



UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE ARTES

Escuela de Postgrado

Postítulo de Especialización en Terapias de Arte

Mención Arteterapia



DEL AIRE A LA TIERRA

El puente del juego creativo y el vínculo terapéutico

Monografía para optar al título de Especialista en Terapias de Arte
Mención Arteterapia

Alumna

Anita de los Ángeles Fuentes Pino

Psicóloga, Universidad de Chile

Profesora Guía

Nicole Weinberg

Mg. En Arteterapia, Universidad de Hertfordshire

Santiago de Chile

Julio 2015

RESUMEN

Los adolescentes suelen ser un grupo bastante estigmatizado y si presentamos ante ellos terapias en donde prima la expresión verbal, tiende a existir un alto grado de resistencia que aumenta si además, presentan algunos síntomas o características del estado depresivo. El arteterapia se presenta como una forma atractiva y no amenazante de ir trabajando terapéuticamente temáticas como el autoconocimiento, autoestima e identidad, por medio de la exploración de materiales de arte en un espacio de seguridad y confianza.

En este documento se expone un estudio de caso abordado desde el arteterapia, con una adolescente que presenta depresión. A través de 16 sesiones se expondrá su proceso artístico y cómo el juego creativo y el arte permiten ir resolviendo los conflictos de manera creativa, siendo la relación terapéutica un eje central para el desarrollo del proceso.

Palabras claves: Arteterapia, adolescentes, depresión, juego creativo, vínculo terapéutico.

ABSTRACT

Adolescents are usually a stigmatized group and if we present to them therapies where verbal expression is the main focus, there is a tendency to obtain a high degree of resistance. Resistance that increases even more if they present some symptoms or characteristics of the depressive state. Art Therapy is presented as a non-threatening and attractive way to therapeutically work upon topics such as self-discovery, self-esteem, and identity, through the exploration of art materials in a space of safety and trust.

This paper presents a case study of an adolescent girl with depression, approached from an Art Therapy perspective. Through 16 sessions her artistic process will be displayed, together with how creative play and art, allows for creative conflict resolution. Here, the therapeutic relationship is considered a central component for the development of this process.

Key Words: Art Therapy, adolescents, depression, creative play, therapeutic relationship

INDICE

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1: ADOLESCENCIA, DEPRESIÓN Y ARTETERAPIA	6
1. Adolescencia	6
1.1 Definición de adolescencia	7
1.2 Un proceso complejo	7
1.3 En búsqueda de la identidad.	9
1.4 Refugio al mundo interior: Duelo de la infancia	11
2. Psicopatología: La depresión de Violeta	12
2.1 ¿Salud mental o psicopatología?	13
2.2 Violeta y su depresión	14
i. Violeta, su familia, su contexto: Las causas del desarrollo de la depresión	
ii. Comorbilidad	
2.3 Repercusiones psicológicas y emocionales de la depresión en los adolescente	18
3. Arteterapia con Violeta	19
3.1 Del arteterapia y la adolescencia	20
i. El arteterapeuta y el setting: Piezas clave para la terapia	
ii. El poder del proceso creativo	
iii. Abordando los conflictos de manera creativa. Hacia el desarrollo del sí mismo	
iv. ¿Qué sucede entonces cuando trabajamos con un adolescente depresivo?	
CAPÍTULO 2: DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA	29
4.1 Institución	29
4.2 Antecedentes generales de Violeta	30
i. Violeta: Nuestro primer encuentro	
4.3 Objetivos del proceso	34
4.4 Setting	34
4.5 Fases de la sesión	35
4.6 Estudio de caso	36

4.6.1 Del aire a la tierra: el puente del juego creativo y el vínculo terapéutico	36
i. Ese aire que cubre vacíos y que contiene: Espacios llenos de recuerdos	
ii. El puente del juego en el proceso creativo: Un camino a la espontaneidad y el fortalecimiento del vínculo terapéutico.	
iii. Otorgando cuerpo: Las transformaciones	
iv. Llegando al equilibrio: La última sesión	
4.6.2 Análisis y discusión	60
CAPÍTULO 3: CONCLUSIONES	69
BIBLIOGRAFÍA	76
ANEXOS	82

INTRODUCCIÓN

Dieciséis sesiones de un trabajo terapéutico abordado desde el arteterapia. Dieciséis sesiones de encuentros con Violeta, la protagonista de esta historia. Una joven que está viviendo el duelo de su etapa evolutiva y que sumado a esto, presenta una depresión que la tiene desmotivada y sin energías. Dieciséis sesiones de trabajo a partir del segundo semestre del 2014 sucedieron en una pequeña oficina al interior de su liceo.

Para comprender cada detalle de este trabajo, se ha decidido presentar esta monografía en tres grandes apartados. El primero, aborda desde una revisión teórica, los principales conceptos y temáticas de este estudio de caso desde una mirada médica y por supuesto terapéutica de la *adolescencia, la depresión y el arteterapia con adolescentes deprimidos*. En el segundo apartado, se expone el proceso creativo de Violeta, tomando en consideración los elementos claves a la hora de comenzar un proceso. Así, se relatan los momentos terapéuticos más representativos junto con ilustraciones de las obras de la estudiante, además de un delicado análisis y discusión del proceso. Finalmente se concluye asociando la teoría planteada con el relato del proceso creativo, entregando una visión integral de todo lo abordado, reflexionando principalmente sobre el rol del terapeuta, la consecución o no de los objetivos y la proyección a casos con poblaciones y patologías similares.

A continuación se presenta una historia terapéutica llena de detalles, sutilezas y encuentros que exponen con precisión un proceso creativo. Obras plásticas emotivas que permiten vislumbrar con el paso de las sesiones, resoluciones creativas a conflictos.

CAPÍTULO 1

ADOLESCENCIA, DEPRESIÓN Y ARTETERAPIA

Violeta es la protagonista de esta historia. Su nombre es de fantasía para resguardar su identidad. Y es que tras la observación continua de su proceso creativo y ciertos detalles de su personalidad, decidí llamarla Violeta. Ella es una adolescente de diecinueve años que presenta cierta sintomatología de un trastorno afectivo, tal vez una depresión mayor o distimia. Comprender su estado patológico así como también su etapa de desarrollo, es un punto clave para poder ir advirtiendo su lenguaje visual: cargado de símbolos, emocionalidad y significados que son presentados desde el arteterapia. Se revisarán entonces todas aquellas bases teóricas que permitirán nutrir y apoyar este proceso creativo.

1. ADOLESCENCIA

Mientras vamos transitando por nuestra infancia, en algún momento y de manera repentina, tropezamos con un nuevo camino, difícil de vislumbrar a simple vista, y totalmente ajeno a lo que estábamos acostumbrados. A medida que nos vamos adentrando, nuevas formas se van situando frente a nuestros ojos; formas de un cuerpo distinto y juvenil que va dejando atrás esa apariencia de niño; formas de pensamientos que ahora son abstractos, intangibles, reflexivos donde todo se cuestiona y medita más de una vez; formas nuevas de relacionarnos con los demás; formas enredadas de sentir, más sutiles, pero no por eso menos intensas. Formas complejas, difusas, penetrantes y a veces caóticas, llenas de colores y estímulos que poco a poco van a ir dando forma a una persona más estable e independiente que se va adentrando en la adultez.

La adolescencia es así una de las fases más fascinantes y quizás más complejas de la vida, una época en que los jóvenes comienzan a asumir nuevas responsabilidades y a experimentar una nueva sensación de independencia. Una búsqueda incesante de su

identidad es aquello que los identifica en este proceso, aprendiendo en este camino a poner en práctica aquellos valores experimentados en su primera infancia y a ir desarrollando habilidades que les permitirán entonces, convertirse en adultos atentos y responsables, siendo primordial el apoyo de adultos significativos como bien menciona la UNICEF (2002).

Violeta transita por esta fase de la vida y para comprender su historia, vicisitudes y su proceso creativo en sí, es imprescindible adentrarse en la adolescencia como esa etapa del desarrollo evolutivo cargada de luces, sombras y matices, propias de esta edad.

1.1 Definición de Adolescencia

La palabra “adolescencia” tiene su origen etimológico en el latín, derivado del verbo “**adolescere**” que significa “crecer y desarrollarse hacia la madurez” (Concomitas, 1994 citado en Vásquez, 2012). Si se toma en cuenta esta definición, se puede entender entonces como un proceso por el cual el individuo que va creciendo, se desarrolla hasta alcanzar la madurez, sin embargo, no es posible que a la misma edad todos logren este objetivo, dependiendo entonces de múltiples factores interrelacionados que afectan de manera diferencial a los jóvenes y su entorno. Es por esto, que no existe un consenso internacional respecto al rango de edad comprendido para situar la adolescencia, sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como el periodo etario entre los 10 y 19 años, es decir la segunda década de la vida, reconocida como una etapa fuertemente determinada por factores sociales, culturales y ambientales (UNICEF, 2011).

1.2 Un proceso complejo

Este segundo decenio de la vida es una de las transiciones más complejas del desarrollo. Varios autores y diversos estudios realizados, coinciden que durante esta transición de la

niñez a la edad adulta, los adolescentes están supeditados a intensos cambios físicos, psicológicos y sociales (Marchesi, Coll y Palacios, 1994 citado en Vásquez, 2012; Almonte, Montt y Correa, 2003; UNICEF, 2012). Adaptarse a esta transformación implica ir aprendiendo a dominar y coordinar esa desconocida configuración corporal y habilidades, e integrarlas en una nueva imagen corporal (Almonte et al, 2003).

Y es que también, una forma distinta de pensar trasciende al adolescente quien ahora es capaz de razonar con ideas abstractas, reflexionando, cuestionando el mundo, construyendo proyectos y mirando al futuro. Piaget (1973) llamaba a este pensamiento “formal o hipotético deductivo” desligado de lo real y que incorpora la reflexión libre. Con ello se da apertura al mundo de los valores y las creencias personales, a una actitud nueva para con la realidad y una visión idealista del mundo. Ya no sólo existe lo externo ni lo inmediato, sino que también se incorpora la realidad psíquica interna.

En este sentido, al salir al mundo, el adolescente se va enfrentando a responsabilidades, a nuevas formas de hacer las cosas y a nuevas formas de relacionarse con los otros teniendo en consideración todo aquello que ha aprendido durante su infancia y con su familia. Así va buscando un lugar propio que lo identifique y lo inserte como partícipe de la sociedad para luego buscar la independencia (UNICEF 2002; Vásquez, 2012). Esta nueva visión lleva entonces al adolescente a una constante crítica, tanto de sí mismo como de los demás. De esta manera es que poco a poco va surgiendo la necesidad de dar sentido a su vida, analizando su rol en el mundo, construyendo planes y metas personales, haciendo un esfuerzo por ir formando una identidad autónoma y congruente (Sepúlveda, 2013).

En el plano psicológico la incorporación de nuevas experiencias y vivencias de sí mismo y de los demás, así como transformaciones afectivas y cambios en la estructura de su personalidad lo van empujando a ir formulando un plan de vida e ir definiendo su identidad (Almonte et al, 2003).

Todo este proceso es gradual, emocional y a veces perturbador. Los adolescentes viven cambios anímicos constantes e incomprensibles para el mundo adulto. Y lo que le sucede a Violeta es lo mismo que suele vivir un adolescente normal: un día pueden sentirse desilusionados, decepcionados y dolidos y, poco después, alegres, optimistas y enamorados, dando cuenta así, cómo la adolescencia representa un universo emocional que fluctúa constantemente. El desafío es observar bien esa fina línea entre la psicopatología y lo que puede llegar a ser un síntoma de la adolescencia. Y es que ante ellos se presenta un periodo de riqueza emotiva y de intensa sensibilidad. La paleta de las emociones se amplía, se nutre de matices, se comienza a diferenciar. La esfera de la sensibilidad y de los sentimientos va avanzando con intensidad, amplitud y profundidad, volviéndose más rica y diversa que en la pre-adolescencia, sin embargo, es menos equilibrada y más reprimida. Y como bien menciona Ruiz (2013), la dependencia en la escuela y en la familia los obliga a rechazar las emociones que los van dominando en su interior.

1.3 En búsqueda de la identidad. La necesidad del autoconocimiento y el apoyo social.

Uno de los obstáculos más complejos de esta etapa del desarrollo es poder hacer frente a la llamada crisis de identidad. Múltiples preguntas se desarrollan en sus mentes continuamente; ¿quién soy yo?, ¿qué haré de mi vida?, ¿qué es lo que me hace diferente de los demás? son solo algunos ejemplos. Parece que todo se mezcla y es difícil separar las cosas. Y es que todos estos cuestionamientos van haciendo necesario ir construyendo una visión de sí mismos más estable y consistente que les permita convertirse en adultos sanos, responsables, con valores y metas claras. Sin embargo, no es un camino sencillo.

Erik Erikson (1950), uno de los pioneros en establecer teorías del desarrollo adolescente y de quien deriva el término “crisis de identidad”, señala a la identidad como una

diferenciación personal e inconfundible que autodefine a la persona, siendo necesario para esto, forjar una dirección y/o perspectiva fundamental para sí mismo. El autoconocimiento se torna entonces primordial en este cometido, permitiendo que el adolescente vaya forjando un sentido de sí mismo, para poco a poco ir comprendiendo y aquietando todas aquellas molestias y perturbaciones que tienen su origen en aquel brote desordenado de sus fuerzas interiores. El caos interno es tal, que la inestabilidad emocional y la inseguridad en sí mismos se hacen presentes al tener escasa claridad de la configuración de su identidad, siendo en este caso las emociones, muchas veces difíciles de expresar (Vásquez, 2012; Ruiz, 2013).

Por otro lado, el psicoanálisis confirma estas ideas, sin embargo, complementa estas teorías aludiendo a la necesidad de integrar a esta construcción de identidad, todo lo anteriormente experimentado en el pasado por el adolescente, con las nuevas vivencias y exigencias del medio y de las relaciones interpersonales. Por tanto, deberá darle a todo esto una secuencia dentro de la personalidad estableciéndose así, la búsqueda de un sentimiento de continuidad y mismidad. Erickson alude a lo anterior la dificultad que se le presenta al joven de mantener este estado de continuidad y mismidad cuando se encuentra frente a un destino cambiante, por lo cual considera que la identidad no significa un sistema interno, cerrado ni impermeable, sino más bien constituye un proceso psicosocial que preserva rasgos esenciales tanto en el individuo como en su entorno social (Aberastury y Knobel, 2004).

El mundo de las relaciones interpersonales va adquiriendo relevancia en la construcción de la identidad. El apoyo de figuras significativas principalmente la familia (al igual que los pares y adultos referenciales en sus lugares educativos), cuan comprensivos y atentos se presenten, así como también que el joven sienta aprecio por sus comunidades y que haya establecido relaciones estrechas y duraderas, le permitirá trabajar con mayor seguridad en el pleno desarrollo de su personalidad. Este apoyo social fomentará confianza en sí mismo y le permitirá beneficiarse de otros factores protectores que

pueden auxiliar la toma de decisiones y resolución de conflictos y el desarrollo de una autoestima positiva. El establecer lazos resulta entonces primordial, creando un entorno seguro y estimulante sintiéndose a la vez autónomos y protegidos (UNICEF, 2002; Ruiz, 2013).

Mauricio Knobel, psiquiatra argentino pionero del psicoanálisis y escritor del libro “La adolescencia normal” hace referencia a aquello:

Solamente si el mundo adulto lo comprende adecuadamente y facilita su tarea evolutiva, el adolescente podrá desempeñarse correcta y satisfactoriamente, gozar de su identidad, de todas sus situaciones, aún de las que aparentemente tienen raíces patológicas, para elaborar una personalidad más sana y feliz. De lo contrario, siempre se proyectarán en el adolescente las ansiedades del adulto y se producirá ese colapso o crisis de enfrentamiento generacional, que dificulta el proceso evolutivo y no permite el goce real de la personalidad (citado en Ruiz, 2013. p.7)

1.4 Refugio al mundo interior: Duelo de la infancia

Adentrarse al mundo de los adultos, muchas veces deseado por los adolescentes, pero a la vez temido, significa para éste perder definitivamente su condición de niño. Al recorrer el camino hacia la autonomía, la responsabilidad, la individualidad y la formación de la identidad, existe la posibilidad de experimentar sentimientos de separación pudiendo existir el riesgo de sentir la necesidad impetuosa de afiliación y vulnerabilidad a la soledad emocional y social (Carvajal, Caro y Virginia, 2009 citado en Vásquez, 2012).

El mundo que suele ser exigente y visto por los adolescentes como un bombardeo de estímulos, es vivido como una invasión a su personalidad. Se le pide al adolescente que comience a actuar, pensar y sentir como si fuese un adulto y esa exigencia lo conduce en

algunos casos, como un mecanismo defensivo a protegerse en sus actitudes infantiles. Frente a esta situación la primera reacción afectiva, es refugiarse en su mundo interno, como una forma de estar seguro, ya que es un lugar conocido y que ha sido desarrollado por todos los años de su infancia, identificándose con aspectos de sus figuras significativas sirviendo entonces esta conexión interna como un “puente” para irse reconectando con este mundo externo que resulta nuevo para él (Aberastury y Knobel, 2004).

Abandonar su cuerpo de niño y así también la relación de niño con sus padres involucra un duelo por la infancia que involucra al yo y al mundo externo. Un fiel reflejo de ello queda patentado en esta cita de Aberastury (2004) "No soy un niño, yo mismo he perdido mi condición de niño; mis padres son los padres de un adulto y yo tengo que comportarme como tal, como mi cuerpo, mi mente y la sociedad me lo exigen."

