pacientes

La terapia a desarrollar con personas que estén atravesando por problemas emocionales por causa de una ruptura amorosa se basará en una serie de procedimientos, mediante los cuales cada paciente tendrá la oportunidad primero de asimilar el problema, luego de

despejar dudas, que le permitirán exteriorizar todos sus miedos, desahogarse y reencontrarse con él mismo. La terapia se desarrollará mediante tres fases: La auto-observación, la aceptación y la sanación.

La auto-observación

El observarse permite que el paciente tome conciencia ante la situación a demás hasta que punto han llegado sus dependencias hacia la otra persona. Es por eso que el primer paso de la terapia lo que pretende es entablar un encuentro real con él mismo, para que le sea posible entender claramente el por qué del desgaste de la relación y el por qué la partida de su ser querido.

Una vez que el paciente haya tomado conciencia ante la situación, la segunda herramienta de la terapia es la lectura, ya sea de libros de autoayuda o cuentos, poesías, relatos y novelas, que sean tomados por el paciente a libre elección. Esto le permitirá que la mente se conecte con otras formas de pensar, con otros mundos y sobretodo hace que la mente se active para generar nuevos cambios en la vida del mismo. La lectura puede servir para que se abra un campo de acompañamiento, un medio efectivo para superar un duelo emocional.

Otro punto fundamental en esta etapa de la auto-observación consiste en escribir acerca de la relación, de las causas del rompimiento, de la tristeza, el dolor, o momentos alegres etc. Lo que se pretende con la escritura es que el paciente explore sus sentimientos y los saque a flote, a manera de auto-ayuda. Esto le permitirá deshogar sus emociones, así como también le brindará la oportunidad de expresarle a esa persona, que ya no está a su lado, todo lo que en el momento del rompimiento no fue posible decirle.

La aceptación

En esta fase, el paciente se enfrenta consigo mismo: con sus miedos, sus debilidades y donde es necesario generar fortaleza para empezar a tener una actitud distinta ante la situación. En esta etapa sería conveniente que el paciente utilice el arte como mecanismo de desahogo. Así, él mismo volverá a entrar en ese mundo guardado dentro de sí y actuará como el niño que lleva dentro. El arte terapeuta ayudará al paciente para que evoque aquellos sentimientos que pronto se transformarán en figuras, producto de la espontaneidad y del nivel relacional. En este caso sus dibujos son la simbolización terapéutica, aquello que el paciente representa a través de colores, formas, movimientos, etc. Y que le permiten ir más allá, como sujeto, como autor, nutriéndose de sus propios miedos o enfermedades para auto transformarse.

El paciente en este caso observara sus dibujos y sacará las conclusiones que el mismo le pueda dar. El arte terapeuta utilizaría trabajo la “terapia libre” donde el paciente debe dejar aflorar naturalmente sus figuras, producto del “yo” interior.

La sanación

Para esta etapa se utilizará la música terapia para permitir al paciente que entone sonidos que permitan liberar sentimientos y que además lo puedan llevar a imaginar nuevas situaciones positivas que harán parte de él e incrementar su autoestima. En este caso el paciente podrá sacar a flote el malestar que le deriva la pérdida del ser amado y explorar mentalmente, en como debería ser su futura relación amorosa ampliando los lazos de bienestar con el mismo.

4.2. Población y muestra

4.2.1. Población

La población, también llamada universo colectivo¹, corresponde al conjunto de elementos de referencia sobre el cual se realizarán las observaciones del estudio.

Consideremos entonces, en primera instancia, que la población susceptible de estudio, para llevar a cabo este proyecto, se encuentra dentro de la ciudad de Pasto. Esta primera conjetura nos limita nuestra población a 382618 personas, que corresponde al número de habitantes de la ciudad de acuerdo con el Censo general realizado en el 2005 por el DANE.² Es decir que si llamamos P_{pasto} a la población de pasto, entonces tenemos:

$$P_{\text{pasto}} = 382618 \text{ personas} \quad (4.1)$$

En nuestro caso, se debe tener en cuenta además que la población para el estudio planteado considera “todas aquellas personas que hayan sufrido alguna decepción amorosa”. Es decir que se debe calcular el número de personas que se hayan enamorado alguna vez y que por ende sean susceptibles de haber sufrido una decepción amorosa alguna vez en su vida. De esta manera podemos considerar como población susceptible de enamorarse como todas las personas mayores de 16 años. De acuerdo con el DANE la población mayor de 14 años correspondiente a junio del 2005 fue del 68.28%³. Si llamamos P_e a la población de Pasto susceptible de enamorarse tenemos:

$$\begin{aligned} P_e &= 382618 \times 68,28 \% \\ P_e &= 261252 \text{ personas} \end{aligned} \quad (4.2)$$

