



**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE POSTGRADO**

**EL TRAZO INTERNO:
TRABAJO RELACIONAL DEL CONTACTO EXPERIENCIAL A TRAVÉS DE LA
CREACIÓN DE HISTORIETAS AUTOBIOGRÁFICAS**

**Tesis para optar al grado de Magister en Psicología
Clínica de Adultos**

DANIELA MARÍA SEPÚLVEDA MORENO

**Profesora Guía:
Rocío Cerda Lobos**

**Profesor Co-Guía:
Pablo Herrera S.**

**Informante:
Matías Méndez L.**

Santiago de Chile, 2019

**EL TRAZO INTERNO: TRABAJO RELACIONAL DEL CONTACTO
EXPERIENCIAL A TRAVÉS DE LA CREACIÓN DE HISTORIETAS
AUTOBIOGRÁFICAS**

RESUMEN

En este estudio se explora la contribución de la creación de historietas autobiográficas en la facilitación del contacto experiencial en el espacio psicoterapéutico grupal. La autenticidad se ha conceptualizado como un objetivo terapéutico de suma importancia, apuntando a que las personas sean capaces de experienciarse y contactarse consigo mismas. La perspectiva experiencial ha reconceptualizado esto en la teoría del contacto experiencial. Por otro lado, la creación de historietas no ha sido ampliamente estudiada como herramienta psicoterapéutica, pero los estudios existentes evidencian su potencial terapéutico gracias a ser un medio creativo de conexión, exploración y simbolización. Este tipo de intervenciones tendrían coherencia con la teorización en torno al trabajo terapéutico de la autenticidad y el contacto experiencial. La aproximación de la investigación fue cualitativa aplicado, exploratorio-descriptivo, y tuvo un diseño fenomenológico. Para efectos de este estudio, se realizó un taller psicoterapéutico de historieta autobiográfica, donde en 12 sesiones se trabajó el contacto experiencial a través de la creación de historietas autobiográficas. Los resultados de este estudio dan luces de la importancia del contacto experiencial y el trabajo en profundidad relacional para los procesos de cambio, así como de la historieta autobiográfica como una herramienta facilitadora para el trabajo con estos constructos.

PALABRAS CLAVE: Contacto experiencial. Autenticidad. Historieta. Creatividad. Profundidad relacional. Grupos. Psicoterapia.

DEDICATORIA

*A “El Grupo”, por todo el amor y apertura
para navegar juntas el mar experiencial.*

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradecer a mi familia por apoyarme en este proceso formativo. Gracias mamá por acompañarme siempre y ayudarme en este proceso desde el cariño y el cuidado cotidiano. Gracias a mis abuelos Marcelo y Susana, por apoyarme y creer en mí desde que tengo consciencia. Especiales e infinitas gracias a Marcelo y Diego, por confiar en mí y ayudarme a hacer posible este proyecto profesional.

Gracias Rocío por tu apoyo, contención y orientación en este proceso. Fuiste mucho más que una guía, si no que fuiste una amiga fiel, ayudándome siempre a tomar contacto, darle palabras a lo que me movía internamente, bajando mi angustia a punta de risas. No podría haber elegido a alguien mejor para acompañarme en este proceso.

Gracias a Félix, por el amor, la paciencia y la constante compañía. No importa que haya existido una cordillera de por medio, siempre estuviste presente.

Gracias a mis queridas amigas por creer en mí y llenarme de confianza cuando la perdía. Especialmente gracias a María Paz y Felipe, por ayudarme en el delicado trabajo de bucear en los datos. Gracias también a Belén por ser mi compañera y hermana en este proceso. Agradezco a la vida por haber hecho que nos volvámos a encontrar.

Gracias Vero, por haberme acompañado por tantos años, darme la confianza para encontrarme y así encontrar el dibujo, la pluma y la tinta como aliados en mi vida.

Y, finalmente por no por eso menos importante, gracias a Guarara, Mignimalista, Oblivion, Magabyota, Cokatzú y Chikorita, por integrar este grupo maravilloso de la forma más honesta y con la apertura más dulce de todas. Gracias por permitirme ser espectadora y participe de “*El Grupo*”. Sin ustedes no hubiera sido todo esto posible.