2. PSICOPATOLOGÍA: LA DEPRESIÓN DE VIOLETA

Cada adolescente vive de manera particular y muy distinta al otro su proceso de desarrollo, y es que todos y cada uno es distinto. Cómo estos cambios afectan a la vida personal de cada joven depende de manera importante de sus habilidades y potencialidades, así como también de sus historias de vida, experiencias de la infancia y las actitudes del círculo social que lo rodea (Almonte et al, 2003). Su capacidad de resiliencia y nivel de vulnerabilidad, resulta primordial para determinar la forma de actuar frente a las diversas situaciones que se le presentan cotidianamente. Como consecuencia de estos constantes cambios en su desarrollo, se manifiestan conductas incomprensibles o desadaptativas para el mundo adulto. Pero si bien este periodo “crítico” como también se le denomina, concibe como parte del proceso este tipo de conductas que tienden a ser resultado de este desorden físico, social y psicológico, existen algunas actitudes y acciones que merecen el tiempo de ser observadas, ya que pueden ser indicio de que algo mayor puede o ya está sucediendo. Debido a esto, la

adolescencia suele ser considerada como un periodo de riesgo en el cual la aparición de diversos síntomas y enfermedades, así como también alteraciones de la personalidad, se pueden presentar (Vásquez, 2012).

Según estudios realizados por la UNICEF (2011; 2012) se calcula que aproximadamente el 20% de los adolescentes de todo el mundo padece algún problema de salud mental. Cerca de la mitad de los trastornos mentales de la vida adulta suele comenzar antes de los 14 años y alrededor del 70% antes de los 24. En estos últimos veinte a treinta años estas cifras han ido en aumento, debido a múltiples complicaciones en el ámbito familiar, empleabilidad y aspiraciones educativas. En este sentido la depresión, resulta ser la patología que más contribuye a la carga mundial de morbilidad entre los jóvenes de entre 15 y 19 años, y el suicidio como una de las tres causas de mortalidad entre los 15 y 35 años.

La depresión infanto juvenil es evidenciada como un cuadro de alta complejidad y ha sido reconocido hace no muchos años como una realidad clínica. La dificultad de esta patología se manifiesta en su multicausalidad y síntomas diversos que incluso pueden hacer del diagnóstico un trabajo arduo. Tal es el cuidado y precisión que se necesita, que uno de los síntomas de mayor riesgo se expresa en la conducta suicida por lo cual es necesario de evaluación y tratamiento (Aburto et al, 2008 citado en Guzmán, Mardones y Romero, 2011).

2.1 ¿Salud mental o psicopatología?

Me parece pertinente detenerme en la fina línea que divide la salud de la psicopatología y es que Violeta transita por ambos caminos, siendo en ocasiones difícil de dilucidar si aquello que le sucede es propio de la adolescencia o bien de una depresión.

Factores de riesgo y factores protectores interactúan mutuamente en el desarrollo de la vida de las personas y su forma de exposición, es aquello que determinará la salud mental o la ocurrencia de alguna patología. Cuando predominan los factores protectores y la resiliencia del individuo favorece al mantenimiento del equilibrio, se habla de salud mental. Sin embargo, cuando los factores de riesgo prevalecen y se produce un desequilibrio tal que la resiliencia de la persona no es capaz de compensar, la psicopatología se hace presente (Almonte et al, 2003).

Un importante reto para la salud pública mundial representan los problemas de salud mental en la adolescencia. La prevención es una herramienta que puede ayudar a evitar que se agraven o progresen los trastornos mentales, y una intervención realizada oportunamente ayudará a limitar la gravedad del mismo. Reconocer a tiempo desajustes emocionales y prestar ayuda adecuada puede mitigar los efectos de los trastornos mentales y si estos no son tratados a tiempo, aquel problema de la adolescencia puede persistir en la edad adulta, afectando a la persona negativamente. Una depresión grave en esta etapa evolutiva y sin apoyo, puede continuar o reaparecer en su etapa adulta (UNICEF, 2011; 2012).

2.2 Violeta y su depresión

Tal vez podría realizar una extensiva explicación y descripción de lo que es la depresión en adolescentes, con sus múltiples síntomas y cuadros clínicos. Sin embargo, sólo profundizaré en aquello que resuena con lo que vive Violeta y en aquello que pueda servir para comprender su caso.

Primero que todo hay que entender qué es la depresión y para esto, el Ministerio de Salud (2013) lo considera como un trastorno del humor y del estado de ánimo que se presenta a partir de una serie de signos y síntomas que persisten por al menos dos semanas. Entre ellos se incluyen cambios bruscos del humor, irritabilidad, falta de

entusiasmo y una sensación de angustia que trasciende lo considerado como normal. Esto puede involucrar la pérdida de interés en actividades que eran hasta entonces agradables, así como cambios a nivel cognitivo, como pensar ineficientemente y ser bastante autocríticos. Sin lugar a dudas, los relatos de Violeta y la observación de sus conductas y actitud denota algunos de aquellos síntomas.

Para depresión en adolescentes los criterios diagnósticos son básicamente los mismos que para los adultos, sin embargo, la dificultad que se presenta es que los jóvenes tienden a tener problemas para describir sus estados anímicos internos (MINSAL, 2013). Tanto en adultos como en jóvenes, la depresión incluye el trastorno depresivo mayor y la distimia, para lo cual el DSM IV y el CIE-10 la clasifican esencialmente de la misma manera, cambiando en algunos aspectos el tiempo de la evolución.

Violeta presenta por al menos dos semanas un estado anímico depresivo la mayor parte del día, pérdida de interés o placer en casi todas las actividades aproximadamente cada día y la mayor parte de la jornada. Además de esto, ha aumentado su ansiedad, sufre de insomnio e hipersomnio casi cada día, enlentecimiento psicomotor (todos sus movimientos son tranquilos y pausados), pérdida de energía, disminución de la capacidad para pensar y concentrarse y sumado a esto, pensamientos de muerte, lo que va acompañado de un deterioro social y también académico. Sus notas han descendido por la falta de motivación escolar, tiene conflictos en sus relaciones con los pares y además, existe una disfunción familiar. Por lo tanto, estaríamos frente a un cuadro depresivo que está afectando su diario vivir.

Durante cuatro meses trabajé con Violeta y dentro de ese periodo recuerdo haberla visto bastante decaída por más de dos semanas, por tanto podríamos estar hablando de un trastorno depresivo mayor. Sin embargo, existen indicios de que este estado anímico podría haber venido arrastrándose tiempo atrás y en este caso la distimia podría llegar a

ser otro diagnóstico, cuyo estado es menos intenso, pero prolongado. En el caso de los adolescentes esto sería por aproximadamente un año, según indica el DSM IV.

Estudios realizados en Chile (Vicente et al, 2012 citado en MINSAL, 2013; Medeiro et al, 2012; INJUV, 2010) demuestran que la prevalencia total de trastornos afectivos en la población infanto juvenil fluctúa dentro del 6% entre 4 y 18 años de edad aumentando a medida que se avanza en el desarrollo evolutivo, siendo el riesgo aún mayor en adolescentes mujeres (relación con varones 2:1). El trastorno depresivo mayor aparece más prevalente que la distimia con porcentajes superiores al 7% en adolescentes entre 12 y 18 años.

i. Violeta, su familia, su contexto: Las causas del desarrollo de la depresión

Las diferentes manifestaciones psicopatológicas en los niños y adolescentes suelen resultar de la interacción de diversos factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Por lo tanto y como patología complicada, la depresión adolescente presenta múltiples factores de riesgo que pueden ser de la persona, la familia y/o el ambiente, actuando estos de manera individual y/o simultánea, con efectos tal vez acumulativos.

La carga familiar para el trastorno, referida a psicopatología de la madre y/o el padre es el principal factor de riesgo predictivo. En el caso de Violeta su madre presentó este cuadro. La depresión manifestada en uno o ambos padres tiende a ser un factor asociado a la depresión en los hijos. Como lo han resaltado ciertos estudios analizados por el MINSAL (2013), los hijos de madres con depresión tienen entre tres a cuatro veces más probabilidades de desarrollar un trastorno del ánimo. Almonte (2003) además señala que esto puede afectar significativamente al desarrollo del niño debido a que estos padres no son capaces de asumir plenamente la crianza y no constituyen modelos adecuados de identificación.

Violeta pasa la mayoría del tiempo sola, tiene conflictos con uno de sus hermanos y la comunicación con sus padres no es del todo buena. Podríamos hablar de disfunción familiar y en este sentido, esto puede perturbar el desarrollo psicológico y emocional del niño y adolescente. Se ha evidenciado que las familias que apoyan menos a sus hijos, que son más críticas y hostiles, con un ambiente tenso y rechazante es posible de asociarlas a una depresión en la niñez y/o adolescencia, Así también, la separación de los padres, el hecho de vivenciar negligencia infantil, exposición a abuso, violencia, consumo de sustancias en la familia, son asimismo factores de riesgo para la psicopatología (Vicente et al, 2012 citado en MINSAL, 2013).

Dentro de los factores contextuales, la situación de pobreza y violencia en la comunidad, exposición a eventos estresantes, así como también la violencia y el fracaso escolar, y las pocas habilidades sociales influyen en el desarrollo de depresión y conductas de aislamiento. Por otra parte, a nivel individual y psicológico del menor, los problemas de temperamento, enfermedad física, estilo de afrontamiento negativo, baja autoestima, imagen corporal negativa, expectativas pesimistas, baja auto-eficacia, son algunos de los factores de riesgo implicados en el trastorno (Bolsoni-Silva y Maturano, 2002 citado en Vásquez, 2012).

En la etiopatogenia de los trastornos del ánimo infanto juveniles, juega un papel substancial la calidad de las interacciones interpersonales, así como también, la dificultad para poder expresarse emocionalmente, sobretodo emociones tales como la rabia, el miedo y la tristeza. De este modo, la familia como núcleo central, constituye el campo principal de expresión emocional jugando así un papel crucial tanto en el inicio como en la mantención de la psicopatología (Almonte et al, 2003).

b. Comorbilidad

Frecuentemente la depresión en adolescentes se presenta asociada a uno o más trastornos. La comorbilidad más habitual son los trastornos ansiosos seguidos de los conductuales (déficit atencional e hiperactividad) y el abuso de sustancias, y entre un 50% y 80% de los jóvenes con depresión cumple también con criterios diagnósticos para la presencia de otra psicopatología. Usualmente la depresión se presenta después de iniciado otro trastorno, sin embargo, incrementa también el riesgo de desarrollo (Almonte, 2003; MINSAL, 2013). En el caso de Violeta, se observará cómo su depresión se asocia también a otros cuadros. No es un hecho aislado, sino la mezcla de diversos síntomas. Lo que hace de esto un diagnóstico difícil.

2.3 Repercusiones psicológicas y emocionales de la depresión en los adolescentes

Los adolescentes con depresión tienden a mirar el mundo con otros ojos, ya que su perspectiva suele estar teñida por sentimientos de desesperanza, tristeza y negativismo, con pocas energías para desarrollar sus actividades cotidianas como bien lo vivencia Violeta. Según Wenar (1994, citado en Sepúlveda, 2013) una arista de los trastornos del área afectiva y social denominada “internalizante”, representa a niños y adolescentes que expresan su sufrimiento de manera intrapsíquica, siendo característico en ello su comportamiento inhibido y alto nivel de ansiedad. Atormentados por culpas y miedos su sintomatología representa trastornos depresivos y también de ansiedad, como suele evidenciarse en las comorbilidades más frecuentes de la depresión juvenil.

En estos casos, los jóvenes presentan dificultades en la expresión y regulación emocional, tendiendo a inhibir la tristeza por medio de una actitud de retraimiento y aburrimento, con muy poca capacidad para poder disfrutar de lo que antes le producía entusiasmo, síntoma también conocido como anhedonia, definida como una profunda falta de disfrute en la vida y de actividades. Sumado a esto, en muchas ocasiones se

presentan conductas de aislamiento de sus pares, y un desplazamiento a su mundo interno, apartado de lo social. Actitudes pasivas suelen ser identificables en jóvenes deprimidos y el bajo rendimiento escolar es una manifestación de ello. La pieza de Violeta termina siendo su mejor refugio y existe posibilidad de repetencia debido a sus bajas notas y ausentismo.

En relación a su imagen personal, la depresión tiende a dañar la autoestima observando sentimientos de desvalorización, poca confianza en sí mismos y culpa recurrente. Si se toman en consideración los criterios psicopatológicos piagetianos referidos a la depresión y ansiedad en adolescentes y niños (Sepúlveda, 2013), se produciría un desequilibrio en su relación con el mundo externo, teniendo problemas en el criterio de realidad, percibiéndose el adolescente como una persona débil, insegura y sin las habilidades para enfrentar a un mundo visto como amenazante, con pérdida de confianza y así también de iniciativa.

3. ARTETERAPIA CON VIOLETA

Violeta aceptó el desafío de trabajar con arteterapia. De adentrarse en el mundo terapéutico del arte. Sin embargo, los síntomas que presenta esta adolescente la sitúan desde un espacio del arteterapia en donde tal vez hay que actuar con más cuidado y ser aún más precavidos debido a que existe cierta patología y una etapa del desarrollo evolutiva compleja.

Como se expresó en el apartado anterior, la adolescencia de por sí es un proceso en constante movimiento y por ende, los adolescentes son portadores de energía en exceso, aunque esta muchas veces no se exteriorice, ya que el trabajo mental es constante. Nos hallamos entonces frente a seres con tal riqueza emotiva, creativa y expresiva que el trabajo terapéutico desde el arteterapia se torna idóneo en este ciclo vital. A continuación se presentan las principales áreas de esta disciplina que nos ayudarán a

comprender de forma más precisa cómo funciona el arteterapia en adolescentes con trastornos afectivos.

3.1 Del arteterapia y la adolescencia

Antes de realizar diversas asociaciones y conexiones entre arteterapia y adolescencia, es crucial comprender a qué nos referimos cuando hablamos de esta disciplina. Y es que reuniendo las significaciones más atingentes al caso de Violeta el arteterapia podría comprenderse como:

“Una disciplina profesional que utiliza la **expresión plástica** y de diversos medios artísticos como herramienta principal de trabajo terapéutico, ocupando los **procesos creativos** del quehacer artístico, para mejorar y promover el bienestar físico, mental y emocional de personas de todas las edades. Se puede pensar como un **punte** hacia la comprensión, resolución y/o superación de problemas, el desarrollo de habilidades sociales, reducción del estrés, mejora de la autoestima y consciencia de sí, a partir de la construcción y significación de las **imágenes plásticas** por medio de un proceso creativo cuya naturaleza es **no verbal**. De este modo sus campos de aplicación son múltiples, con fines terapéuticos educativos, preventivos, de rehabilitación y desarrollo personal (Polo, 2000; Asociación Chilena de Arteterapia; American Art Therapy Association, 2013).

Sesión tras sesión Violeta fue construyendo imágenes. Imágenes que hablan por sí solas a quien las observa, al espectador, manifestando un sin fin de estados y significaciones. Y es que en arteterapia el eje central es la propia **imagen**. Cuando la creación artística es comprendida como vía terapéutica, ya no importa lo estético, quebrantando así, aquella búsqueda incansable del objeto de belleza. Es entonces que tanto las artes, como los materiales y su manipulación, representan un vehículo para manifestar emociones,

sentimientos e ideas permitiendo de este modo, la auto-expresión y auto-exploración (Liebman, 2004; Del Río, 2006; Reyes, 2007).

A diferencia de las terapias convencionales que utilizan la expresión verbal como centro de la experiencia, el arteterapia utiliza el **lenguaje de imágenes**. Lenguaje que surge de la intervención con medios artísticos y que resulta menos invasiva, ayudando a superar las inhibiciones verbales al constituirse en espacios de creatividad y juego favoreciendo así, el desarrollo emocional, social y cognitivo de la persona (López, 2011; Lyotard, 1993 citado en Farías y González, 2013). Como bien menciona Tessa Dalley:

Simbolizar sentimientos y experiencias a través de imágenes puede constituir un medio de expresión y de comunicación más poderoso que la descripción verbal, y al mismo tiempo, es capaz de hacer que tales sentimientos y experiencias se vuelvan menos amenazadoras (1987 p.16).

El arte entonces, favorece la expresión no verbal de aspectos tanto conscientes como inconscientes, haciendo visible la **subjectividad del participante**, elemento que puede utilizarse como valioso agente de cambio terapéutico (Dalley, 1987; Duncan, 2007). Así, la obra creada se transforma en un **punte** que va conectando el mundo externo e interno de la persona (Reyes, 2003).

El arteterapia resultó idóneo para trabajar con Violeta. Por su cualidad no verbal es menos invasiva y más aún para adolescentes, a quienes generalmente les cuesta manifestar lo que sienten y piensan, adoptando resistencias. Sin embargo, esa imagen creada permite nuestra comunicación. Y nos encontramos entonces con otro factor primordial: las relaciones en arteterapia. Violeta no trabaja sola, la acompaño y por ende su imagen también. Por tanto, esta disciplina es un trabajo que se realiza en conjunto entre el arteterapeuta, la participante y sus propias creaciones artísticas haciendo especial énfasis en el proceso creativo. Para que Violeta logre entonces dar un paso, debe confiar en mí.

i. El arteterapeuta y el setting: Piezas clave para la terapia

Como podrán observar durante la narración del proceso, el vínculo entre Violeta y yo fue clave para que la terapia avanzara a favor de la participante. En todo el proceso, el arteterapeuta juega un papel crucial para que la terapia artística cobre sentido y sea significativa para la persona. El profesional se transforma en un compañero más de esta aventura con el arte, acompañando en el camino de auto-exploración de la estudiante. Como bien menciona Natalie Rogers (citada en Rubin, 2001), el terapeuta no conoce el destino final, sin embargo, “puede sostener la linterna mientras el cliente tantea el camino”.