Sin embargo para delimitar más aún la población de estudio debemos considerar la cantidad de personas que después de haber terminado alguna relación amorosa, hayan

¹Población estadística. Wikipedia. Disponible en <http://es.wikipedia.org>

²Censo general de Colombia. DANE. 2005. Disponible en www.dane.gov.co.

³Censo General de Colombia. Población y vivienda. DANE. 2005. Disponible en www.dane.gov.co

sufrido trastornos emocionales. Según un estudio realizado por la Dra. María de la Villa Moral, psicólogo social,⁴ el 49.3 % de las personas, corresponden al tipo dependiente emocionalmente y por lo tanto sufre o ha sufrido de trastornos emocionales ocasionados por desligamientos afectivos.

De esta forma, si denominamos P_t a la población de la ciudad de Pasto con trastornos emocionales ocasionados por deligamientos afectivos, tenemos:

$$\begin{aligned} P_t &= P_e \times 49,3\% \\ &= 261252 \times 49,3\% \\ &= 128797 \text{ personas} \end{aligned} \tag{4.3}$$

Finalmente nuestra población o universo colectivo es de 128797 personas.

4.2.2. Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra n que se debe extraer de la población (p_t) para asegurar que los datos obtenidos sean representativos de la población, cuando los datos son cualitativos es decir para el análisis de fenómenos sociales, se recomienda la utilización de la siguiente formula:⁵

$$n = \frac{n'}{1 + \frac{n'}{N}} \tag{4.4}$$

con:

$$n' = \frac{s^2}{\sigma^2} \tag{4.5}$$

donde: σ^2 es la varianza de la población respecto a determinadas variables, s^2 es la varianza de la muestra, la cual puede determinarse en términos de probabilidad como (4.6)

$$s^2 = p(1 - p) \tag{4.6}$$

Además se es el error estándar que está dado por la diferencia entre $(\mu - \bar{x})$ que corresponden a la media poblacional (μ) y la media muestral (\bar{x}).

Por otro lado se^2 es el error estándar al cuadrado, que sirve para determinar σ^2 , dado que $\sigma^2 = (se)^2$.

⁴Dependencias sentimentales. Universidad de Oviedo. 2005. Disponible en www.infocop.es

⁵Muestreo y tamaño de muestra. Arsenio Celorrio Sánchez. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos12/muestam/muestam.html>. 1997

CAPÍTULO 4. ASPECTOS METODOLÓGICOS

Ahora se debe determinar los valores de se y p que corresponden al error estándar y al porcentaje de confiabilidad que se desea. De esta manera se ha decidido que el error estándar se se desea menor al 0.015 y con p de 90 % de confiabilidad.

De esta manera, utilizando las fórmulas estadísticas presentadas para la determinar una muestra valedera para sacar conclusiones a partir de la muestra realizada, sería la siguiente:

$$\begin{aligned} N &= 128797 \\ se &= 0,015 \\ \sigma^2 &= (se)^2 = (0,015)^2 = 0,000225 \\ s^2 &= p(1 - p) = 0,9(1 - 0,9) = 0,09 \end{aligned} \tag{4.7}$$

con lo que tenemos:

$$\begin{aligned} n' &= \frac{s^2}{\sigma^2} \\ &= \frac{0,09}{0,000225} \\ &= 400 \end{aligned} \tag{4.8}$$

Finalmente:

$$\begin{aligned} n &= \frac{n'}{1 + \frac{n'}{N}} \\ &= \frac{400}{1 + \frac{400}{128797}} \\ &= 399 \text{ personas} \end{aligned} \tag{4.9}$$

Finalmente, puede concluirse que la muestra valedera para el desarrollo del proyecto planteado deberá ser de 399 personas que posean problemas emocionales ocasionados por una ruptura amorosa.

Considerando que la muestra es un número bastante elevado, se trabajará en total con otro arteterapeuta, quienes trabajarán con 200 pacientes.