*“No cesaremos de explorar
y el fin de toda nuestra exploración
será llegar a donde arrancamos
y conocer el lugar por primera vez”*

T.S. Eliot

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	7
3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	7
4. MARCO TEÓRICO	8
I. Autenticidad.....	8
A. Perspectiva Existencialista	8
B. Perspectiva Centrada en el Cliente	11
C. Perspectiva Experiencial.....	17
II. Relación, diálogo y grupo	23
A. Relación dialógica.....	23
B. Profundidad relacional	25
C. Grupos	31
III. Arte y Creatividad	36
IV. La Historieta como herramienta terapéutica	41
5. MARCO METODOLÓGICO.....	45
I. Tipo de investigación	45
II. Diseño de investigación	45
III. Población y muestra	45
IV. Procedimientos.....	46
VI. Técnicas de producción de información.....	51
VII. Criterios de cientificidad.....	53
VIII. Técnicas de análisis de información.....	53
IX. Criterios éticos	54
6. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	56
I. Análisis descriptivo	56
El taller	57
A. Significados.....	57
B. Sensaciones en torno a las sesiones	62
C. Aspectos importantes del taller.....	64
D. Conexión emocional	69
La historieta	73
A. El dibujo como un espacio de.....	73
B. Lo narrativo	83

C. Trabajo con el Fanzine.....	84
El grupo	85
A. Caracterización del espacio.....	85
B. Sensaciones acerca del grupo	90
Descubrir algo de sí misma	94
A. Mirarse	94
B. Aceptarse.....	95
C. Experimentarse.....	96
D. Descubrirse.....	97
E. Actualizarse.....	98
F. No descubrir nada	99
Crítico interno.....	100
A. Características del crítico interno	100
B. Manifestaciones del crítico interno.....	101
C. Contacto del crítico interno.....	104
D. Técnicas de abordaje con el crítico interno	105
E. Cambio en la aproximación al crítico interno	106
II. Análisis axial	108
III. Análisis selectivo.....	124
IV. DISCUSIÓN.....	136
V. CONCLUSIONES.....	149
VI. REFERENCIAS.....	156
VII. ANEXOS	162

1. INTRODUCCIÓN

El abordaje psicoterapéutico en torno a la autenticidad ha sido un campo ampliamente abordado desde la psicología humanista donde, a pesar de ser conceptualizado de diversas maneras, se ha posicionado como un objetivo terapéutico fundamental para el desarrollo de la persona. En particular, desde Rogers (2018), se puede entender su importancia en el proceso psicoterapéutico, ya que está fuertemente ligada a la posibilidad de vivenciarse a sí mismo. El autor plantea la importancia de brindar un espacio en donde el consultante explore y examine diversos aspectos de su experiencia, así como sus profundas contradicciones. A través de este proceso, el consultante descubre en su experiencia quién es realmente, en vez de continuar bajo pautas poco genuinas. Rogers sostiene que la autenticidad surge a partir de la autoexploración, donde progresivamente el individuo toma contacto con su máscara, para luego poder experimentar aspectos de sí mismo que le eran ocultos, y de esta manera “llega a ser él mismo”.

Gendlin (1997), por su parte, tomando aportes del existencialismo, reformula esta comprensión de la autenticidad planteando una teoría procesal, donde el movimiento auténtico más bien es estar en contacto con el *experiencing*, es decir, en *contacto experiencial*, contacto consciente con el flujo experiencial interno. El *experiencing*, al poder ser directamente observado por la persona, es una fuente de significados existenciales implícitos, a los cuáles podemos acceder a través de la simbolización de las sensaciones corporalmente sentidas. Este proceso de simbolización de las sensaciones sentidas, o *llevar adelante* del flujo experiencial, es finalmente lo que propulsa el desarrollo de la persona (Riveros, 2013).

Desde esta óptica, el contacto experiencial y la simbolización se tornan fundamentales para el desarrollo y el cambio terapéutico. Una de las aproximaciones para lograr esto es la creatividad y las artes expresivas. Natalie Rogers (1997), teórica del Enfoque Centrado en la Persona, a través de su conceptualización sobre la conexión creativa, propone que la persona puede recorrer los distintos paisajes de la experiencia interna, tomando contacto con su mundo interno e iluminando y concientizando aspectos que solían estar ocultos. Para Zinker, desde la Gestalt, el proceso creativo es terapéutico por sí mismo, ya que “nos permite

expresarnos y examinar el contenido y las dimensiones de nuestra vida interior” (2003, p. 15). El autor resalta el cambio como punto en común entre psicoterapia y creatividad, señalando que en ambos casos hay una transmutación de una forma en otra. Por lo mismo, dado que la creatividad es un impulso humano que mueve a las personas hacia la autoexploración, desde diversas perspectivas teóricas se ha ido incorporando cada vez más al espacio terapéutico el uso del arte como un medio creativo, a partir del trabajo con técnicas como el dibujo, la pintura, la escultura, la música, la danza y el teatro. Uno de sus roles fundamentales, además de la autoexploración del consultante (Magnet, 2007; Rappaport, 2008; Rogers, 1997; Watson, 2008; Zinker, 2003), tiene que ver con el contacto con la vivencia interna, la expresión y el trabajo en torno a la propia aceptación (Rogers, 1997).