Como terapeutas hay que seguir el comportamiento de la persona siendo testigos de su aventura, ayudándolo a salvar obstáculos que se puedan ir presentando en el camino. No hay que juzgar sus creaciones, sino encaminar y acogerlo en todo momento. Observar sus procesos, sus ritmos y tiempos, el contacto que establece con los materiales, su postura corporal, la relación con su obra. No se deben interpretar sus creaciones, ni sus significados inconscientes, sino más bien incentivarlos a que ellos mismos sean quienes le otorguen significado a sus obras (Paín 2006 citado en Meza, 2010; Marxen, 2011).

Procurar que los participantes hallen en su labor creativa una satisfacción y goce, es primordial para incentivar el autodescubrimiento y la expresión. De esta manera se fomenta que las experiencias sean útiles y reveladoras para la personalidad de cada participante, no olvidando siempre que lo espontáneo así como también el juego, puedan surgir en cada momento (Martínez, 1996; Marxen, 2011).

De esta manera, la **escucha activa, la empatía y la sensibilidad** del terapeuta se tornan herramientas clave para poder guiar este proceso. Susceptibles a darse cuenta de las necesidades de la persona, es que se toman decisiones en la terapia de arte, la elección de materiales y los momentos terapéuticos, requieren entonces de la observación aguda del arteterapeuta en cada instante, otorgando seguridad y contención al participante. Así

también atentos a los estados emocionales y significados personales que el participante va experimentando, es que el terapeuta logra poco a poco ir adentrándose en el mundo interno de éste para así ir acompañando con más consciencia y de una forma más activa (Rogers citado en Rubin, 2001; López, 2011).

Por otra parte, como terapeutas debemos establecer límites claros. Si bien es cierto, por una parte, los adolescentes anhelan libertad y con ella la autonomía, aún dependen de un adulto y necesitan sentirse protegidos y seguros. El **setting arteterapéutico** entonces, adquiere suma importancia como un espacio contenedor de límites establecidos (Case & Dalley, 2006). Con esto me refiero a tiempos de la sesión, regularidad temporal de las mismas, respeto, confidencialidad y cuidado por sus obras. Además de otorgar un espacio acogedor, estaremos dando seguridad al joven, así como también una rutina de trabajo y con ello, estabilidad. Como bien menciona Martínez (1999, p. 44) “organizar el mundo exterior del niño es la contribución básica para organizar su mundo interior”. De esta manera, nos estamos aproximando a ellos con una estructura establecida.

Un ambiente seguro, empático y una aproximación respetuosa son aspectos claves para que los jóvenes puedan contactarse con su proceso creativo y sean capaces de darle un significado personal a la experiencia artística. Los adolescentes iniciarán un viaje de autoconocimiento explorando cada una de sus emociones, pero esto ocurrirá solo si se siente acompañado y seguro, convirtiéndose entonces el arte en una forma de comunicación constructiva para el participante (Duncan, 2007; Marxen, 2009)

Los adolescentes necesitan expresarse y poner fuera todo aquello que sienten y la actividad artística así lo permite, sin embargo, debe ser en un ambiente en el que no se emitan juicios, para que los deseos, sueños, emociones, pensamientos, conductas, formas de actuar etc., puedan tomar forma. Sumado a esto, el terapeuta debe ser capaz de aceptar las resistencias que suelen manifestar, ser tolerante a las ambigüedades y ambivalencias, intentar no presionarlos demasiado o llenarlos de preguntas ya que

establecer un buen vínculo es primordial para el proceso creativo (Videla, 2010). Por tanto, el terapeuta debe mantener una postura de neutralidad y no interpretar las obras, ya que de este modo las ansiedades respecto a la interpretación disminuirán en los adolescentes permitiendo así, que se fortalezca el vínculo. Para esto, es importante también la confidencialidad del arteterapeuta respecto a las obras de la persona, ya que sin su consentimiento no existe posibilidad alguna de mostrar el trabajo, lo que terminará inspirando confianza en el adolescente, sintiéndose importante y que su opinión es tomada en consideración sin lugar a dudas (Riley citado en Malchiodi, 2003)

ii. El poder del proceso creativo y el juego

Ya tenemos imagen, lenguaje no verbal, relación terapéutica y setting: nos queda aquello que mueve y que diferencia esta forma de trabajar la terapia: **el proceso creativo**. Y es que lo fundamental es el recorrido que hace la persona y qué ocurre en dicho recorrido hacia la construcción de su obra (Meza, 2010). Porque mucho más interesante que el mismo resultado, es el proceso. Si bien las imágenes creadas pueden otorgar diversos significados y mensajes al participante, el proceso de la creación es sumamente transformador. Pensamientos, percepciones y emociones, todos se hallan implicados en este proceso que se torna una herramienta ideal para debilitar las defensas que muchas veces no permiten conectarse con realidades más internas, dificultando también las relaciones con el mundo (Lowenfeld, citado en Callejón y Granados, 2003; Farías y González, 2013). Natalie Rogers (citada en Rubin, 2001 p. 165) plantea una metáfora poética que a mi parecer logra facilitar la comprensión de este proceso que:

(...) estimula una forma de autoexploración similar a los pétalos abriéndose de un capullo de flor de loto un día de verano. En el cálido y aceptante ambiente, los pétalos se abren para revelar la esencia interna de la flor. Nos permitimos traer a superficie lo que ha sido denegado a la conciencia, aquello que descansa en el inconsciente. Despertamos nuestra creatividad, a través del proceso creativo.

En este sentido, varios son los factores que se ven involucrados en el proceso creativo. Por un lado, es primordial de un espacio “**cálido y aceptante**” que se va construyendo a medida que las sesiones van transcurriendo y que la alianza terapeuta-participante se va fortaleciendo. De esta forma el participante va sintiéndose más cómodo para re-construir su propia realidad a partir de sus obras y así poder compartir sus subjetividades con el arteterapeuta.

Por otra parte, aquello que ha estado oculto o resguardado en el **inconsciente** emerge por medio de la manipulación de los materiales artísticos, siendo un reflejo del mundo interno. Como bien lo plantea Winnicott (1971), el proceso creador es un área de la experiencia que media entre la realidad interna y externa pudiendo ser concebido al igual que el juego, como un “**espacio transicional**”. Si bien el juego alivia la tensión que los niños generan en relación al mundo externo e interno, el arte como fiel reflejo, es capaz de producir un encuentro menos amenazante que el lenguaje verbal. En tanto, la obra creada, se dispone como objeto transicional, entregando evidencia de la creatividad del participante, su pensamiento, invención y producción artística.

Esa **creatividad** que queda evidenciada entonces tras la creación artística, se despierta tras el proceso creativo. Si se considera la creatividad como esa capacidad de dar vida a nuevas imágenes, de sortear barreras, de llegar más lejos dentro de nosotros mismos, es posible que nos atrevamos a valorar el potencial terapéutico que tiene el trabajar con la creación de imágenes plásticas, así como lo menciona en sus escritos Lilia Polo (2000). La creatividad resulta por tanto uno de los primeros elementos que se tiene en consideración cuando se habla de arteterapia. Y es que para muchos teóricos, como bien menciona Winnicott (1971), vivir en forma creativa es un estado saludable y crear, es un elemento primordial en el desarrollo de una persona.

Por lo visto, proceso creativo, juego y creatividad están íntimamente relacionados. He aquí componentes esenciales del proceso de Violeta. Y es que en un ambiente en donde se promueve el **juego**, concebido como espacio transicional al igual que el proceso creativo, es posible ir derribando progresivamente las resistencias de la persona, y en este caso de Violeta, e ir re-conectándola con su niño interior (Ibáñez, 2013). Porque el juego alivia angustias y da una sensación de seguridad que en un entorno inmediato no encontramos, por lo cual la figura del terapeuta, en este caso del arteterapeuta es crucial. Porque, en palabras de Tessa Dalley (1987, p.121) “El juego en solitario no puede descubrirse si el que juega es el único que cuida de sí mismo, ya que la continuidad debe estar garantizada por otra persona, en cuya presencia él pueda jugar solo”. Es entonces que por medio del juego, se abre un espacio a la autoexploración, a descubrir nuestro yo, porque el juego nos da la libertad de crear tanto al niño como al adulto, manifestándose así, la capacidad creativa (Abad, 2008).

El juego y el arteterapia pueden relacionarse directamente si se consideran las imágenes creadas plásticamente como situaciones de juego. Por medio de la manipulación y exploración de los materiales de arte de una manera lúdica, el juego se estaría incorporando en el proceso creativo (Sánchez, 2011).

c. Abordando los conflictos de manera creativa. Hacia el desarrollo del sí mismo

La adolescencia suele verse como una etapa de conflictos. Ya veremos todos aquellos conflictos que porta Violeta. Sin embargo, al relacionarse con materiales de arte se permite comenzar a expresar temáticas que le preocupan y que muchas veces son silenciadas por los límites que impone el lenguaje verbal (Martínez y López, 2006). En el crear es que se va evocando el conflicto y al trabajar y actuar sobre aquella imagen construida, de manera paralela y directa, también se va trabajando y actuando sobre sí mismos convirtiéndose así, en una valiosa herramienta de transformación de la persona

(Polo, 2000; Meza, 2010). Como bien menciona Edith Kramer (1958, p.6) “el conflicto se re-experimenta, se resuelve y se integra” y es que al crear, las experiencias se amplifican y por medio del color, la forma, la simbología y la significación, es posible ver fuera aquello que antes se encontraba oculto. Entonces, los sentimientos más profundos salen a la luz reconociendo ahora con mayor claridad, el mundo que lo rodea, tomando así mayor consciencia de la realidad y permitiendo de esta forma, reconocer y transformar los conflictos (Rigo, 2007).

Pero si bien es cierto, el arteterapia no elimina todos los problemas, brinda acceso a una nueva forma de enfrentar y convivir con éstos, invistiendo en la imagen, aquellas emociones y sentimientos que forman parte de su historia de vida, llena de experiencias y relaciones (Martínez, s/f; Rigo, 2007). **Abordar el conflicto de manera creativa** es entrar en un camino de autoconocimiento y cuando aprendemos a conocernos internamente mejora la comunicación y se vivencia una experiencia de consciencia y crecimiento (Durán, 2005).

Los jóvenes por medio del trabajo con materiales de arte: al modelar, pintar, manchar, explorar es que van manipulando y transformando un trozo de sí mismos y de su forma de percibir y significar la realidad. Y es que la obra está llena de la propia **identidad** de quien la crea favoreciendo así, la construcción del yo y con ello, el **desarrollo de sí mismo** (López y Martínez, 2006; Duncan, 2007; Kramer citado en Rosal, 2012).

A medida que el proceso va transcurriendo, los materiales de arte van otorgando una mayor sensación de control que a fin de cuentas puede exteriorizarse en su vida. Los adolescentes poco a poco van adquiriendo **autoconfianza** ya que son ellos mismos a través de este nuevo lenguaje que es visual, quienes van respondiendo a sus interrogantes por medio de la significación de sus obras, transformándolos de este modo, en agentes activos de sus cambios y mejoras (Rigo, 2007; Gallina y Ormezzano, 2009; Rosal, 2012). Como menciona Rosal (2012) al hablar de los jóvenes, cuando las obras

creadas se tornan más originales y espontáneas pueden verse mejorías y esto sucede sólo cuando la creatividad surge y por ende se da permiso a que la fantasía forme parte del proceso creativo. Esto permite buscar respuestas creativas a sus conflictos y mejorar con ello no solo la persona, sino que también su adaptación al medio (escuela-familia).

d. ¿Qué sucede entonces cuando trabajamos con un adolescente depresivo?

Después de todo lo abordado hasta acá, no hay que olvidar la sintomatología depresiva que hay detrás de Violeta, factor preponderante para el inicio del trabajo con arteterapia. Y es que Violeta además de ser joven presenta un trastorno afectivo y en estos casos se suele generar una resistencia tan grande a la terapia verbal que muchas veces esta tiende a no funcionar, así como también lo narra la estudiante, quien ha acudido a diversos psicólogos. Pero en arteterapia, si el arteterapeuta es capaz de presentar el arte como una forma de comunicación no amenazante, sin críticas y donde la palabra no es lo primordial, es posible animar a este grupo etario. Si bien la depresión dificulta el camino hacia la autonomía y la identidad positiva, el arteterapia aparece como útil por proporcionar una salida segura a aquella angustia generadora del estado de ánimo depresivo (Malmquist citado en Riley, 2001).

Según lo plantea Shirley Riley (2003), arteterapeuta que ha realizado estudios con adolescentes depresivos, el arteterapia ofrece una forma única para comunicar sentimientos que son complejos y de una manera activa, y la actividad en sí misma es un antidepresivo y más aún si se estimula al mismo adolescente a encontrar solución a sus conflictos. Este dispositivo terapéutico se presenta como un vehículo de tratamiento capaz de observar a través de las creaciones y narraciones de los adolescentes, sus percepciones de la realidad y del mundo interno-externo. Es por tanto, que dejar que se expresen creativamente permite comprender y entender su depresión, sus causas y con esto, las formas de reducción de los síntomas y en consecuencia, de la patología. Suelen

observarse mejorías en sus relaciones y contexto, cuando a través del arte logran expresar sus angustias.

CAPÍTULO 2

DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA

4.1 Institución

Las sesiones se realizaron en el liceo que asiste Violeta. Es un liceo mixto ubicado en el sector sur oriente de la capital que ya cuenta con 50 años de trayectoria educativa. Estos últimos años la matrícula ha descendido de 1400 alumnos a 900 en la actualidad y es que hoy la realidad ha cambiado. El proceso de admisión es más flexible, llegando en su mayoría, estudiantes que han sido expulsados o han tenido algún inconveniente en otras instituciones, alumnos con historias delictivas, abandono familiar, vulneración de derechos y deserción escolar.

Las primeras visitas de levantamiento de información y reconocimiento del lugar, permiten observar diversas prácticas cotidianas de los alumnos, que distan de las observadas en otros liceos. Estudiantes con cabellos de distintos colores, cortes y peinados, uso de piercing, utilización de patinetas y realización de malabares en los horarios libres, entre otras. Al caminar por los pasillos se observa que muchas salas de clases se encuentran con sus paredes y mesas rayadas, y con diversos grafitis. Así mismo, se observa un flujo constante de alumnos durante las mañanas, tanto dentro como fuera del liceo “al parecer el horario aquí es más flexible”.

La orientadora del liceo, figura institucional que aceptó las prácticas de arteterapia y por ende derivó los casos para trabajar, otorga información de manera constante respecto al liceo y los alumnos. A través de sus relatos fue posible incorporar más información y evidenciar que las tomas del liceo, han sido manifestaciones trascendentales para lo que

hoy es la institución. El año 2011 el paro de estudiantes fue de 9 meses y el año 2012 hubo una toma que se extendió un mes y medio, siendo en esta ocasión, el establecimiento desmantelado en grandes proporciones (inmobiliario que no ha sido del todo repuesto). Sin embargo, el año 2014 no participaron de movilizaciones y se han ido creando grupos de alumnos más radicales y anarquistas, formando también un centro de alumnos y más disposición a espacios de reflexión y debate.

Luego de las movilizaciones, se comenta que los alumnos han ido perdiendo el respeto por la autoridad, realizando diversas prácticas. Los focos de trabajo se han expandido y temáticas como el consumo de marihuana, embarazo adolescente y el acoso escolar han aumentado su demanda. La instalación de bombas de ruido cada 11 de Septiembre, bombas de humo el año pasado, sin dejar de mencionar que han quemado varias veces parte del pastizal que se encontraba en el sitio aledaño al liceo, son algunas manifestaciones de estas prácticas. Y eso lo pude evidenciar en dos oportunidades con la sala atestada de humo.

Tomando en consideración el contexto observado y realizando el enfoque en el trabajo terapéutico, es que el liceo no cuenta con profesionales del área de la salud mental, siendo la figura de la orientadora quien acoge los casos, y considerando que el número de estudiantes con problemáticas psicosociales no es menor, el trabajo a realizar se torna muy acotado. Sin embargo, existen algunos programas externos que visitan el establecimiento esporádicamente no siendo suficiente y realizando entonces, derivaciones al centro de salud familiar del sector o a programas de intervención breve, proceso que muchas veces se torna demoroso.

4.2 Antecedentes generales de Violeta

Durante las visitas al establecimiento, la orientadora menciona a Violeta y su interés por trabajar con ella. Manifiesta su preocupación por la joven, debido a que se acercó de manera voluntaria a pedir ayuda. Explica que ha ido manifestando algunos

comportamientos de desgano por las clases, ausentándose recurrentemente, teniendo en consideración un historial de dos repitencias. Sumado a esto, se la percibe triste de manera constante y luego de un hecho concreto de ideación suicida la joven se asusta y recurre al liceo a pedir ayuda. Específicamente la alumna relata que, al cruzar la calle para llegar a su casa siente como su cuerpo involuntariamente se moviliza a los vehículos cercanos y cuando se percata de la situación, se asusta de tal manera, que decide comentarlo en su liceo.

i. Violeta: Nuestro primer encuentro

Entró a la sala de manera sigilosa y a la vez defensiva una adolescente con una postura cabizbaja, y un caminar cansado, como si el cuerpo le pesara y sus pies se arrastraran. De una estatura media, caderas anchas y un tronco más pequeño, se sentó con su mochila puesta y piernas cruzadas. Su tez era muy blanca y tenía algo de maquillaje. Una melena que llegaba bajo sus hombros denotaba un pelo negro liso bien oscuro con reflejos color violeta. Sus uñas pintadas dejaban ver el paso de los días. Me fijé en sus ojos negros y su resistencia: este era nuestro primer encuentro.