El proyecto se desarrollará en dos fases, los cuatro primeros meses con 200 pacientes y los cuatro meses siguientes con el resto de pacientes.

4.3. Índice analítico tentativo del proyecto

Índice general

1. **Introducción**
2. **Definición del problema**
 - 2.1. Formulación del problema
 - 2.2. Objetivos
 - 2.3. Justificación
 - 2.4. Hipótesis de investigación
3. **Proceso investigativo**
 - 3.1. Recolección de información
 - 3.1.1. Entrevistas a psicólogos
 - 3.1.2. Entrevistas a arte terapeutas
 - 3.1.3. Entrevistas a músico terapeutas
 - 3.1.4. Terapias realizadas
 - 3.2. Análisis de resultados
4. **Proceso Terapéutico**
 - 4.1. Definición del proceso terapéutico Rescate
 - 4.2. Características
 - 4.3. Fase I: La auto-observación
 - 4.4. Fase II: La aceptación
 - 4.5. Fase III: La sanación
5. **Conclusiones**

Bibliografía

4.4. Guía de trabajo de campo

El proceso terapéutico consta de tres fases, las cuales se van a trabajar durante veinte sesiones, el trabajo se realizará de manera individual. Cada sesión tendrá una duración de una hora aproximadamente por semana y se desarrollarán de acuerdo con las 3 fases de recuperación antes nombradas. Se estima que la duración total de la terapia, con cada paciente, será de 4 meses aproximadamente.

4.4.1. Primera fase: La auto observación

Para esta fase se realizarán dos sesiones, una cada semana y se trabajará con el paciente durante una hora aproximadamente en cada sesión. Aquí el paciente hará una terapia de auto reconocimiento y será guiado para que pueda sacar a flote sus emociones. El paciente escribirá lo que siente en el momento y después procederá a leerlo. Él, tendrá libertad de escribir lo que sus emociones le digan, sin importar si sus escritos hablan acerca de la relación amorosa que acaba de terminar. Lo importante es que el paciente tenga absoluta libertad de abordar el tema hasta donde el mismo lo considere necesario.

A continuación, el terapeuta procederá a dialogar con el paciente y le preguntará específicamente qué ha sentido al desahogar sus emociones. Estas charlas se registrarán en el diario de campo, tanto del paciente como del terapeuta para estudiar, posteriormente, su evolución.

Para la siguiente sesión, el terapeuta le dará al paciente opciones de libros que este último tendrá que leer durante los días que trabará por su cuenta, ya sea libros de autoayuda, cuentos, poesías, relatos y novelas. Además se le pedirá al paciente, que cada emoción extraña o de dolor, deberá ser anotada en su diario de campo, durante las siguientes semanas, con una frecuencia de mínimo 1 vez al día.

Estas sesiones de lectura le permitirán sentirse ligado a las historias contadas por el otro haciendo que el mismo busque una solución ante su problema o asimilar mejor este estado de duelo.

El paciente también anotará en su diario de campo, sucesos agradables que se le presenten. El ritmo de lectura, de los libros elegidos por el paciente, será el que él mismo crea conveniente. De igual forma, las sensaciones que le generen dichas lecturas, también serán anotadas en su diario de campo durante las dos semanas siguientes.

4.4.2. Segunda fase: La aceptación

El trabajo de esta segunda fase se desarrollará a través del arte terapia. La terapia constará de un primer paso, también de auto reconocimiento, donde el paciente tendrá la oportunidad de expresarle sus emociones al terapeuta. A continuación, el terapeuta le propondrá al paciente investigar, indagar y descubrir o descubrirse a través de diferentes propuestas plásticas, valorando ante todo la experiencia, como una forma real de acercarse a los problemas. El paciente escogerá libremente, los materiales con los que se sienta a gusto para trabajar. La duración de dichas sesiones será de una hora aproximadamente. Las sesiones de esta segunda fase incluirán las siguientes actividades:

- ★ Durante una sesión, el terapeuta guiará al paciente, para estimular la interpretación de la obra (no de su realización).
- ★ Se le pedirá al paciente que realice una primera imagen que exprese lo que se le venga al espíritu. En este caso si el paciente no quiere hacer una figura como tal podrá hacer rayones, trazos, manchas, entre otros, de acuerdo a como el mismo lo crea conveniente.
- ★ El paciente deberá dejar hablar a su intuición y a su espontaneidad. En este punto se debe aclarar que el paciente deberá comentar con el terapeuta cada emoción que se le genere y anotarla en su diario de campo.
- ★ El paciente deberá trabajar siempre sin interesarse en el resultado final. Una vez que haya terminado sus dibujos, se le pedirá al paciente que socialice lo que sintió durante el proceso terapéutico.