En torno al dibujo, desde la terapia experiencial, se han encontrado evidencias que aluden a cómo su uso en el espacio psicoterapéutico puede ser sumamente útil, puesto que generar un producto gráfico concreto permite que terapeuta y consultante puedan ver una misma imagen (Rappaport, 2008). En este sentido, la autora ha mencionado que dibujar en psicoterapia ayuda al consultante a externalizar, concretizar y simbolizar su sensación sentida, lo que, a su vez, le permite dejar un registro del propio cambio para posteriormente poder observarlo a través de los dibujos realizados. Leijssen (1992), también desde una mirada experiencial, hace referencia a cómo dibujar ayuda a conectar a consultantes a quienes hablar los desconecta de su sensación sentida. Por su parte, Amendt-Lyon (2004), plantea que incorporar el arte al espacio terapéutico es muy beneficioso para fomentar activamente la creatividad, siendo una técnica que coopera en que la persona actúe espontáneamente.

Dentro de las posibilidades expresivas del dibujo, está la historieta autobiográfica. La historieta autobiográfica es una herramienta creativa que engloba en sí misma dibujo y texto, lo que le da a la persona la posibilidad de explorarse gráfica y narrativamente, plasmando distintos escenarios, personajes y diálogos de su historia. El foco en lo autobiográfico, brinda así vastas posibilidades para el autodescubrimiento y la autoexploración, lo que se piensa que contribuye a un contacto más profundo con la experiencia interna. En los estudios que apuntan al uso de la historieta autobiográfica en psicoterapia (Edwards, 2016; Hudson, 2008), se ha visto que esta herramienta creativa tiene un alto potencial terapéutico al ser un medio que funciona en diversos niveles: verbal, no verbal y gráfico (Edwards, 2016). Se han

marcado las posibilidades que entrega en torno a la resignificación de la memoria, la autoreflexión y la búsqueda de sentido, ya que se presenta como un campo seguro para “excavar” en el sí mismo (Magnet, 2007; Watson, 2008). Edwards (2016), a su vez, propone la utilidad de la historieta en el espacio terapéutico como una herramienta que permite trabajar con consultantes más inhibidos, fortalecer el vínculo, hacer análisis simbólico y abrir canales de comunicación que pudieran ayudar a superar momentos de impasse. En este sentido, el autor propone que la historieta es una forma de concretizar simbólicamente las problemáticas, a partir de la cual terapeuta y consultante pueden trabajar en conjunto.

Desde la mirada dialógica de Buber (2013), la existencia está marcada por el encuentro. Para el autor, el ser humano se relaciona de dos formas con el mundo, desde una lógica Yo-Tú o desde el Yo-Ello. El Yo-Tú es lo que Martin Buber caracteriza como el encuentro auténtico, un vínculo directo con el Otro, que no está mediado por ninguna finalidad ni conceptualización, en donde ambas personas están abiertas a impactarse mutuamente. A partir de esta conceptualización, desde el Enfoque Centrado en la Persona, Mearns y Cooper (2011) hacen énfasis en la importancia que tiene el aspecto vincular en psicoterapia como propulsor del cambio. Para los autores, generar un vínculo de profundidad relacional es un evento sanador por sí mismo, ya que implica la aceptación mutua. Esta premisa, que Buber (2013) llamó confirmación, emerge como un aspecto central en la relación y, por ende, necesario de incorporar en el espacio psicoterapéutico. La importancia de lo vincular también es especialmente recalcada por Rogers (2017) en su propuesta sobre los grupos de encuentro. Esta dinámica terapéutica, tiene como eje orientador que cada persona pueda desenvolverse íntegra y vivencialmente en la relación con el resto de los integrantes, formando parte del organismo en el que se transforma el grupo. Según esta mirada, los grupos encarnan su propia sabiduría organísmica, guiándose intuitivamente hacia el camino de su desarrollo, así como propiciando un espacio seguro para la relación persona a persona. Esta forma de relacionarse auténtica va progresivamente cooperando en la generación de comunidad, convirtiendo el grupo en un espacio de unión y aceptación, donde cada miembro puede contactar y moverse de su experiencia interna.