Como ya tenía algunos antecedentes de ella, debía establecer una conversación muy cuidadosa y utilizar así las palabras precisas. Me sentía totalmente observada por ella lo que me llevó a estar nerviosa. Sentía que era un momento crucial para que Violeta accediera a trabajar conmigo y como en toda adolescente, vislumbré cierta actitud desafiante, como si tuviese que “pasar la prueba”. Fue un diálogo lento, no quería que pareciera una entrevista (anamnesis), sino más bien una conversación relajada, y así poco a poco Violeta fue presentándose su vida, compartiendo parte de su historia y de su estado emocional. La resistencia se hace latente en el primer momento en sus posturas, movimientos de manos, incomodidad, sin embargo, poco a poco se va asomando esa confianza necesaria que nos permitirá ir estableciendo un vínculo.

Al hablar del ámbito escolar, Violeta comenta que antes de llegar al liceo estuvo en dos colegios. En el primero de ellos repite octavo año básico y es expulsada, y en el anterior comenta no haberse sentido a gusto debido a que una de sus profesoras la molestaba a tal nivel, incluso habla de bullying, que termina por dejar esa institución e ingresar al actual liceo. Aquí y debido a la toma del año 2012 repite primero medio, debiendo separarse de las amistades que había formado, ya que éstos continuaron con sus estudios normales. Esto, según Violeta, le afectó bastante mencionando no tener una compañera(o) muy cercano en su actual nivel, reuniéndose en sus horas libres con aquellos amigos que estaban cursando en ese momento cuarto medio. Y al intentar referirme a su proyecto de vida menciona tener en mente como tres carreras, sin embargo, añade “pero últimamente no sé qué hacer, no tengo ganas”

Violeta entonces comienza a compartir parte de su angustia. Y yo lentamente voy sintiendo que ese nerviosismo terapéutico va disminuyendo a medida que la conversación va fluyendo. Violeta menciona que le cuesta trabajo poder quedarse dormida por las noches, ya que su mayor auge de sueño es por las tardes. Esto la lleva a concebir el sueño a altas horas de la noche despertando tarde por las mañanas y no llegando a clases. Sumado a esto, dice levantarse desorientada “no sé qué día es hoy y eso me angustia” y además, se despierta muy cansada, aludiendo a esto “me duermo pensando en lo que tengo que hacer y lo hago en el sueño”.

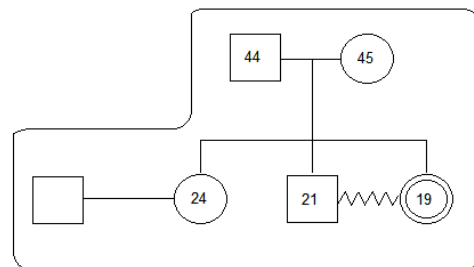
Desde el año 2013 ha estado acudiendo a diversos psicólogos, sin embargo, señala que los abandona: “siento que no me ayudan, es como hablarle a un mueble”. Además, estuvo en tratamiento con flores de Bach que pretende retomar mencionando frente a esto “esa terapeuta como que entraba en mi vida”. Por otra parte, en ese momento se encuentra buscando ayuda psiquiátrica debido a que lo acontecido días anteriores la preocupó, por lo cual cree tener que necesitar medicación, siendo que antes no lo veía como una opción. Y admito que cuando Violeta se refiere a las terapias concurren sentí una extraña sensación. Intenté hacer vista gorda diciéndome para mí misma “eres

arteterapeuta, arteterapeuta, no psicóloga aquí”, pero claramente todo siempre se une y aunque se intente dejar de lado, la profesión aparece y es parte de cada uno. Creo que todos portamos con ese aprendizaje previo. Entonces sentí un desafío interno: que esta terapia para ella fuera significativa, que ella confíe en el arte y también en mí. Y eso agregó durante las primeras sesiones una cuota de ansiedad y nerviosismo extra como terapeuta.

En Mayo de ese año Violeta relata que le detectaron resistencia a la insulina por lo cual debía alimentarse de manera saludable y hacer deporte, sin embargo, dice que le cuesta: “tengo bajo ánimo, a veces este sube o baja”. Sumado a esto, hace unos tres meses comenzó con crisis de pánico al subirse a la locomoción colectiva por lo cual ha estado practicando técnicas de relajación para poder transportarse de la casa al colegio y viceversa, aludiendo a esto “me dan ganas de quedarme en mi casa, me pesa el cuerpo (...) me di cuenta que tengo depresión ya que mi mamá tuvo y sé qué es eso”.

En cuanto a su familia, Violeta es la menor de tres hermanos. 18 años tenía al comienzo de las sesiones y al hablar respecto a su cumpleaños dice que no le gustan, aludiendo a esto “no me gusta crecer, eso significa que la familia se va separando”.