La tarea del paciente durante las cuatro semanas de trabajo, será realizar dibujos diariamente y más aún si el paciente se siente en estados de angustia o de tristeza. Esto le servirá además, para canalizar sus emociones. Esta terapia deberá ser desarrollada aisladamente por el paciente. De igual forma, todas sus emociones serán anotadas en su diario de campo. La socialización de esta experiencia se discutirá con el terapeuta en la siguiente sesión.

4.4.3. Tercera fase: La sanación

El proceso terapéutico de la sanación se desarrollará a través de la musicoterapia. El paciente tendrá, como opciones, instrumentos que le sirvan para canalizar sus emociones. En este caso se utilizarán instrumentos de percusión y durante esta fase se le pedirá la colaboración a un músico, para que acompañe los sonidos del paciente con otro instrumento.

El paciente deberá ponerle un nombre a cada sesión. Dicho nombre podrá elegirse conjuntamente con el terapeuta. En caso de que el paciente muestre resistencia a tocar cualquier instrumento, se realizará una terapia de audición, en la que se le permitirá al paciente escuchar ciertas melodías. Luego de terminar la audición se hará una socialización de sus emociones.

La terapia se desarrollará durante ocho sesiones, las últimas cuatro sesiones de esta fase harán parte, de lo que se conoce como sesión final que buscan el desprendimiento del paciente hacia el terapeuta, de tal forma que el paciente sea consiente de que aquí tendrá que despedirse de su proceso terapéutico. Para esto se utilizarán materiales como velas y olores, entre otros y la sala se adecuará especialmente para esta sesiones, logrando que el paciente se sienta a gusto. Se espera que al finalizar estas sesiones el paciente

CAPÍTULO 4. ASPECTOS METODOLÓGICOS

logre nivelar su autoestima.

Las cuatro sesiones finales se realizarán de manera colectiva y durarán aproximadamente dos horas. Con una frecuencia de una sesión por semana. La colectividad le permitirá al paciente compartir sus experiencias con otros pacientes, que hayan tenido experiencias similares. El paciente deberá registrar lo que siente en su diario de campo. Además el terapeuta hará una recopilación de sus propias anotaciones, las cuales serán socializadas con el paciente.

Capítulo 5

Aspectos administrativos

5.1. Recursos humanos

Teniendo en cuenta las técnicas de recolección de información y la guía de trabajo de campo del proyecto planteado, se establece la necesidad del Recurso humano que se enumera a continuación.

1. Entrevistas: Se requieren 3 psicólogos, 3 arte terapeutas y 3 músico terapeutas.
2. Terapias: Se requieren 399 personas, 2 arteterapeutas y 2 Músicos.

5.2. Presupuesto

Para llevar a cabo el proceso investigativo del proyecto propuesto se requiere de lo siguiente:

1. Una sala o consultorio de espacio grande
2. Dos sillas cómodas
3. Un escritorio
4. Una mesa y una silla
5. Instrumentos de percusión: tambores, marcas, castañuelas, claves,
6. triángulos, panderetas, flautas, un piano y una guitarra
7. Música de relajación
8. Una grabadora
9. Papel, lápices de colores, vinilos

CAPÍTULO 5. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

10. Libros de auto ayuda, cuentos, libros de historias de cualquier índole.
11. Velas e inciensos
12. Cojines y una alfombra

El presupuesto necesario para los elementos enumerados se establece en la Cuadro No. 5.1.