En vistas de este contexto teórico, y tomando en consideración que en la actualidad existen pocos estudios que den cuenta del potencial de la creación de historietas autobiográficas como herramienta, así como su uso en el contacto experiencial y la autoexploración en el proceso psicoterapéutico (Edwards, 2016; Fernández, 2009; Fernández & Lina, 2019; Tames, 2004); surge la inquietud en torno a esta aproximación que puede cooperar en el contacto interno, la autoexploración y la simbolización, así como generar espacios de dialogo potencialmente nutricios para el desarrollo de la persona. Asimismo, dado que la psicoterapia como disciplina no ha innovado en torno a espacios grupales, y que no existen investigaciones que indaguen en el uso de esta herramienta en este tipo de contextos, cabe preguntarse si esta herramienta puede ser una aproximación fructífera para el trabajo personal y relacional en espacios grupales. Adicionalmente, dado que la creación de historietas autobiográficas tampoco ha sido objeto de estudio en poblaciones adultas no clínicas, existiendo tan sólo algunas aproximaciones a ella en el trabajo con consultantes infanto-juveniles (Tames, 2004) y en el trabajo con adicciones (Fernández, 2009), emerge también la pregunta a si este es un medio efectivo para el trabajo con este tipo de población.

Por lo mismo, este estudio se enfocó en dilucidar cómo a través de los recursos que brinda la creación de historietas autobiográficas en un contexto psicoterapéutico grupal, se puede facilitar el camino del consultante hacia el contacto experiencial. Para esto se realizó una investigación cualitativa aplicada, de tipo exploratorio-descriptivo, la cual fue elaborada posicionándose desde el paradigma fenomenológico. Ya que la creación de historietas autobiográficas y su relación con contacto experiencial no ha sido un campo explorado, la relevancia de este estudio guarda relación con mostrar una nueva posibilidad clínica de trabajar el contacto con el experiencin de la persona a través de un recurso poco visto, que es especialmente apto para contextos grupales, así como en abrir nuevos caminos comunicativos, trabajar con consultantes más inhibidos socialmente (Edwards, 2016) o con consultantes que, por el contrario, el hablar excesivo funciona como un mecanismo que dificulta la conexión consigo mismo (Leijssen, 1992). Al explorar las implicancias que tiene la creación de historietas autobiográficas en relación al contacto con las vivencias internas, se abre un campo teórico muy poco explorado hasta ahora, al mismo tiempo que genera un aporte técnico al estudiar una herramienta novedosa y que es fácilmente utilizable en diversos

contextos terapéuticos. En esta misma línea, este estudio aporta en la generación de conocimiento en torno a los espacios grupales y relacionales, recalcando el impacto que tiene lo vincular grupal en el desarrollo de los consultantes, aspecto que también cobra relevancia a nivel social, donde las intervenciones grupales pueden ser especialmente efectivas.

2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los elementos de la creación de historietas autobiográficas que facilitan el contacto experiencial en el proceso psicoterapéutico?

¿De qué manera contribuye para las consultantes el uso de historietas autobiográficas como un medio de simbolización?

¿Cómo contribuye para las consultantes el trabajo con historietas autobiográficas como un medio de autoexploración?

¿Cómo contribuye para las consultantes *dibujar* la historieta autobiográfica en el contacto experiencial dentro del proceso psicoterapéutico?

¿De qué manera contribuye para las consultantes crear y compartir las historietas autobiográficas en el contexto grupal?

3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

Objetivo general:

1. Describir y analizar las vivencias en relación a la facilitación del contacto experiencial a través de la creación de historietas autobiográficas, de las integrantes del grupo psicoterapéutico de historieta autobiográfica, en Santiago de Chile.

Objetivos específicos:

1. Indagar las vivencias de las consultantes en relación a la creación de historietas autobiográficas como un medio de simbolización.
2. Indagar las vivencias de las consultantes en relación a la creación de historietas autobiográficas como medio de autoexploración.
3. Indagar las vivencias de las consultantes en relación a la contribución de dibujar historietas autobiográficas en el desarrollo del contacto experiencial en el proceso psicoterapéutico.
4. Explorar las implicancias de trabajar con historieta autobiográfica en un contexto grupal.