La hermana mayor de 24 años vive en su casa junto a su pareja, ella es técnica en enfermería y él promotor de pintura. Su hermano tiene 21 años y pese a que vive en la misma casa, pasa muy poco tiempo en ella. La relación que Violeta y él tienen, al parecer no es buena, mencionando “me pegaba, me trataba mal”.



~~~~~ Relación Conflictiva

Su madre trabaja en una empresa, tiene 45 años y su padre de 44 es chofer. Violeta dice que habitualmente discuten con su padre y que es muy poco lo que se relacionan.

Respecto a la madre dice no querer preocuparla con sus temas actuales mencionando que trabaja bastante.

### **4.3 Objetivos del proceso**

Los propósitos planteados para este proceso artístico no sólo toman en cuenta la información hasta ahora recabada, sino que son construidos continuamente con el paso de las sesiones, ya que se van develando ciertas necesidades de la joven. Sin embargo, la construcción de un objeto simbólico que acompañará las 16 sesiones, porta con aquello que podemos llamar “motivo de consulta” y que será explicado en el transcurso de la narrativa.

#### **Objetivo General:**

Favorecer un espacio de reflexión, distracción y desahogo por medio de la exploración y utilización de diversos materiales de arte que le permita a la joven ser parte de un viaje de autoconocimiento, fortalecimiento de su autoestima e integración de sus experiencias de vida.

#### **Objetivos Específicos:**

- Brindar un espacio de contención emocional a partir del proceso creativo
- Favorecer la flexibilidad y la espontaneidad en la creación
- Facilitar la conexión y expresión de sus emociones por medio de la manipulación de materiales de arte
- Acompañar, apoyar y ser testigo del proceso creativo de la participante

### **4.4 Setting**

Con Violeta trabajamos en una sala del liceo, específicamente en una de las oficinas del área de orientación del establecimiento. La sala, con un ventanal grande y buena iluminación, era lo suficientemente amplia para disponer una mesa de trabajo y además,

una mesa para los materiales. Durante la primera sesión, luego de haber explicado en qué consistía la terapia, acordamos el setting. Se estableció que los encuentros serían los días viernes en la mañana y si fuera necesario, se incluirían sesiones los días lunes por la tarde. En caso de que alguna de las dos no pudiese asistir, queda determinado dar aviso con anticipación.



Se decide que las sesiones se realicen principalmente desde un enfoque no directivo, ya que esto permite la libre creación de la adolescente, con temáticas y técnicas que no cuentan con una estructura preestablecida como bien es mencionado por Tessa Dalley (1987).

#### **4.5 Fases de la sesión**

Al interior de cada sesión se evidencian distintos momentos. Y si bien la forma de trabajo es principalmente no directiva, los momentos serán fases esenciales de este proceso, otorgándole un curso a esta historia, como si cada sesión fuese un ritual.

- **Primer momento: El encuentro:** Violeta llega a sesión y simplemente conversamos. Me cuenta de su día, su semana y cómo se ha sentido. Esta fase es primordial ya que va a ir fortaleciendo el vínculo terapeuta-participante y me permitirá conocer más respecto a ella. El ambiente se distiende. Violeta comienza a confiar su historia, sus emociones, sus conflictos.
- **Segundo momento: Trenzando:** Una forma de conectar con el espacio terapéutico y darle continuidad al mismo por medio de la elaboración de un objeto simbólico. En la primera sesión se presentan lanas de diversos colores para

invitar a Violeta a crear una trenza. La particularidad de ésta es que cada sesión será trenzada con la cantidad de vueltas que ella decida, terminando con un nudo. Así, al final de la terapia la trenza estará lista. Yo como terapeuta sostengo la trenza para que ella construya.

- **Tercer momento: Creando:** Es el momento de la creación plástica. Violeta escoge los materiales y trabaja con ellos produciendo una imagen.
- **Cuarto momento. Verbalización del proceso creativo:** Violeta comenta respecto al proceso de haber creado la imagen. Su conexión con el material utilizado, recuerdos u asociaciones mientras trabajaba, diversas sensaciones y emociones. Se pide que otorgue un título a su obra.
- **Quinto momento. Palabras de cierre:** Solo una palabra o una frase que signifique el encuentro para dar por cerrada la sesión. A través de este ejercicio intento hacer que la joven, dentro de su estado depresivo sea capaz de quedarse con una sensación de la sesión. Las palabras otorgadas por Violeta permitirán ir bosquejando la relación terapéutica y su adhesión a la terapia.

## **4.6 ESTUDIO DE CASO**

### **4.6.1 DEL AIRE A LA TIERRA: EL PUENTE DEL JUEGO CREATIVO Y EL VÍNCULO TERAPÉUTICO**

Dieciséis sesiones, múltiples materiales de arte, diferentes estados emocionales, encuentros cada vez más confidentes entre terapeuta y participante, y una infinidad de detalles que fueron emergiendo del proceso creativo, transforman la historia de Violeta en una delicada y sensible experiencia que demuestra el poder intrínseco del arteterapia.

Cada obra es portadora de un significado especial, cada material, movimiento corporal y actitud va presentando un gesto de Violeta que irá develando, diversos aspectos de su

vida. Todo esto le permitirá finalmente aterrizar y tocar tierra otorgando así, un equilibrio y un peso a todo aquello que se encontraba en el aire.

**i. Ese aire que cubre vacíos y que contiene: Espacios llenos de recuerdos**

Violeta llega a terapia con una mochila acuestas tan cargada, que durante las primeras sesiones su cuerpo pareciera casi arrastrarse, la observo pesada, rígida, sin embargo, su obras denotan lo opuesto. Durante las primeras nueve sesiones, las imágenes construidas suelen estar teñidas de elementos sin peso, como elevadas en el aire y el viento.

Su diagnóstico de depresión se hace evidente sesión tras sesión. Desganada de asistir a clases, se observa una constante falta de energía, relatando problemas de sueño y ciertos conflictos familiares que van desde un vínculo ambivalente con la madre e invisibilización del padre, hasta el distanciamiento con uno de sus hermanos. Pero pese a esto, su compromiso con la terapia se va tornando constante.

Las sesiones son libres. Violeta puede hacer lo que ella guste con los materiales presentados que tienden a ser diversos. Yo acompañaré su proceso y poco a poco intentaré por medio de la observación constante, ir dando apoyo cuando sea necesario y abriendo oportunidades a nuevas exploraciones por medio del arte.

Durante la primera sesión se presenta una Violeta temerosa, resistente y distante, pero asombrada por los materiales de arte presentados. Siento que es como si agradeciera haber comprado materiales “de calidad” ya que cada técnica y propiedad del material la sorprenden, como si fuese una niña, pero controlada de no gastar a destajo el material. Tanto en éste como en los encuentros venideros comenta su afinidad con el trabajo plástico y su anhelo de haber tenido la posibilidad de trabajar con mejores y más materiales en su infancia.

Violeta comienza. Yo sólo observo y estoy atenta a cualquier gesto o petición de ayuda. Admito que me cuesta no decir palabra alguna (creo que debido a mi profesión en psicología), pero lo logro. Me siento nerviosa de lo que suceda y de que mis intervenciones sean atingentes y en el momento adecuado. Estoy ansiosa respecto al trabajo de arte. Siento que debo estar ahí, acompañar, sin embargo, muchas veces quisiera intervenir o decir más, sin embargo, me controlo y aquieto. Es difícil, y no imaginé que lo fuera. Pinceladas azules, violeta, verde esmeralda, morado y otras combinaciones son vertidas sobre el papel. Los acrílicos se van mezclando. Dan forma a una imagen que Violeta titula como “Viento”. Su primera creación. Observo que la minuciosidad y paciencia se advierten en cada movimiento del pincel observando como intenta ir cubriendo todos aquellos espacios en blanco, aspecto que irán observando, se repite durante varias sesiones.

De la construcción de su obra emanan recuerdos y se presentan escenas que permiten ir bosquejando el vínculo que mantenía Violeta con su madre cuando pequeña. Comenta que a la edad de cuatro años ambas deben separarse un tiempo para lograr el destete, relatando con ello “yo era una lapa, andaba para todas partes pegada a ella, incluso me dio pecho hasta los 4 años. Tuvieron que llevarme a la casa de un tío en la playa, separarnos. Lloramos mucho”. Entonces pareciera ser que el material evoca, transporta, asocia.

Al ir finalizando se deja ver otro aspecto de Violeta, aquella que en otra circunstancia hubiese tirado a la basura la obra creada por no ser capaz de tolerar su frustración “ahora esto hubiera estado lleno de agua, (...) si algo no me quedaba como yo quería me frustraba, ahora no tanto”. De este modo su obra y el material utilizado la transportan a espacios de contención, a recuerdos de su infancia, a recuerdos de su madre como bien se expresa en la Figura 1.



Figura 1. Sesión 1  
Título: **El Viento**  
*Acrílico sobre papel couche*

Recordé el viento. Pero no cualquier viento, uno de verdad, limpio, como el del cajón del Maipo. Es el lugar en donde me siento tranquila y me imagino que ese viento tiene esos colores, no como acá. Me da energía (...) Recuerdo el momento en donde me sentí más realizada. Mi mamá corre y empieza a rodar por las dunas. Yo también corro y me detengo y recuesto sobre las dunas y siento el viento, miro al cielo y había luna llena. En ese momento sólo era yo (Violeta, sesión 1).

La sesión culmina con la palabra “Encuentro” indicando que se siente más tranquila. Creo que fue el cimiento para ir construyendo nuestro vínculo y también un encuentro que ella tuvo consigo misma y con ese espacio que le está otorgando sosiego y realización. A la vez, me sentí identificada con el concepto que Violeta escogió, porque además del encuentro con ella, también tuve un encuentro conmigo misma, con ese rol

del terapeuta, emergiendo en ese espacio todas aquellas dudas y temores de la terapia, y de si iba a poder entregarle a la joven aquello que necesitaba.

Ocho sesiones prosiguen de ires y venires. Estados emocionales intensos, un par de ausencias a la terapia y lapsus de varios días sin poder reunirnos, debido a algunas crisis de ánimo que se asoman en el camino. La ingesta de medicamentos recetados por la psiquiatra también provoca ciertos efectos secundarios: mareos, inapetencia y sueño prolongado, lo cual afecta en su total desempeño. La muerte de Gustavo Ceratti coincide con el desarrollo de la terapia y aquello también parece entristecer a esta adolescente atraída por el rock latino. Sin embargo, con el paso de las sesiones, su estado de ánimo va incrementando y Violeta va atreviéndose a explorar nuevas técnicas y materiales.

Algunas imágenes estereotipadas se van asomando, denotando cierta resistencia, pero a medida que avanzan las sesiones, se van entreviendo obras dotadas de sentimentalismo. Las imágenes construidas van significando en Violeta espacios de seguridad, lugares que le emanan relajación, sentimientos de tranquilidad que la calman en sus momentos de crisis o la transportan a lugares geográficos asociados a buenos momentos. A continuación se presenta una serie de imágenes con sus relatos más significativos, ciertas apreciaciones terapéuticas y decisiones respecto a materiales incorporados.



Figura 2. Sesión 2  
Detalle de la obra



Figura 3. Sesión 2  
Título de la obra: **El Alma**  
*Tizas sobre papel Fabriano*



“El Alma” es como a veces se ven las personas. Lo que está adentro es como realmente son y lo de fuera como se muestran, pueden ser frías y pesadas por fuera o también al revés, gente que se muestra muy al contrario de cómo es, a veces me pasa eso, mis compañeros me encuentran pesada (Violeta, sesión 2)

Durante la construcción de “Alma” Violeta presentaba un fuerte dolor de cabeza y aún quedaba una media hora de sesión. Observé que la significación de esa obra había sido importante para ella. Había mostrado un poco de ella ante mí. Y así la incentivé a la construcción de otra imagen, con la finalidad de cambiar el estado en la que la había dejado “Alma”. Quiso ocupar y explorar con las acuarelas. Comenzó vertiendo gotas al papel y así llenó la superficie. Le presenté el gotario y lo ocupó para eso. Admito que tenía cierta duda respecto a la acuarela, ya que al trabajar con material acuoso puede existir cierta apertura de lo inconsciente y si no se maneja bien, puede jugar en contra. Sin embargo, me arriesgué y me di cuenta que ella estaba disfrutando, motivándola así a mover la hoja. Su expresión era como de un niño con un juguete nuevo. Y yo sentía que adoptaba en ocasiones cierto papel de madre protectora, sin querer dejarla sola y temiendo que todo se derramara y se manchara. Pero, tenía que dejar que ella usara el material como quisiera. Voy trabajando y controlando esa ansiedad terapéutica sesión a sesión.



Figura 4. Sesión 2  
Título de la obra: **Hippie**  
*Acuarela sobre papel Fabriano*

“Me recuerda a las poleras desteñidas, a toda la combinación de colores (...) me sentí bien. Casi nunca pienso en nada y eso me paso a diferencia de la mandala. Fue diferente, me gustó la acuarela, conocer el material, jugar, divertirse” (Violeta, sesión 2). Esa sesión, la palabra de cierre fue “Conocer, por conocer a la gente (mandala) y por conocer el material (acuarela)”.

La siguiente imagen, realizada durante la tercera sesión, fue construida un día después de la muerte de Gustavo Ceratti y luego de discusiones y conflictos familiares en casa de Violeta. Acrílico y acuarela fue su decisión. Pincel y gotario su forma de aplicación del material. Y esa sesión fue para mí el climax en cuanto a la ansiedad como terapeuta. Estaba preocupada de que toda la poza de acuarela que en un momento cubría su imagen se esparciera por todos lados. Y frente a eso ofrecí un gotario. Ella hizo el resto. Quitó el

exceso. Yo sabía que dentro de su silencio ella me estaba observando. De ahí en adelante no sentí más esa sensación, debía dejarla explorar, mancharse y no controlar, pero sí contener y observar con cuidado.



Figura 5. Sesión 3  
Título de la obra: **Libertad**  
*Acrílico y acuarela sobre papel Fabriano*

Me gustan los pájaros, me ayudan a distraerme en las micros. El colibrí es mi pájaro favorito debido a su colorido y porque es como inalcanzable, cuesta mucho verlos, casi es un privilegio. Cuando niña se reían de mi porque les decía coliflor (...) cuando

pequeña me quedaba pegada mirando como los zorzales buscaban gusanos y me sorprendía lo concentrados que podían estar para hacer algo, incluso recuerdo que hice un poema de los zorzales y me saqué un siete (Violeta, sesión 3).

La sesión siguiente, decidí incorporar poco a poco otros materiales que permitieran más contacto sensorial según lo que había estado observando en el proceso. Así presenté esponjas de diversos tamaños, vela, soportes de madera. Y Violeta se fue sintiendo atraída por ellos con el paso de las sesiones, como se observa a continuación.

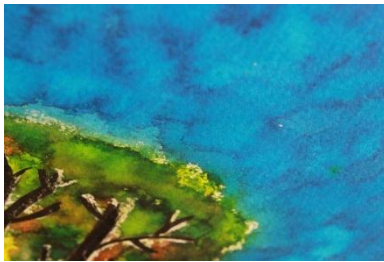


Figura 6. Sesión 4 y 5  
Detalle de la obra



Figura 7. Sesión 4 y 5  
Detalle de la obra



Figura 8. Sesión 4 y 5  
Título de la obra: **El Otoño Azul**

*Tinta china, vela y acuarela sobre papel Fabriano*

“La imagen me recuerda al sur, me dan ganas de irme al sur, allá puedo dormir, el aire es puro, los colores de los árboles, animales”. Y refiriéndose a la técnica de la acuarela con la esponja menciona "al mirarlo da la impresión de que fuera muy antiguo y eso me gusta, me recuerda a mi niñez, cuando uno saca papeles de hace muchos años y los encuentra así” (Violeta. Sesión, 5)

Debido a que Violeta se atreve a explorar con nuevos materiales, observo que se va creando una cierta complicidad entre nosotras por el hecho de tomar un tiempo de la sesión para ir mostrando diversas formas de poder ocupar los materiales, acto que observo es disfrutado por ella. Tal vez porque jugamos y exploramos con éstos.

La sucesiva serie de imágenes refleja una de las obras más emotivas a nivel estético. De alguna manera Violeta muestra otra parte de sí misma en este cuadro de naturaleza. Es

una imagen más compleja como si fuera un velo que deja entrever su aspecto emocional. Tal vez son los materiales escogidos, pero al mirar esta imagen me transfiere un cierto dejo de melancolía y soledad.

Con una tonalidad apagada, producto de la utilización de la madera en su estado puro, Violeta no deja la esponja para pintar con acrílico. Ahora parte realizando el fondo, para luego construir la figura, en contraste con las obras anteriores en donde la imagen es lo primero. Nuevamente se observa que rellena todo aquel espacio vacío.



Figura 9. Sesión 6  
Detalle de la obra



Figura 10. Sesión 6  
Título de la obra en proceso: **Flores**  
*Acrílico y pastel graso sobre madera*

“Fue divertido, me acordé de un cuadro de flores, me gustan mucho las plantas de lavanda. Su olor me hace recordar a mis padres” Y titulado su obra como “Flores” señala el cielo y apunta “Quería como aire, lograr ese efecto de movimiento por eso utilicé la esponja de esa manera” (Violeta Sesión 6).

La sesión siguiente comienza dibujando un tronco al centro para luego ir dando vida con el acrílico a dos árboles. Pájaros se van instalando en el cielo y Violeta pide ayuda para ello, siendo la primera vez de manera directa. Poco a poco siento que nos vamos entendiendo, yo comprendiendo los silencios y ella expresando lo que necesita. Cuando

termina y titula a su obra “Campo” a la luz de recuerdos en este lugar, al igual que su obra anterior “El Otoño azul” (Sesión 5), menciona que realiza otro árbol en la imagen porque sentía que le faltaba algo “ahora me da alivio”.

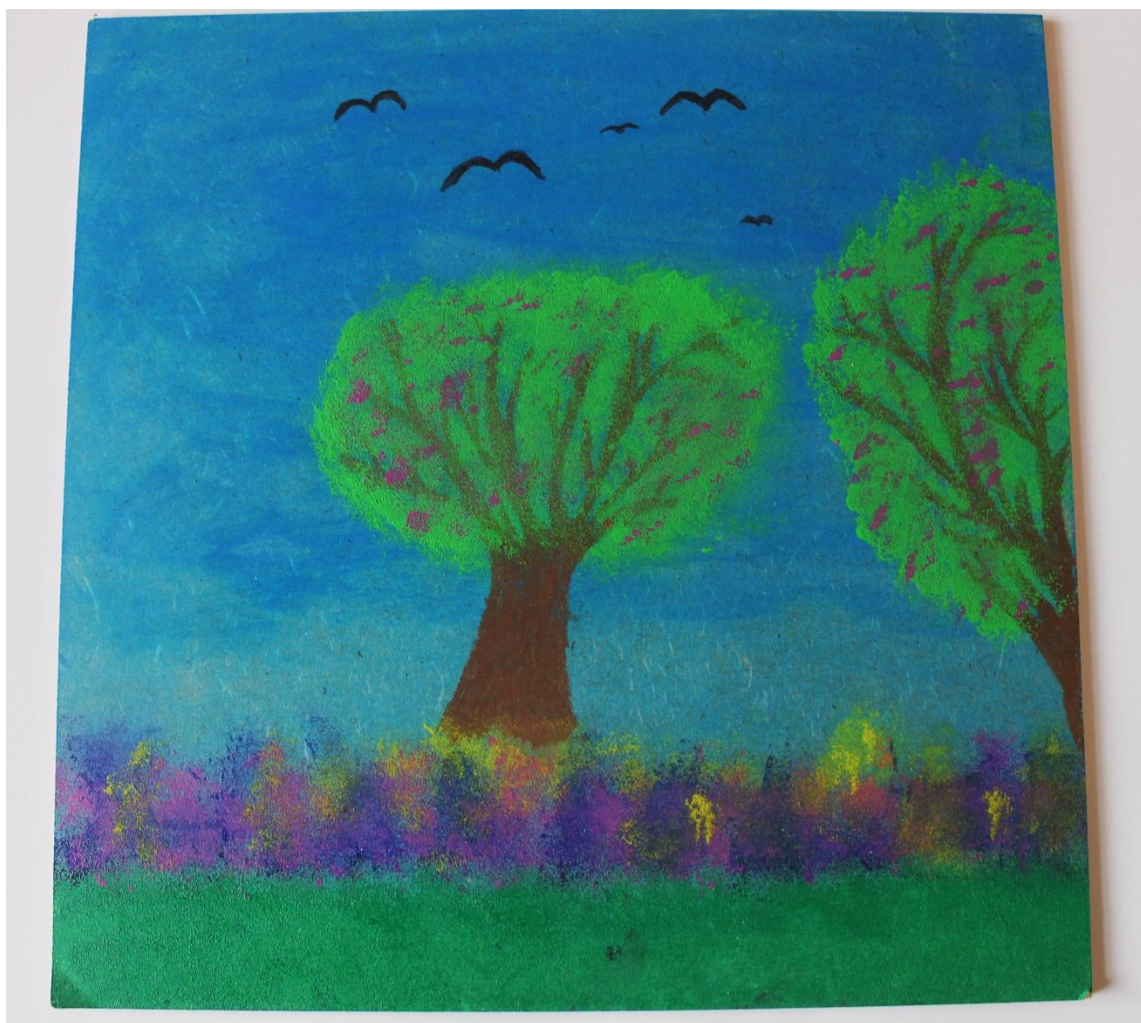


Figura 11. Sesión 7  
Título de la obra: **Campo**  
*Acrílico y pastel graso sobre madera*

Pareciera ser que ese alivio es otorgado tras la presencia de otro árbol, tal vez así lo comprendí luego de su comentario. Y si se observa detenidamente, da la impresión que ese árbol estuviera flotando, cual cohete próximo a despegar. Nuevamente el aire y la sensación de algo liviano acompañan las obras creadas.

En la sesión 8, comienza a incorporar materiales tridimensionales. Después de admirar su última obra pienso en proponer la utilización de materiales de la naturaleza, así que esa sesión los ofrezco. Escoge flores secas. El recuerdo infantil y el aire de la imagen siguen acompañando su proceso como lo refleja la siguiente cita:

Es un fondo diferente, para que no sea tan fome ni plano. Es como el viento, para que no sea tan plano (...) recuerdo el olor a flores secas en tercero básico y el día de la madre, es un regalo que hice para ella, lo tengo guardado yo, ella no guarda nada (Violeta, sesión 8).



Figura 12. Sesión 8  
Título de la obra en proceso: **Cerezo**  
*Acrílico y flores secas sobre madera*

Para finalizar la sesión, su frase es “Paciencia para todo” ya que la utilización de flores secas le recuerda un dibujo que hizo cuando pequeña que requería de mucha concentración. Explica que esa frase la escoge porque "Ya no estoy igual a como llegué.

Estaba histérica, pero ya no. Como que me calmé". Al parecer el trabajo con arteterapia está otorgando espacios de contención y confianza. Poco a poco.

Durante esta etapa del proceso me sentía un tanto inestable. Los síntomas de la depresión de Violeta eran evidentes y además, se ausentó un par de veces a terapia. Esto me transmitía cierta desesperanza y en algún momento llegar a dudar respecto a mi rol de terapeuta. Dudaba de si lo estaría realizando bien. Además, sentía que sus imágenes de alguna forma cubrían aspectos que Violeta no quería mostrar, no existiendo un climax o evolución plástica de su proceso creativo. Como si estuviéramos estancadas. Tal vez mi ansiedad inconsciente estaba pensando más de la cuenta y debía esperar y dar tiempo al proceso.