Cuadro 5.1: Presupuesto para el desarrollo del proceso terapéutico

<i>Actividad</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Costo Aproximado</i>	<i>Total</i>
Adecuación de consultorio	1	(propio)	\$0
Sillas cómodas	2	\$40000	\$80000
Escritorio	1	\$80000	80000
Mesa	1	\$30000	\$30000
Silla normal	1	\$20000	\$20000
Mesa	1	\$30000	\$30000
Tambores	2	\$30000	\$60000
Marcas	3	\$30000	\$90000
Castañuelas	2	\$30000	\$60000
Claves	2	\$10000	\$20000
Triángulos musicales	1	\$15000	\$15000
Panderetas	3	\$8000	\$24000
Flautas	1	\$15000	\$15000
Piano	1	(propio)	\$0
Guitarra	1	\$100000	\$100000
Música de relajación	10 cds	(propio)	\$0
Grabadora	1	(propio)	\$0
Papel	400 pliegos	\$300	\$120000
Lápices de colores	3 cajas	\$15000	\$45000
Vinilos	20	\$3000	\$60000
Libros, cuentos	30	(propio)	\$0
Velas	30	\$1000	\$30000
Inciensos	10 paquetes	\$5000	\$50000
Cojines	5	(propio)	\$0
Alfombra	1	(propio)	\$0
Arteterapeutas	1x400	\$7000 por hora	\$2800000
Músicos	2x100	\$7000 por hora	\$1400000
TOTAL			\$5129000

Fuente: *El autor*

Bibliografía

- [1] Arte terapia. Una introducción. <http://www.espaciologopedico.com>.
- [2] Psiquiatría y salud mental. Fotocopias, 2002. XIX N° 1:34-39.
- [3] Acledima. *Breve historia de arteterpia*, <http://www.acledima.org>, 2007.
- [4] Asociación Americana de Música Terapia. *¿Qué es música terapia?*, <http://www.musictherapy.org>, 2005.
- [5] Asociación Americana de Terapia Artística. *Definición de Arte terapia*, <http://www.arttherapy.org>, 2007.
- [6] Asociación Española de Musicoterapia. *I Congreso Mundial de Musicoterapia*, París, 1974.
- [7] Asociación Profesional Española de Arteterapeutas. *¿Qué es el Arte-terapia?*, <http://www.metafora.org>, 2007.
- [8] Brucsia, Kenneth. *Modelo de improvisación en musicoterapia*. España: Agruparte, 1999. 369 páginas.
- [9] Coelho, Paulo. *A orillas del río piedra me senté y lloré*. Bogotá: Planeta Colombiana s.a., 2006. 212 páginas.
- [10] DANE. *Censo general de Colombia*, <http://www.dane.gov.co/censo>, 2005.
- [11] De Melo, Anthony. *Despierta*. Bogotá: Norma, 1997. 153 páginas.
- [12] Entrevista exclusiva a la Sicóloga Denise Gasque Castilla. *Arteterapia*, <http://www.ahora.net/tbtn/edicion81/arteterapia.htm>, 2004.
- [13] Foro: Taller literario. *Escribir, arte y terapia al alcance de todos*, Disponible en <http://www.enplenitud.com>, 2004.
- [14] Fromm, Erich. *El arte de amar*. Perennial Library, 2000. Edición original publicada en 1956.
- [15] Marinovic, Mimí. *Las funciones psicológicas de las artes*, 1994. Volumen 62.

BIBLIOGRAFÍA

- [16] Moral, María de la Villa. *Las dependencias afectivas*, <http://www.infocop.es>, 2006.
- [17] Morales Häfelin, Paulina. *¿Puede la actividad plástica ayudar en el tratamiento de personas con trastornos mentales severos?*, Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología, 2007.
- [18] Musicoterapia. *La Depresión*, Fotocopias guías de clase, 2007.
- [19] Muñoz, Ana. *El arte como terapia*, Web de Psicología y Medicina, www.cepvi.com, 2007.
- [20] Palacios, Alejandra. *¡Perdí mi corazón! Que alguien me explique por qué me siento así... El despecho*, Psicóloga clínica y comunitaria, 2007.
- [21] Psicología: Ayuda a las personas. *¿Cómo afrontar la pérdida de un ser querido?*, <http://ayuda-psicologia.blogspot.com>, 2007.
- [22] Rodriguez, Neus . Fundación Uszheimer. *Talleres de psicoestimulación a través de las artes*, <http://www.imsersomayores.csic.es>, 2006.
- [23] Universidad de Sevilla. *Definición de Artes Visuales*, Foros Temáticos, <http://www.institucional.us.ed/foros>, 2006.
- [24] Wikipedia, la enciclopedia libre. *Arteterapia*, <http://www.wikipedia.org>, 2007.