4. MARCO TEÓRICO

I. Autenticidad

*“When we search inward for what is most deeply personal,
we touch the universal”*

- Natalie Rogers

A. **Perspectiva Existencial**

Desde el existencialismo, la comprensión de la autenticidad está fuertemente ligada a la ansiedad existencial. Tal como lo plantean Temple y Gall (2018), la ansiedad existencial, si bien es un aspecto ontológico y universal de la existencia humana, es una vivencia que está fuertemente influenciada por la subjetividad de cada individuo. Yalom (1980, citado en Temple & Gall, 2018) plantea que la experiencia del individuo es impactada por esta ansiedad más allá de que tenga consciencia o no de ello, lo que guarda relación con los aspectos *dados* de la existencia, es decir: la muerte, el aislamiento, la libertad y el sin sentido. Estos aspectos tienen un impacto profundo en el individuo, dificultando su capacidad de comprender la relación entre sí mismo y el mundo. Existe una profunda lucha con estos aspectos, en la medida que ponen en jaque la posibilidad de control que tiene el individuo sobre su vida, lo que justamente alude a lo planteado por Heidegger cuando habla de la condición de estar “arrojados” al mundo. Al enfrentar esta ansiedad, según Cooper (2003), el individuo es sacudido y sacado de la tranquilidad familiar, siendo convocado a hacerse cargo de la propia libertad. Por lo mismo, la ansiedad existencial desde esta perspectiva teórica no es igualable a la ansiedad patológica, sino que, al contrario, sirve como una guía interna para el individuo.

Desde este punto de vista, para el existencialismo la autenticidad sólo es posible en la medida que aceptemos esta ansiedad, la que implica inevitablemente aceptar la muerte y nuestra finitud como destino inevitable y universal (Cooper, 2003). Asimismo, desde lo planteado por Van Deurzen y Adams (2011), poder abrazar la ansiedad existencial también

nos permite conectar con la creatividad, puesto que nos conecta con la posibilidad de tomar riesgos, siendo conscientes y responsables de las consecuencias de éstos. Reconocer la ansiedad existencial, finalmente guarda relación con el reconocimiento de la propia libertad, lo que inevitablemente, según Brazier, viene acompañado de darse cuenta que realmente no hay certezas en la propia existencia (Donaghy, 2002). Darse cuenta de la propia libertad, sin embargo, puede ayudar a potenciar el actuar del individuo, quien al tener la consciencia del fin puede finalmente dejar de aplazar sus acciones (Cooper, 2003). Por lo mismo, Heidegger es enfático al plantear que moverse hacia un camino más auténtico es una actitud de coraje, una voluntad de “pararse desnudo en la tormenta de la vida” (Becker, 1973, p.86 citado en Cooper, 2003, p. 25).

Por otro lado, Miars (2002) plantea que uno de los aspectos centrales para conectar mayormente con el devenir auténtico, guarda relación con acceder de lleno a la propia subjetividad. En este sentido, y parafraseando a Bugental (1999, citado en Miars, 2002), el autor plantea que esto está relacionado con usar el experimentar interno como compás para la vida, lo que está totalmente ligado con asumir la responsabilidad de ser-en-el-mundo (Miars, 2002). Van Deurzen, en este sentido, plantea que la autenticidad más que ser la meta, es aquello que puede ayudar al individuo a encontrarle sentido al viaje hacia sus objetivos (Donaghy, 2002). Desde esta mirada, la autenticidad es entendida como autoría, es decir, cuánto la persona es capaz de estar abierta a la existencia y tomar responsabilidad por las consecuencias de sus acciones (Van Deurzen & Adams, 2011). Vivir auténticamente es vivir dándose cuenta, tomando consciencia de la situación y de las potenciales consecuencias que tienen nuestras decisiones. Por lo mismo, Miars (2002) plantea que la autenticidad refiere a la autónoma autocreación de quién somos y nos convertiremos, una tarea que nadie logra totalmente pues implica inventarse a sí mismo trascendiendo la cultura.