**ii. El puente del juego en el proceso creativo: Un camino a la espontaneidad y el fortalecimiento del vínculo terapéutico.**

La sesión nueve marca un antes y un después en el proceso creativo. Varios días habían pasado de no habernos visto, y el día del encuentro el liceo había cerrado por paro, sin embargo, al llamar a Violeta para cancelar la sesión, advertí en su tono de voz un dejo de angustia. Tras esto, conseguí otro espacio para reunirnos y volví a llamarla. Ella llegó y gran parte del tiempo fue de conversación, por lo visto lo necesitaba. Seis días en dos semanas fue lo que faltó a clases:

No tenía ganas de levantarme, creo que no me están haciendo bien las pastillas, tomo mucha agua en el día, no me dan ganas de comer y duermo mal (...) además discutí con mi mamá por mi hermano, pasaron muchas cosas hace tiempo y él no se portó bien (...) discutí con mi amiga (...) esos días me sentía sola, estaba sola, no tenía a nadie, ni ganas me daban de salir de la pieza, me quedaba encerrada (Violeta, sesión 9).



Violeta estaba pasando por una fuerte crisis y confió en mí para contar parte de su angustia y la palabra que utiliza para terminar la sesión es un fiel reflejo de aquello y de cómo el vínculo se va cohesionando cada vez más: “Desahogo”. Fue bastante tiempo de conversación antes de trabajar plásticamente y sentía que debía ser así, porque llegó necesitando alguien que la contuviera. Siento que luego de eso, se relajó y pudo dar continuidad a su obra. Yo me sentía calmada y a la vez segura de mis actitudes, y es que Violeta me mostró a través de sus acciones, que para ella era importante este espacio.



Figura 13. Sesión 9  
Título de la obra: **Cerezo**  
*Flores secas y materiales orgánicos sobre madera*

Luego del profundo diálogo, agrega delicadamente algunas flores sueltas a su obra, con el cuidado que caracteriza su prolijo trabajo, para terminar aplicando otro tipo de flores secas en la base de la superficie. Ha otorgado un suelo, a diferencia de la mayoría de sus imágenes anteriores que estaban como suspendidas en el aire, y esto visualmente ya es un avance. Además, tomando en cuenta sus actitudes y verbalizaciones, me da la impresión que para ella la terapia se está convirtiendo en un espacio de contención y exploración emocional.

Esa misma sesión se incorpora el uso de un nuevo material: vellón trabajado con una mezcla de jabón y agua. Y es que llevaba algunas semanas pensando en sus obras y creí pertinente sugerir la aparición de un nuevo material que permitiera conectarla con sus sensaciones, y justamente ese día Violeta lo necesitaba más que nunca. Sin embargo, debía tener cuidado respecto al material escogido. Las propiedades de éstos suelen transportar a diferentes estados inconscientes y yo necesitaba contenerla, por lo tanto, no podía ser un material muy invasivo, como por ejemplo la arcilla o greda. Entonces luego de algunas discusiones en espacios de supervisión, el vellón podía ser un buen material. Así propuse a Violeta trabajar con ello, realizando esferas de fieltro. Ella accede y aunque la percibo sin mucho entusiasmo, seguimos. Debía arriesgarme, y aunque sentí por algunos segundos cierto temor de poder estar equivocándome en esta elección, seguí con lo propuesto. Es que ya ha pasado la mitad del proceso, he ido conociendo a Violeta y percibiendo lo que necesita. De esta manera, le enseñé y comenzamos a trabajar, y poco a poco voy observando gestos de asombro, cómo se va involucrando con las sensaciones que el contacto del material produce, y voy percibiendo cierto disfrute en el proceso. Lo único que menciona es “me acordé cuando baño al gato, es entretenido”. Esa sesión fue crucial para nuestra relación y creo que ella también lo percibió.

Y así comienza un viaje de exploración de este nuevo material. Violeta me sorprende y decide construir esferas de fieltro durante tres sesiones consecutivas. Es primera vez que ambas creamos juntas, pues yo también hago esferas de fieltro con ella.



Figura 14 y 15. Sesión 9-10-11-12  
Título de la obra: **Pelotitas de colores**  
*Vellón trabajado con jabón y agua*

El trabajo con vellón conecta a Violeta con lo lúdico, disfrutando del momento. Se percibe un fuerte vínculo que se potencia al momento de incorporarme en el proceso creativo. Se crea una suerte de complicidad, en donde no es necesario hablar para sentirse acompañada. Surgen ciertos momentos espontáneos que provocan risa y juego entre Violeta y yo, lo que permite más confianza y conexión. Queda evidenciado que el contacto con el material transporta a estados de juego y momentos de infancia. Tal como menciona Violeta “Decidí volver a trabajar en ello porque me gusta ensuciarme las manos y jugar (...) fue entretenido, ando como súper relajada y esto es un relajo más”. Incluso en la última sesión del trabajo con vellón, escoge la palabra “Juego” para cerrar el encuentro asociando este concepto a su infancia y a un sentimiento de alegría “Cuando chico uno se centra en la felicidad de ese momento”.

La técnica está dotada de mucha sensibilidad táctil. El vellón se estira con las manos desprendiendo pequeñas hebras de lana intentando dar forma en seco a una esfera. Sobre las palmas de la mano se vierte una mezcla de jabón con agua tibia que se junta con las motas de vellón. Lentamente se comienza a amasar dando vueltas circulares suaves con las manos, para poco a poco ir cohesionando las hebras que van dando lugar a una esfera. Finalmente se pasa por agua fría, el vellón se contrae y la pelota de fieltro se

compacta. Todo ese proceso resulta acuoso, pegajoso, escurridizo y provoca diversas sensaciones en quien lo manipula. Y Violeta en la última sesión con este material realiza el siguiente comentario "es algo desarmado y uno le da forma", algo que parece ser solo hebras de lana desarmadas, con un simple trabajo manual puede llegar a convertirse en esferas de colores. Algo que parece no tener rumbo, lo consigue. Algo que parece estar abandonado, se encuentra acompañado. Algo sin forma obtiene forma...

Durante estas sesiones Violeta no se ha ausentado a clases y su ánimo cada vez es más estable, incluso comenta que hay más movimiento en su diario vivir. Respecto a lo que sucede en las mismas sesiones, comenta sentirse menos ansiosa añadiendo "Siento alegría de que me está sirviendo y me estoy sintiendo mejor (...) estoy avanzando anímicamente". Y yo como terapeuta me voy sintiendo más segura. Incorporarme con Violeta en el trabajo del vellón, fue la mejor decisión de estas sesiones...me acercó a ella y creó momentos de disfrute y juego que le permitieron sentirse más comfortable, relajada y flexible. Muy distinto a los primeros encuentros.

### **iii. Otorgando cuerpo: Las transformaciones**

Violeta llega a las sesiones venideras con más ánimo que de costumbre. Su actitud es diferente y su apariencia personal paulatinamente va cambiando: más preocupación en su cabello, sus uñas pintadas y arregladas, y una postura corporal que denota más tranquilidad y liviandad en su cuerpo, si recordamos la descripción de Violeta hace ya tres meses creo que se infiere un avance. Por otra parte en el liceo, la relación con sus compañeros de clase va mejorando, atreviéndose a establecer comunicación con ellos. Y en el ámbito académico se está esforzando en las asignaturas con promedio rojo y si bien esto hace que durante las últimas sesiones se observe más cansada, sigue teniendo una buena actitud.

Ya en el último tramo del proceso terapéutico, la sesión 13 y 14 marcan un cambio en la composición de sus imágenes, éstas se transforman, al igual que el símbolo de la mariposa que emerge en su creación.

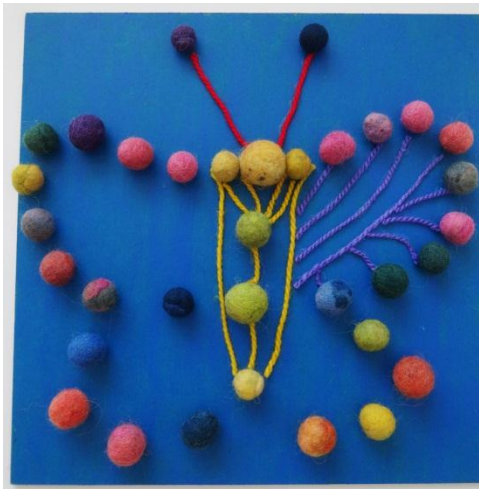


Figura 16. Sesión 13  
Título de la obra: **Bichos**  
*Pelotitas de fieltro y lana sobre madera*



Figura 17. Sesión 14  
Título de la obra: **Volar**  
*Pelotitas de fieltro, lana, vellón y mostacillas sobre madera*

Durante una primera sesión (sesión 13), trabaja armando la primera parte de esta mariposa. De manera espontánea y sobre un fondo azul ubica sus “pelotitas de colores” formando la silueta de este insecto. Cuidadosamente comienza a medir hebras de lana y a disponerlas al interior, uniendo los bordes y tejiendo ramificaciones, quedando la imagen a la espera de la semana entrante. Violeta menciona historias de “bichos” y la curiosidad por conocer la vida de diversos insectos, sin embargo, la mariposa le atrae por su llamativo colorido y transformación. En ese momento la miro y menciono con sutileza y sinceridad: “Tal vez así como la mariposa, tú también estás viviendo una transformación...”. Y advierto inmediatamente la apertura de sus ojos sorprendidos y una actitud tímida que asiente con el rostro, añadiendo “Me gusta eso de las transformaciones”. Sin más que decir al respecto, ese día termina mencionando que está más relajada y que ya no se frustra si no sabe qué es lo que quiere hacer “ahora puedo no

saber qué hacer y no me frustró”. Creo que está dejando atrás cierta rigidez, para ir abriéndose a un trabajo cada vez más espontáneo.

Tras esta imagen, me preocupé un poco. Me transmitía algo sin cuerpo, como vacío, por donde el aire podía pasar y temí por un segundo un cierto retroceso. Sentí que podíamos estar volviendo al principio. Era necesario dotar de cuerpo a esto que parecía ser “el esqueleto de una mariposa”. Lo conversamos en supervisión y discutimos lo mismo: si a ella espontáneamente no se le ocurría, podría aconsejar sutilmente que observara la imagen con más detención. Sin embargo, ella misma logró darse cuenta en el siguiente encuentro. Tal vez, al presentar más materiales con textura, de una manera visual se lo transmití.

Y así llega la siguiente sesión. Violeta comienza explorando distintos materiales, diversas texturas, colores, telas y algodones, para finalmente retornar al vellón. Estira las hebras cuidadosamente formando una delicada malla que comienza a cubrir esta mariposa. Lentamente adhiere pegamento en ciertos puntos y va haciendo el ejercicio de ir levantando el vellón una vez que se encuentra adherido a la base, como para dar sensación de volumen. Terminado esto levanta su imagen y añade “le falta cuerpo” dirigiéndose a explorar los materiales nuevamente. Esta vez escoge lentejuelas doradas que son dispuestas en el eje central de la mariposa. Y en ese momento sentí que ella lo había logrado, se había dado cuenta, y yo en actos precisos, pero muy delicados, pude mostrarle aspectos que le permitían ir visualizando más allá. Ya nos entendíamos completamente. Y fue en ese momento que me sentí totalmente empoderada como terapeuta. Creo que sólo necesitaba más confianza y ver que Violeta iba comprendiendo el proceso creativo.

"Quería ponerle algo y no sabía que (...) está viva, la otra era más plana (...) como que quisiera volar”. Y así titulando a su obra “Volar” es la misma Violeta quien se da cuenta de la falta de cuerpo, de consistencia, de peso. Si antes se observaban obras que

expresaban espacios de contención sin una base que le otorgue estabilidad, sino más bien liviandad y un aspecto volátil, Violeta logra tomar consciencia de aquello y dota de cuerpo a su obra. “Metamorfosis, esa es la palabra de hoy, voy avanzando harto en el ánimo”

La siguiente sesión nuevamente da paso a transformaciones y el vellón ya es parte de esta experiencia. Ahora diversas llamas de fuego son creadas por medio de hebras de vellón, aguja para fieltro y una base de esponja. Un nuevo material dispuso para que ella pudiese dar forma más acabada a este material que no ha querido abandonar, pero también para conectarla con esa sensación de tejer, punzar, tocar. Ese día ella venía muy cansada y al mostrarle la técnica, decide inmediatamente hacerlo. Trabajé con ella un rato, incluso nuevamente se creó un momento de juego al explorar el material y luego continuó sola. Su nivel de concentración era extraordinario. Una mezcla de paciencia y fuerza en cada punzada retrataban la escena como una descarga de energía. Mezclaba colores, realizaba matices, unía.



Figura 18. Sesión 15  
Título de la obra: **Llamitas**  
*Fieltro*

“Es como el cambio de color que hacen las llamas de fuego, me gusta mirar el fuego. Estaba cansada y la técnica fue más energizante y no me cansé, es entretenido, me motiva a seguir” (Violeta, sesión 15). Y yo solo pensaba para mis adentros...“transformación, transformación”.

#### **iv. Llegando al equilibrio: La última sesión**

Era la sesión de despedida... nuestro último encuentro. Me encontraba ansiosa y a la vez un tanto triste porque me había dado cuenta del gran vínculo formado con Violeta, y la importancia que tenía para ella este proceso.

Antes de la sesión, preparé cuidadosamente un pequeño colgante que quedaba suspendido de un sobre de cartón donde dispuse sus obras, era mi obsequio. Sentía que debía entregarle algo con la misma sutileza de su trabajo. Eso hice.

Ese día Violeta llega a sesión y en nuestra conversación cotidiana antes de crear relata que ha terminado la terapia con la psiquiatra porque ésta se va de postnatal. Esto me impresiona, no creía que el tratamiento pudiese ser tan breve. Sin embargo, mientras habla percibo en ella una actitud apacible comentando "en algún momento tenía que pasar, no puedo estar toda mi vida con doctores". Y aunque el cierre fue abrupto porque no sabía de aquello, lo toma bien. Lo único que añade es que la sesión anterior, la psiquiatra habló de manera privada con sus padres, pero estos nunca hablaron con Violeta para comentarles lo que pasó. Eso la entristeció bastante, “me sentí mal, pero no puedo hacer nada, es su forma de ser (...) me gustaría que fueran más cercanos, pero ya asumí que son así”. Concluimos que tal vez compartir con la madre sus obras podía ser un canal de comunicación, ya que Violeta menciona que la madre ha preguntado por éstas.



Comenzamos. Violeta sin instrucción alguna toma la trenza y da vueltas las hebras cinco veces por última vez y hace el nudo. Yo la sostengo y recordamos la primera vez que trenzamos y la significación que le da, “quiero dotarla de energía positiva que me permita dar un paso, los que necesito para avanzar” y ella asiente a su simbolización anterior. En ese momento me invade cierta nostalgia. Siento que será la última vez que la sostendré...



Figura 19. Todas las sesiones  
Detalle de la obra



Figura 20. Todas las sesiones  
Título de la obra: **Dar un paso**  
*Lanas*

Comienza la creación. La sesión anterior ella había dicho que quería hacer un colgante y que traería algunas cosas. Violeta saca de su bolso diferentes semillas de jacarandá comentando “tenía a mis amigas recolectando” y es primera vez que llega con algo a sesión. La percibo entusiasmada, y yo también lo estoy.

La dejé sola en un principio, pero al observar cierta confusión y petición silenciosa de ayuda, trabajamos juntas. Yo me había transformado en su apoyo y teníamos que terminar esto en equipo. De este modo, escoge una de las ramas de árbol como base para el colgante, justamente la que pensaba que sería su elección. Nuevamente me doy cuenta de cuanto nos hemos llegado a conocer. Por mientras, yo dibujo algunos modelos de colgante y escoge una estructura triangular para sostener el tronco. Toma lanas y realiza dos trenzas que se disponen en cada extremo del madero, yo sostengo las hebras como

siempre y ella trenza. Luego toma la trenza que trabaja en cada sesión y la dispone colgando al medio de la base. Y comienza a buscar elementos para amarrar de diversas hebras de hilo encerado: semillas de jacarandá, plumas de colores, pelolitas de fieltro que quedaron de las sesiones anteriores, palitos de ramas, semillas y las llamas de fieltro. Ella construye las lianas, yo amarro al final y le ayudo a sostenerlas en el tronco de base. Tenía ya cuatro listas y dispuestas, levanta su creación y decide hacer otras dos más. Una vez que está todo armado lo levanta nuevamente y solo la trenza que cuelga en medio se encuentra muy liviana, como volando. Nos miramos y le paso unas semillas de colores. Llevaba un rato intentando usarlas, pero no encontró donde, y dispuestas en la trenza quedaron para finalizar el proceso con aquello que empezamos...



Figura 21. Sesión 16  
Título de la obra: **Tierra**  
*Técnica mixta*



Figura 22. Sesión 16  
Detalle de la obra



Figura 23. Sesión 16  
Detalle de la obra

Se llama Tierra, porque tiene harta conexión con la tierra, tiene hartos elementos de la naturaleza, como que se junta todo acá, tenemos el aire con las plumas, el viento, los árboles, las semillas, el peso de la tierra (...) fue necesario el equilibrio para hacer el colgante (Violeta, sesión 16).

Después de su relato, recordamos el proceso de construir el colgante y al recordar lo sucedido con lo liviano de la trenza y la necesidad de adherir algo a ella comenta, "a todo hay que darle un peso, así como también a veces pienso que le doy mucho peso a todo en mi vida, cosas que no son muy importantes".

Creo que mi frase para terminar sería **apoyo, contención**, porque pese a que estaba con psiquiatra, flores de Bach, lo necesitaba. Cuando pasaba una semana y no nos veíamos, yo decía: pucha igual me hubiera aliviado hacer esto que otra cosa. Aprendí de este proceso y entre risas dice: "aprendí que me gustan mucho los árboles" aludiendo a las obras construidas en el proceso.

**Me di cuenta que me gustan mucho más los colores de lo que había pensado, porque toda mi vida he ocupado negro, he aprendido a conocerme más, he descubierto cosas de mí, ahora soy más sensible, antes era más pesada, más fría (...) logré encontrarme de mejor manera, a relajarme a conocerme un poco mejor (Violeta, sesión 16).**

Luego de esta verbalización del proceso es poco lo que añadido. Creo que los objetivos planteados habían sido abordados. Sentí alegría de haber podido acompañar a esta joven en el descubrimiento de su proceso creativo y emoción porque creo que ha dado grandes pasos. En ese momento le doy las gracias por haber confiado en mí y en el poder intrínseco del arte, por haberse atrevido a explorar ese camino. Así, entrego sus obras y ella agradecida del detalle, me entrega también un obsequio: Un collar de piedra amatista "para que le dé energía, es un amuleto de protección". Sólo puedo decir que fue difícil controlar el nivel de emoción...solo pude dar un fuerte abrazo y decirle gracias.



Figura 24. Sesión 16  
**Contenedor de obras para Violeta**  
*Materiales orgánicos*



Figura 25. Sesión 16  
Detalle de la obra

#### 4.6.2 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Como se ha podido evidenciar, el proceso creativo de Violeta se encuentra lleno de pequeños detalles y de una forma plástica de trabajar que a mi juicio resulta muy femenina, sutil y delicada. Cada obra denota un significado particular, cada material una emoción y sensación, sin embargo, si se observan las imágenes desde una perspectiva más amplia, tomando distancia y mirándolas globalmente, es posible vislumbrar cierta secuencia en el proceso creativo. Desde la repetición de colores en la mayoría de sus obras, el uso constante de los mismos materiales durante varias sesiones, y las diversas formas y temáticas elaboradas, permiten afirmar cierta continuidad. Así también y a la luz de ciertas imágenes y su evolución a nivel plástico, es posible ir observando el

fortalecimiento del vínculo terapéutico y a la vez, la importancia que va teniendo para la participante la figura del terapeuta.



La primera escena de imágenes que podríamos sintetizar como **“Aire”** muestra a una Violeta más retraída, y un tanto rígida en la construcción de sus imágenes plásticas y así también en relación al vínculo terapéutico. A través del acrílico y la acuarela retrata la mayoría de las obras de esta secuencia, las cuales tienen como punto en común el dar la sensación de estar suspendidas en el aire, no tener un suelo firme, sentirse *“livianas”*. En este sentido, símbolos como el viento, el pájaro, el movimiento de ese cielo que *“da la impresión de ser un papel antiguo”* en su imagen de *“El Otoño azul”* (Fig. 8) crean la sensación de algo que flota por su poco peso, al igual que el árbol dispuesto en su imagen *“Campo”* (Fig. 11).

Estas obras son significadas por Violeta como espacios de contención que le transmiten sensaciones de calma y tranquilidad. Espacios que aquietan sus crisis de pánico lo cual se puede ver representado por la imagen *“Libertad”* (Fig. 5) recordando que para la joven la única forma de poder viajar en bus es mirando desde las ventanas los pájaros, logrando así, llegar a su destino. Por otro lado, espacios como *“Viento”* (Fig. 1) y *“Campo”* (Fig. 11) la conectan con la naturaleza, entregándole templanza y una conexión consigo misma.

Se observan movimientos repetitivos en la construcción de esta serie de imágenes: Violeta trabaja en capas. Va cubriendo todos los espacios en blanco, una y otra vez, siempre. Cada vez que la observo realizando este movimiento constante, es como si se perdiera, como si se conectara con su mundo interno. Esto sucede durante ocho sesiones.

Llegando a la quinta sesión otro detalle plástico se evidencia: comienza trabajando la figura y luego el fondo, siendo que antes era al revés. Y en la novena sesión sus obras recién están dotadas de base que las sostiene. Muchos detalles resaltan ante el espectador, detalles que van permitiendo vislumbrar cambios y avances.

Y es en su obra titulada “Campo” (Fig. 11), que algo curioso sucede. Resulta ser una imagen más compleja y realista que se conecta con la emoción y en donde se siente cierta melancolía. Su aspecto tenue y apagado da la sensación de un velo que cubre y no deja ver completamente, como si muchas cosas guardara en su interior. Y quien lo admira, puede sentirse transportado a ese espacio y aroma a lavanda. Sin duda alguna, me encuentro frente a la primera imagen encarnada. Y es que Violeta va develando aspectos de su vida, de sus estados de ánimo y sus dolores, y la imagen por sí sola es capaz de transmitírmelo con el sólo hecho de observarla. A su vez, la figura del árbol al centro y la verbalización de Violeta respecto al mismo “sentía que le faltaba algo y al hacerlo, me dio alivio”, hace que lo primero que se me venga a la cabeza es esa necesidad de compañía y de que algo asista a ese árbol incompleto del lado o tal vez al revés, que algo asista al árbol del centro. La imagen me transmite una sensación de soledad, de fragilidad, de ayuda. Siento que Violeta abre una ventana, se presenta de una forma más pura, dejándome entrever que la figura del terapeuta o de cierta compañía estable, le es precisa, tal vez, para que ese árbol cual cohete está próximo a despegar, pose sus raíces firmes en la tierra y pueda estabilizarse. Voy registrando un avance en nuestra relación. La primera pista de que estamos más conectadas.

Ante lo relatado, soy capaz de visualizar un cambio en sus imágenes y ella es capaz de darse cuenta de un cambio en su estado de ánimo. Palabras como “cambio, avance, paciencia” se van desdibujando en las sesiones. Y es que a medida que éstas van transcurriendo, el vínculo con Violeta ha ido progresando.

Las imágenes de la joven también van siendo un fiel reflejo de lo que sucede entre nosotras. Muestran momentos de la relación. Respecto a mi rol como terapeuta y la ansiedad portada en las primeras sesiones, la obra “Libertad” (Fig. 5) muestra el auge de

mi ansiedad. Estaba nerviosa de no invadirla, de no interpretar ni preguntar constantemente. Medía mis palabras, sin embargo, sentía que estaba demasiado inmiscuida en su proceso, como intentando que no se desbordara. En esa sesión temía que la acuarela se rebasara por la imagen y que ella tal vez se frustrara, tomando en cuenta sus relatos respecto al tema. Es entonces que de la sesión venidera intenté invisibilizarme, pero estar presente y acompañarla al mismo tiempo. Comprender que se puede acompañar desde el silencio. A veces sólo se necesita estar presente y siento que desde ese momento Violeta relata que siente más confianza y comodidad. Tal vez notó mi cambio de actitud o tal vez también el hecho de explorar juntas nuevos materiales, hizo, que se sintiera más en confianza.

Sin embargo, y hasta ese momento sentía que a Violeta le faltaba expresarse, tenía la sensación de que estuviese como contenida, dormida, que le costara soltarse y dejar fluir su inconsciente. Su expresión facial y corporal denotaba cierto aplanamiento afectivo como si le dificultara manifestar sus emociones, propio también de la depresión. Sin embargo, sentía que con cada trabajo plástico ella se iba conociendo un poco más, teniéndose más confianza y también confiando en mí, y explorando lentamente sus emociones. Poco a poco los objetivos propuestos se iban abordando.

Y recuerdo la última obra de esta secuencia. La imagen del “Cerezo” (Fig. 13) trabajada durante dos sesiones y que culmina con la instalación de flores en el borde inferior de la imagen. Violeta por primera vez dotaba de suelo a su obra. Permitía que sus imágenes y figuras conectaran con la tierra. Tal vez durante esa sesión de descarga emocional y conversación profunda confió en mí, se sintió más liviana y expresó eso que estaba guardado tras sus constantes capas. Fue la puerta de entrada a una nueva etapa: la conexión terapéutica.



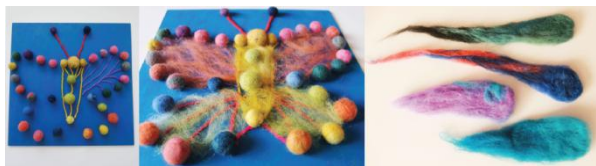
Y aquí quiero mencionar algunas decisiones terapéuticas que nos llevan a adentrarnos en la segunda secuencia de imágenes “**el juego**”. Lo que prima en esta serie es la incorporación de un nuevo material tridimensional: el vellón. Su funcionalidad tiene que ver con permitir a la participante poder flexibilizar más en su trabajo creativo y dar cabida a la espontaneidad según lo observado en las sesiones anteriores. Sin embargo, esto se mezcla con la situación de cambio de espacio terapéutico por razones de paro del liceo y haber percibido en el tono de voz de Violeta cierto grado de angustia y desesperación. Ante esto, si bien podría haber dejado la sesión para otro día, creí necesario verla y siento que esta decisión junto con el nuevo material, marcaron un antes y un después en el proceso. Violeta se entregó, confió mucho más en mí y el vínculo se fortaleció. Tal vez también porque me contó todo aquello que la atormentaba y se desahogó, tal vez también porque me incorporé en el trabajo creativo. Tenía a alguien a su lado, una compañía.

Fue el juego lo que nos unió, cual espacio transicional según Winnicott, aquello que nos permitió disfrutar del proceso, devolver la espontaneidad a Violeta, permitir que confiara más en sí misma y en mí fortaleciendo así, nuestro vínculo. Por eso hablo del juego como puente, referido a la triangulación entre participante-obra-terapeuta. La obra construida por medio del juego fue aquello que favoreció una mejor comunicación entre Violeta y yo, y por medio del juego, Violeta se acercó más a la imagen, hizo que cobrara más valor y por ende, fuera más significativa.

Desde ese día la terapia se convirtió en un ritual, algo que yo buscaba al presentar los cinco momentos de la sesión, sin embargo, constantemente era yo quien debía recordárselos a ella. Ahora Violeta lo internalizó, estaba más activa, y ya no necesitaba decirle qué momento venía.



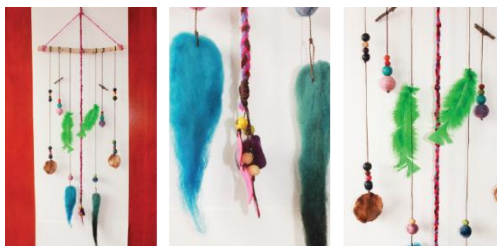
Si miro el proceso con perspectiva, creo que en algún momento sustituí a esa madre ausente, enferma, a ese vínculo ambivalente. Si observamos hacia atrás, todas o la mayoría de las imágenes realizadas antes de “Pelotitas de colores” (Fig. 14-15) asocian recuerdos de su infancia, precisamente, recuerdos de su madre. Desde la primera vinculación con el material por medio de la construcción de la trenza, Violeta me cuenta que su madre no sabía hacer trenzas, sólo le hacía un moño. Y sin realizar prejuicio alguno de su madre, trenzar es un acto ancestral que se hereda de mujer a mujer transformando esta acción en una imagen casi poética del vínculo entre mujeres... Y lo que hice cada vez que nos reuníamos, era ese acto...yo sostenía, para que ella trenzara. Por otra parte, recuerdos afloran de los materiales y de sus obras: el apego a su madre a la edad de cuatro años y su episodio del destete, recorrer las dunas con ella y vivenciar su momento de mayor realización, ganas de tirarse en parapente porque su madre lo hizo, regalo del día de la madre que Violeta aún tenía porque “ella no guarda nada”(lo que permite dar cuenta de la importancia que tiene que el arteterapeuta guarde las obras de la participante), van dibujando la imagen de una madre que hoy está físicamente, pero no emocionalmente, resguardándose Violeta en la depresión que tuvo su madre, por lo tanto, la comprende. Sin embargo, todos los viernes o lunes el encuentro estaba, yo estaba y su proceso creativo la esperaba. Y ella desde el juego con el vellón, no se ausenta más y las imágenes ya no emanan recuerdos de su madre, sólo recuerdos de momentos de ella misma y de disfrute. Construir una esfera es unir, juntar todo en una figura perfecta y contenedora por medio de un material suave y confortable.



Los objetivos se van cumpliendo. Violeta adquiere mayor flexibilidad y espontaneidad y este se ha convertido en un espacio de contención y exploración emocional. Es en la siguiente escena que llamaremos “**cuerpo**” en donde se visualiza un cambio en sus obras y un cambio de actitud frente a su vida. Violeta por medio de la construcción de la

mariposa comienza a tomar decisiones por si sola y es capaz de darse cuenta de detalles que antes no se hubiera percatado, como el cambio anímico que ella misma ha relatado durante esas sesiones.

Al observar la imagen de la mariposa en su primera construcción me da la sensación que le falta volumen, sin embargo, observo a ver qué pasa con ella y cuáles son sus decisiones plásticas. Ella misma se percata y dota a su figura, de un fino manto de vellón que logra cubrir lo que antes estaba plano. Una vez otorgado esto, Violeta mira su obra y añade “le falta cuerpo” para lo cual inserta mostacillas doradas al centro de la mariposa. Con estos detalles, finalmente logra dotar de sustento a su imagen, de volumen, de cuerpo. Si las obras anteriores se visualizaban en el aire, esta mariposa pareciera que fuera a la salir de la hoja, por el volumen y realismo otorgado. Verdaderamente era casi algo tridimensional si no hubiese sido por haber estado pegado a una base. Sentí que Violeta había logrado un insight. Y qué más metafórico que una mariposa, aquel símbolo que refleja ese proceso complejo de la adolescencia y la transformación del cuerpo. Esta imagen me cautiva por su nivel de calidez, su colorido lúdico que deriva de este encuentro con las “Pelotitas de colores” (Fig. 14-15), dando la sensación de estar frente a un espacio de contención, un lugar de infancia que dota de momentos felices y en donde te puedes posar y tener la certeza de que todo estará bien. Y no puedo dejar de pensar en su primera obra encarnada “Campo” (Fig. 11) y cómo contrasta con esta imagen de la mariposa. Cómo la resistencia se devela en primera instancia, la nostalgia brota y con ello esa necesidad de compañía y tal vez problemas con el vínculo. Trabajar esas resistencias a través de la incorporación paulatina de materiales tridimensionales y la incorporación del juego fue clave para la liberación de la adolescente y nuestra relación. Y como producto de esto emerge una mariposa que muestra a Violeta con más confianza, libertad y frescura, que cedió a esas resistencias. Una Violeta activa y un vínculo terapéutico seguro.



Y llegamos al final del proceso. La escena del **“equilibrio”** refleja ese perfecto peso que permite mantener algo estable para no tambalearse. Y qué más significativo que la construcción de un colgante. Durante la penúltima sesión ya había pensado en esa posibilidad, incluso recuerdo haber discutido en supervisión cuál podría ser la imagen final. Pero fue ella misma nuevamente quien tuvo la idea. Y así llega a sesión con materiales. Crea una imagen con tal nivel de sencillez, pero a la vez detallado y minucioso tal como en su primera obra, sin embargo, presenta una gran diferencia: su actitud y postura frente a los materiales, frente a sí misma y frente a mí. Era como estar ante otra Violeta. Una Violeta que trabaja de pie buscando los materiales idóneos para su colgante, que mide las distancias para lograr el equilibrio preciso, y que sin tanto hablar, trabaja acompañada con complicidad. Una Violeta que logró mezclar todo el gran proceso de 16 sesiones en un solo objeto creativo: las plumas de ese pájaro de libertad y del viento que la hace feliz, los palos de esos árboles que la cobijan, las semillas de esos follajes que la contienen, las pelotitas de colores que la transportan al juego y a una niñez de felicidad, las llamas de fuego que simbolizan una transformación como el de la mariposa y todo en una obra que ella titula **“Tierra”** (Fig. 21). Sin lugar a dudas, los objetivos planteados en un principio, logran quedar evidenciados tanto en la evolución de sus imágenes plásticas como en sus relatos.

En el penúltimo encuentro le presento todas sus obras cual exposición de arte. Cada imagen está dispuesta en la pared con el título de la obra y la palabra de la sesión. Violeta queda asombrada durante algunos segundos y recién después de un momento observando sus creaciones es capaz de verbalizar. Relatos emblemáticos surgen de este encuentro con sus obras y también durante la sesión de cierre del proceso. Sesiones que

me permiten observar esa evolución y resolución plástica, y evaluar los objetivos planteados:

Me he **expresado más** (...) hubo momentos que estaba mal, pero pude sobrellevarlos. Antes no estaba ni ahí, vivía en mi mundo, no era feliz, era yo y mis penas. Ahora ando **sensible** y a veces con pena, pero es distinto. **Comparto** con gente. Estuve muy mal, llegue cuando estaba más mal, cuando no sabía nada, no quería nada (...) fue loco ver mis obras, puedo ver **cambios** y recordar que algunos momentos estaba muy mal (Violeta, sesión 15).

Me di cuenta que me gustan mucho más los **colores** de lo que había pensado, porque toda mi vida he ocupado negro (...) he aprendido a **conocerme más**, he **descubierto cosas de mí**, ahora soy más **sensible**, antes era más pesada, más fría (...) **logré encontrarme** de mejor manera, a **relajarme** a conocerme un poco mejor (Violeta, sesión 16).

Creo que estos relatos hablan por sí solos. Violeta logró conectarse finalmente con sus emociones y sensaciones. Dice ser más sensible y ya no tan fría y tosca como se describe en un inicio, lo que me hace recordar la imagen de su mandala. Logró relajarse cuando en un principio la sentía tensa o simplemente había resistencias. Logró encontrarse cuando al parecer estaba perdida o en el aire como sus primeras imágenes. Y logró encontrarse de una mejor manera, tal vez porque el arte fue un puente de conexión con su mundo interno y externo de una manera mucho menos amenazante que el lenguaje verbal. Como si se hubiese abierto una puerta para que ella misma pudiese verse de otra manera, conocerse mejor, y con ello, fortalecer su autoestima. Ahora se moviliza. Una Violeta que hoy comparte, cuando antes no lograba hacerlo, sin poder **dar el primer paso**. Una Violeta que se expresa más, y que lo dice mirando sus obras, dándose cuenta de una evolución en los materiales y en su estado de ánimo. Ella misma recuerda al mirar sus imágenes lo mal que estuvo, pero es una Violeta que hoy admite los colores en su vida, más de lo que pensaba al vestir siempre de negro.

Sin embargo, creo que nada de esto se hubiese logrado si la confianza en quien acompaña este proceso no se hubiese forjado. Tal vez en un principio estuve muy ansiosa, pero veo esto como un aprendizaje. Tal vez pude haber presentado otros materiales y haber tomado otras decisiones, pero siento que logré observar aquello que necesitaba en sus momentos. Aprendí a trabajar la paciencia e incorporarme a su ritmo. Ella me llevaba, yo la seguía sigilosamente.

Todo lo que les acabo de relatar, para mí es una puerta que se abre a la transformación. Y es aquello que logra el arteterapia...y es que para mí Violeta logró re-crearse, re-encontrarse.

### **CAPITULO 3**

#### **CONCLUSIONES**

Violeta es un fiel reflejo de todo el proceso arteterapéutico de 16 sesiones y sin duda, quien se dedicó a mostrarme a través de su sutileza plástica y actitudes, que el arteterapia es un camino lleno de tanta riqueza emotiva e interna que puede entregar mucha sabiduría a quien lo necesita, pero también a quien acompaña, llenándome de alegría el haber podido caminar juntas.

Cada obra, movimiento, actitud y relato fueron reflejando una evolución plástica y expresión emocional que iba evidenciando el poder de esta disciplina. Sin embargo, todo ese progreso presenta un trabajo minucioso y asertivo del arteterapeuta. Cada sesión fue como ir armando una torre que ante el más mínimo detalle y descuido podía derrumbarse. Por tanto, era importante de una base sólida que permitiera ir construyendo con seguridad, para finalmente terminar de la mano con la participante. Y esta base quedó representada en el aprendizaje de cimentar un espacio en donde Violeta **se sintiera acogida, segura y contenida**, motivándola así a nuestro encuentro constante.

Crear esta atmósfera para Violeta fue transformar el espacio arteterapéutico en un **ritual** sesión a sesión, de manera constante y delicada. Y es que cuando se significa como un rito y no como un simple acto cotidiano, los actos que se realizan tienen un propósito, una intención, focalizando la energía y la atención en esta actividad, ayudando así a organizar la experiencia (Díaz, 2002). No es un hacer por hacer, es un acto que cobra sentido cuando para Violeta se vuelve significativo. Ella llega a su espacio, es su momento, su refugio, las energías se centran ahí. Y es que en el proceso arteterapéutico de Violeta diversos elementos se van presentando para ir transformando el espacio en un ritual semanal: “una vez a la semana nos encontrábamos, ella llegaba y yo tenía todos los materiales ordenados, nos saludábamos y me hablaba de su semana, *ella trenzaba y anudaba y yo sostenía*, escogía los materiales, trabajaba y luego hablábamos de eso, y finalmente ella escogía una palabra de cierre. *Guardaba sus obras* y nos despedíamos”. Esta secuencia de actos va significando para Violeta llegar a un lugar seguro...un lugar que la contiene. Y es que por un lado el hecho de trenzar, ya es un acto simbólico y ancestral que se transmite de generación en generación. Ella trenzaba y yo sostenía las lanas, pero así también la sostenía a ella sesión tras sesión con un propósito claro para Violeta: “dar un paso”. Y así se va creando una atmósfera mágica construida por ambas, capaz de prologarse en el tiempo al igual que el rito. Por otro lado el acto de guardar sus obras por el transcurso de todo el proceso, es algo que se torna inconscientemente significativo para Violeta, quien ha tenido que guardar los regalos que ha hecho para su madre, sosteniéndose de esta forma a sí misma durante años. Sin embargo, en este lugar “mágico” existe alguien que la cuida y que cuida todo lo que ella construye: cada una de sus creaciones.

Sumado a esto, otro elemento existe en este proceso y que genera un cambio de actitud en Violeta terminando por transformar y aseverar al espacio arteterapéutico como un ritual: la construcción de esferas de fieltro se vuelve también un acto simbólico. “El vellón se expande con las manos delicadamente. Se toma un poco de mezcla de agua con jabón y se comienza poco a poco a formar una esfera moviendo las manos lentamente y

de forma circular. El interior de esta figura va quedando libre y esponjosa y las paredes externas van formando de manera sutil una esfera de afuera para adentro”. Toda esta secuencia en la construcción es un acto que va uniendo y organizando para ir dando forma transformándose así, en un evento que contiene a Violeta. Y eso es lo que justamente alcanza el rito: organiza y ordena la experiencia, poniendo total atención a cada movimiento realizado, y en este caso, a cada material ocupado, cada forma, cada figura. El arteterapia entonces se convierte en un ritual, llenando de significado a cada acto realizado, otorgando orden al caos interno que produce un trastorno afectivo como la depresión para perpetuarlo así, a través de algo tangible que la acompañará: sus obras.

Sin lugar a dudas, la construcción de esferas por medio del vellón (material noble que se transforma en lana, lana que trenza Violeta sesión a sesión) permitió que Violeta concibiera conscientemente las sesiones como algo con sentido y un espacio significativo, pero además favoreció una mejor relación entre nosotras. Porque ambas construimos juntas esas esferas y porque también en ese construir ceremonial se dio espacio al **juego creativo**.

Y es que el proceso creativo y el juego, fueron ejes claves de la experiencia con Violeta. Winnicott los concebía como espacios transicionales que sólo se dan en condiciones donde el participante se sienta seguro, acogido y contenido. De esta manera resulta interesante intentar homologar entonces, el rol del arteterapeuta con el concepto de “madre suficientemente buena” como aquella que sabe otorgar a su bebé lo que necesita, beneficiando así, su capacidad de desarrollo. Una madre que sostiene (holding), que maneja (handling), que crea ilusión y que desilusiona paulatina y seguramente (Sánchez, 2011; Winnicott, 1971). Y creo que de alguna forma representé este papel, sustituyendo en este caso la carencia materna de Violeta, propiciándole entonces de un *espacio de contención*.

Para una joven deprimida, y con ciertos problemas vinculares, esto resulta ser sumamente significativo, ya que este espacio alivia la tensión y angustia que se presenta entre la realidad interna y externa, y ante un supuesto abandono de quien ha establecido el vínculo. Fue el juego vivenciado como una experiencia artística, de exploración de los materiales de arte y creación plástica lo que permitió aliviar esas angustias generadoras del estado de ánimo depresivo (Malmquist citado en Riley, 2001; Sánchez, 2011). Porque Violeta disfrutó y estuvo en un espacio de seguridad que muchas veces no encontraba en su entorno más inmediato. Tras el juego se fortaleció nuestro vínculo, tras el juego confió más, tras el juego el conflicto se fue resolviendo creativamente. Y es que “para dominar lo que está afuera hace falta hacer cosas, no solo pensar y desear, y hacer cosas lleva tiempo y jugar es hacer” como bien menciona Winnicott (1971 p.65). Por tanto, donde la depresión inmoviliza, el juego y por consiguiente el arte, movilizan, siendo la actividad en sí misma un antidepresivo.

Fue en este ambiente que las resistencias de Violeta progresivamente se iban derribando, reconectándola con su niño interior, estimulando así su potencial creativo. Es que a través del juego y del arte somos libres de ser creativos y el individuo descubre su persona sólo cuando se muestra creador y en este caso, las imágenes creadas por la joven son fiel reflejo de esta creatividad y del autoconocimiento progresivo de cada sesión. Y en este sentido, procurar que Violeta hallara en su labor creativa una satisfacción y goce fue fundamental para ir incentivando el *autodescubrimiento y la expresión*, permitiendo así que las experiencias fueran útiles y reveladoras para su personalidad tal como mencionan las arteterapeutas Noemí Martínez (1996) y Eva Marxen (2011).

Las obras de Violeta se transforman de este modo en la evidencia fiel de todo lo vivido. A medida que las sesiones avanzan se van observando cambios en sus producciones plásticas permitiendo que algo en el interior de la estudiante también cambie, aunque para ella no resulte evidente de primeras. Esto sucede cuando sus obras se van tornando más espontáneas, aspecto que sólo se concibe cuando se da permiso a la creatividad y la



fantasía dentro de este proceso, dando paso a respuestas creativas de sus conflictos internos, tal como menciona Rosal (2012).

En el proceso de Violeta hay obras que llaman la atención o marcan pautas de algún cambio. No todas las obras expresan por igual y es necesario saber diferenciar cuando se visualiza una evolución plástica. Y es que cuando una obra “nos habla o sentimos que tiene vida” tal como sucede con las imágenes encarnadas, concepto de Joy Schaverian respecto a las imágenes en arteterapia, estamos frente a elementos inconscientes de la persona que emergen de la imagen. Tal como sucedió en la obra “Campo” (Fig. 11) contenedora de fuertes elementos emocionales tanto para Violeta como para mí (Schaverian citado en Dalley, 1987). A partir de ese momento las obras de Violeta tienden a estar cargadas de un gran material emotivo que va evidenciando esa **expresión emocional** contenida durante mucho tiempo. Es que a medida que se establece la alianza terapéutica adecuada empieza a aparecer esa imagen encarnada y poco a poco las resistencias evidenciadas comienzan a disminuir. La primera imagen encarnada vislumbraba esas resistencias, transmitiéndome algo velado, un tanto oscuro, como si portara un velo, haciendo necesario proponer algo para trabajar esas resistencias y que el potencial allí oculto pudiera liberarse, como bien menciona Reisin (2005).

Pero no fue al azar ni de manera inesperada que el potencial oculto en Violeta comenzó a liberarse, sus resistencias empezaron a decaer y la evolución plástica comenzó a observarse. Para que ello sucediera fue crucial tener claridad respecto a las propiedades y funciones de los materiales presentados, para así exponerlos en el momento adecuado. Tanto Lowenfeld (1961) como Reisin (2005) y López (2011) hacen especial hincapié en que: ubicar los materiales en el momento apropiado según el desarrollo de la persona y su libre expresión artística; en forma gradual para no abrumar al participante; y desde sus fines y propiedades, puede potenciar la creatividad y espontaneidad de la persona permitiendo que así, su utilización no sea ingenua ni carezca de sentido. Por tanto, no es lo mismo presentar el vellón y los materiales tridimensionales al principio del proceso

que ir incorporándolos a medida que se va visualizando cierto entendimiento de la joven con los materiales. De este modo, la experimentación con estos medios y el valor a nivel simbólico de las imágenes creadas, según menciona López (2011), abre paso a explorar de manera personal el significado de las emociones y pensamientos que los materiales pueden llegar a ofrecer.



Figura 26 y 27  
*Materiales ocupados en el transcurso del proceso creativo*

En consecuencia, el hecho de encontrar un medio para expresar aspectos de sí mismo que la palabra no permite, facilita cambios y toma de conciencia, pero si se tiene además a otra persona que *acompaña y es fiel testigo* de esta expresión, añade un significado y potencia el proceso, lo que nos lleva nuevamente a observar el rol del arteterapeuta. Y es que acompañando constantemente, realizando una lectura o mirada a lo que trae el participante y es develado en las obras, y sugiriendo delicadamente para así dejar una puerta abierta al juicio propio de la persona, al descubrimiento de lo oculto, factor crucial para el proceso, es que Violeta fue capaz de reconocer el valor de lo creado y de establecer puentes entre sus creaciones, su mundo interno (o refugio interior) y sus relaciones con el medio (Duncan, 2007; Reisin: 2005). Y para que esto se logre, debemos ser observadores minuciosos de la producción plástica de quien acompañamos. Ser activos en la quietud, acompañando el proceso del otro y tomando lo que trae, siendo

entonces el hacer, tomado como un no hacer tal cual lo menciona hace miles de años Lao Tsé (Reisin, 2005).

El arteterapia, puede sin duda alguna, transformarse en una poderosa terapia de apoyo para adolescentes que presentan estados anímicos depresivos. Y es que al igual que Violeta, hoy existen muchos adolescentes que viven situaciones y síntomas similares, y el arteterapia puede presentarse como un camino complementario para el autoconocimiento, el crecimiento personal y la transformación.

Y puede ser un factor aún más positivo el hecho de que sea realizado al interior del establecimiento educacional. Porque no hay que olvidar que la depresión genera estados anímicos de desmotivación, desgano y falta de energía. Violeta ya no tenía ganas de asistir a la escuela, sus notas habían descendido notoriamente y tenía conflictos en las relaciones con sus pares y además, con los miembros de su familia. Su refugio era su pieza, reflexionar permanentemente sobre su vida y dormir constantemente. El arteterapia en escuela se posa entonces como un trabajo terapéutico asertivo para las necesidades de esta adolescente. Es que esta disciplina en la educación, es capaz de establecer un nexo entre lo cognitivo (como factor crucial en la enseñanza) y lo emocional (como base para la terapia). Llevar el arteterapia a una sala del liceo, un espacio seguro y de contención, donde existe una figura adulta que la acompaña y comprende, va resultando para esta adolescente más atractivo que quedarse en casa. Y a medida que Violeta va adquiriendo mayor compromiso con la terapia de arte, es que también lo va adquiriendo con sus estudios. Su asistencia comienza a aumentar en conjunto con sus calificaciones y su estado de ánimo, y las relaciones con sus pares mejoran poco a poco tras su habitual estancia en el colegio. Y si bien en varias ocasiones presenta decaimientos emocionales, busca en esa sala de arteterapia, en ese horario habitual, y en esos actos cotidianos que se van transformando en significativos y simbólicos y que lo transforman semana a semana en un ritual, una acogida y espacio creativo en donde poco a poco va ordenando sus pensamientos y emociones. Trabajar en

el liceo hizo por tanto que Violeta se movilizara saliendo de su espacio de confort y enfrentara sus conflictos de manera creativa, como una puerta que se abre a la transformación personal.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abad, J. (2008). El placer y displacer en el juego espontáneo infantil. En: *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 3, 167-188.
- Aberastury, A., Knobel, M. (2004). *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico*. México: Paidós Ecuador.
- Almonte, C., Montt, M., Correa, A. (2003). *Psicopatología infantil y de la adolescencia*. Santiago de Chile: Mediterráneo
- American Art Therapy Association (2013) About Art Therapy. Recuperado de: <http://www.arttherapy.org>
- Asociación Chilena De Arte Terapia. (S/F). Qué es el Arte Terapia. Recuperado de: <http://www.arteterapiachile.cl>
- Callejón, M., y Granados, M. (2003). Creatividad, expresión y arte: terapia para una educación del siglo xxi. Un recurso para la integración. En: *Escuela abierta*, 6, 129-147.
- Case, C., Dalley, T. (2006). *The handbook of Art Therapy*. New York: Routledge.
- Dalley, T. (1987). *El arte como terapia*. Barcelona, España: Herder.
- Díaz, J. (2002). Ritos grupales en psicoterapia. Clínica, proceso y autoconocimiento. Ponencia presentada a: *XII Reunión de la Asociación Española de análisis existencial y antropología psiquiátrica*. Salamanca.

- Del Río, M. (2006) Formas para el Silencio. En: *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1, 69-74.
- Duncan, N. (2007) Trabajar con las emociones en arteterapia. En: *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49.
- Durán, M. (2005). Arteterapia en la educación escolar: Una actividad de apoyo emocional al aprendizaje. En: *Congr's d'educació de les arts visuals*. Terrassa, España.
- Fariás, A., y González, M. (2013). *Fundamentos en arte terapia*. Buenos Aires, Argentina: Edun.
- Florenzano, R. (s/f). La adolescencia. Apuntes entregados en el seminario “El desafío de educar adolescentes: autoridad y disciplina, condiciones fundamentales”, dictado en Septiembre del 2009. Santiago: Instituto Capacita.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (2002). *La adolescencia: Una etapa fundamental*. Nueva York.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (2011). *La adolescencia: Una época de oportunidades*. Estado Mundial de la Infancia 2011. New York.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (2012). *Progreso para la infancia. Un boletín sobre los adolescentes*. Nueva York.
- Gallina, F., y Ormezzano, G. (2009). Integración social, arteterapia y procesos educativos con adolescentes. En: *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, 149-158
- Erickson, E. (1950). *Childhood and society*. New York: W.W. Norton.

- Guzmán, M., Mardones, R., Romero, M. (2011). La depresión en niños y adolescentes en Chile: apuntes para una psicoterapia de la depresión infantil desde un enfoque constructivista-evolutivo. En: *Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente*, 51/52, 264-279.
- Ibáñez, R. (2013). Arteterapia y terapia de juego centradas en el niño. Una simbiosis destinada al éxito. En: *I Congreso internacional de intervención psicosocial, arte social y arteterapia. De la creatividad y vínculo social*. Universidad de Murcia, España.
- Instituto Nacional de la Juventud, (2010).VI Encuesta Nacional de la Juventud. Recuperado de <http://www.injuv.gob.cl>
- Jara, P. (2012). *Más allá de la vida. Una intervención de arteterapia con una mujer con cáncer terminal*. Saarbrücken: Academia Española.
- Kramer, E. (1958). *Art Therapy in a Children' Community*. New York: Schocken Books.
- Laclote, P. (2011). *Sacando agua del pozo: El proceso arteterapéutico de una mujer y sus pérdidas*. Monografía para optar al Postítulo de Especialización en Terapias de Arte, Mención Arte Terapia. Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- López, M., y Martínez, M. (2006). *Arteterapia: Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid, España: Tutor.
- López, M. (2011). Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapéuticos. En: *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 6, 183-191.

- Lowenfeld, V. (1961). *Desarrollo de la capacidad creadora*. Buenos Aires, Argentina: Kapelusk
- Malchiodi, C. (2007). *The Art Therapy sourcebook*. New York: McGraw-Hill
- Martínez, N. (s/f). Nuevas herramientas para la intervención terapéutica con menores con trastorno de conducta: arteterapia. Recuperado de <http://www.obelen.es/biblioteca.php?idgrupo=19>
- Martínez, N. (1996). La terapia artística como una nueva enseñanza. En: *Arte, individuo y sociedad*, 8, 21-25.
- Martínez, E. (1999). *Cachorros de nadie*. Madrid: Editorial Popular.
- Marxen, E. (2009). Arteterapia y adolescencia: un ejemplo de la Unidad de Escolarización Compartida (UEC). En: *Educación social: Revista de intervención socioeducativa*, 43, 104-123.
- Marxen, E. (2011). *Diálogos entre arte y terapia: Del arte psicótico al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*. Barcelona: Gedisa.
- Meza, M. (2010). El arte, un camino para sanar. En: *Av. Psicología*, 18, (1) 77-84.
- Medeiro, M., Ramírez, A., Martínez, V. Rojas, G. (2012). Uso de programas de terapia cognitivo conductual computarizada para la prevención y tratamiento de depresión en adolescentes. En: *Revista Chilena de psiquiatría y neurología de la infancia y adolescencia*, 23 (1), 58-69.
- Ministerio de Salud. (2013). *Guía clínica para el tratamiento de adolescentes de 10 a 14 años con depresión*. Serie de guías clínicas no GES. Santiago, Chile.

- Moreno, N. (2007). *Arte Terapia y adolescentes: promoviendo la expresión emocional de los conflictos con la autoridad*. Monografía para optar al curso Especialización en Terapias de Arte, Mención Arte Terapia de la Universidad de Chile, Facultad de Artes escuela de postgrado. Santiago, Chile.
- Piaget, J. (1973). *Seis estudios de psicología*. Barcelona: Seix Barral S.A.
- Poblete, C. (2008). *Aplicaciones de arte terapia con adolescente gravemente Vulnerado en sus derechos*. Monografía para optar al curso Especialización en Terapias de Arte, Mención Arte Terapia de la Universidad de Chile, Facultad de Artes escuela de postgrado. Santiago, Chile.
- Polo, L. (2000). Tres aproximaciones al arte terapia. En: *Arte, individuo y sociedad*, 12, 311-319
- Reisin, A. (2005). Arteterapia y Educación por el Arte. Convergencias (y) Divergencias. En: *Arteterapia Cores da Vida*, 1, 7-11.
- Reisin, A. (2005). *Arteterapia: Semánticas y morfologías*. Buenos Aires.
- Reyes, P. (2003). Arte terapia grupal: Una revisión de sus enfoques y sus aplicaciones con trastornos severos. En L. Rehbein (comp), *Aportes y desafíos de la práctica psicológica*.
- Reyes, P. (2007). Arteterapia como recurso de apoyo en el desarrollo emocional y social de niños y adolescentes en el sistema escolar. En: *Revista Repsi*, 15, 14-18.
- Rigo, C. (2007) Creación Artística en la adolescencia. Vinculaciones terapéuticas. En: *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 247-260.
- Riley, S. (2001). Art therapy with adolescents. In: *West J Med*, 175, 54-57



- Riley, S. (2003). Using art therapy to address adolescent depression. En C. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art therapy* (pp.220-229). New York, London: The Guilford Press.
- Rosal, M. (2012). *Abordajes de arte terapia con niños*. Traducción al español por Garber, E. South Carolina: The Abbeygate Press.
- Rogers, N. (2001). Person-centered expressive arts therapy: A path to wholeness. In J. Rubin (Ed.) *Approaches to art therapy. Theory and technique* (p.166-177). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Ruiz, L. (2013). *Psicología del adolescente y su entorno*. Madrid, España.
- Sánchez, M. (2011). Creatividad, arte y arteterapia. Una herramienta eficaz en la escuela. *En: Reflexiones y experiencias en educación*, 5, 1-22.
- Sepúlveda, G. (2013). *Psicoterapia evolutiva con niños y adolescentes*. Santiago de Chile: Mediterráneo.
- Vásquez, M. (2012). *Narrativas de los adolescentes que se autoinfligen cortes y el proceso de construcción de identidad en el contexto de sus relaciones familiares*. Tesis para optar al Grado de Magíster en Psicología Clínica de Adultos. Universidad de Chile. Santiago, Chile.
- Videla, V. (2010). *Arte Terapia como actor social: Acompañamiento a una adolescente en contexto residencial*. Proyecto final para optar al Curso de Especialización de Post Título en Terapias de Arte, mención Arte Terapia. Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Winnicott, D. (1971). *Realidad y juego*. Barcelona, España: Gedisa.

## ANEXOS

**Tabla que expone los principales conceptos emergentes de las sesiones**

| <b>RESUMEN DE LAS SESIONES CON VIOLETA</b> |                          |                           |
|--------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>N° de Sesión</b>                        | <b>Título de la obra</b> | <b>Palabras de cierre</b> |
| <b>1</b>                                   | Viento                   | Encuentro                 |
| <b>2</b>                                   | El Alma                  | Conocer                   |
| <b>2</b>                                   | Hippie                   | Conocer                   |
| <b>3</b>                                   | Libertad                 | Cambio de actitud         |
| <b>4</b>                                   | Otoño                    | Avance                    |
| <b>5</b>                                   | El Otoño azul            | Recuerdo                  |
| <b>6</b>                                   | Flores                   | Experiencia               |
| <b>7</b>                                   | Campo                    | Cambio                    |
| <b>8</b>                                   | Cerezo                   | Paciencia                 |
| <b>9</b>                                   | Cerezo                   | Desahogo                  |
| <b>10</b>                                  | Pelotitas                | Menos ansiedad            |
| <b>11</b>                                  | Pelotitas                | Avance                    |
| <b>12</b>                                  | Pelotitas de colores     | Juego                     |
| <b>13</b>                                  | Bichos                   | Relajo                    |
| <b>14</b>                                  | Volar                    | Metamorfosis              |
| <b>15</b>                                  | Llamitas                 | Energizante               |
| <b>16</b>                                  | Tierra                   | Apoyo y contención        |