Es importante aclarar que, si bien Heidegger entiende la autenticidad como algo inherente a la capacidad humana, esto está muy distante de ser igualado a la genuinidad o al ‘verdadero self’ (Van Deurzen & Adams, 2011). Por el contrario, esta aproximación teórica propone que no existe una esencia verdadera, por lo que no podemos decir que una persona es auténtica, sino más bien la autenticidad es un devenir relacionado con la exploración de la existencia y la apertura a ésta, es decir, con una manera auténtica de *ser-en-el-mundo*

(Donaghy, 2002). Esto es fundamental, ya que la creencia de que hay *una* forma en la que ‘realmente se es’, trae de la mano una mirada normativa de lo que es y no es real en la existencia, lo que, a su vez, conlleva a que la autenticidad sea algo a lo que hay que aspirar (Cohn, 2002). Por lo mismo, es importante recalcar que para Heidegger la falta de autenticidad no implica enfermedad o patología, pues la inautenticidad es una dimensión más de la existencia. Para el autor, si bien el Dasein tiene una potencialidad de estar abierto a su mismo Ser, también posee la tendencia a dispersarse en el mundo del “Uno”, especialmente cuando se enfrenta a aquellas dimensiones amenazantes o incontrolables, cayendo en la evasión y la negación. Por lo mismo, Cohn alude a que “Fallar al existir es vivir inauténticamente – e inevitablemente fallaremos una y otra vez” (1993, p. 51 citado en Donaghy, 2002, p.41).

Heidegger plantea que autenticidad e inautenticidad son aspectos igualmente existenciales. De hecho, los autores existenciales proponen que la mayor parte del tiempo los individuos permanecen en la inautenticidad (Cohn, 2002). Por lo mismo, Heidegger no sólo afirma que la autenticidad es un estado que no puede ser alcanzado a través del esfuerzo, sino que además se reusa a referirse a éste como un *mejor* estado del ser. Al hablar de esta dimensión existencial, se puede más bien hablar de grados de autenticidad o inautenticidad, los cuales puede diferir en los distintos ámbitos de la vida del individuo (Donaghy, 2002). Esto guarda relación con la concepción de self como proceso, y por lo mismo, la autenticidad e inautenticidad como dos modos diferentes de ser y estar en el mundo (Donaghy, 2002).

Bajo esta perspectiva la inautenticidad es una forma de ser en el mundo en la que el individuo niega la autoría y la responsabilidad de su propia existencia (Van Deurzen & Adams, 2011). Heidegger lo describió como vivir en el “cotidiano promedio”, es decir, cuando el Dasein se dispersa en el “Uno”, alienándose y, por ende, cerrándose a las posibilidades disponibles (Donaghy, 2002). Este tranquilo panorama es bastante tentador para el Dasein, ya que lo distancia de sentir la ansiedad existencial, al excusarlo de tomar sus propias decisiones.

Para Heidegger y Sartre, negar la propia libertad y responsabilidad, finalmente es también negar la posibilidad de construir el propio futuro y actualizar el potencial del ser (Cooper, 2003). Una estrategia para lograr esto es precisamente dispersarse en el mundo

público, para actuar en función de las expectativas ajenas (Van Deurzen & Adams, 2011). En otras palabras, y como dice Sartre, esta estrategia consiste en convertir al sí mismo en una 'cosa', lo que lleva al individuo a tomar sus decisiones en base a las decisiones de otros, y así no hacerse cargo de su propia existencia. Lo crítico es que es en estos momentos donde el individuo pierde contacto con la pasión, la creatividad y la vitalidad (Cooper, 2003). Van Deurzen postula que la inautenticidad es un aspecto de la existencia importante, y que la inquietud de ser inauténtico también es parte de la culpa existencial (Donaghy, 2002). En este sentido, la autora propone que esta culpa existencial aparece cuando el individuo se miente a sí mismo y se da cuenta que falla en lograr su potencial. Esto ocurre, ya que en el fondo el individuo es consciente de que es continuamente responsable por su propia vida (Van Deurzen & Adams, 2011).

B. Perspectiva Centrada en el Cliente

Según lo propuesto por Rogers, uno de los grandes temas del trabajo psicoterapéutico guarda relación con el trabajo de la autenticidad o congruencia. Para el autor, esto tiene que ver inicialmente con la valoración que recibió el individuo a través de su vida, partiendo por aquella que recibió en su infancia. Rogers alude a que las personas desde sus primeros años de vida aprenden que sus probabilidades de ser amadas aumentan si mantienen su comportamiento dentro de los parámetros de lo que es aceptado por los otros, lo que inevitablemente coopera en que el individuo disminuya la expresión espontánea de sus sentimientos (2017). En consecuencia, desarrolla un caparazón de conductas deseables desde la cual se relaciona con el mundo externo y, dependiendo de su grosor y rigidez, desconecta en menor o mayor medida al individuo de su verdadero ser (Rogers, 2017).

Según Rogers (1964), esto tiene una relación directa con el sistema de valoración que tienen los adultos. Este sistema, según el autor, está construido a partir de valores introyectados de otros individuos o grupos significativos, los que fueron integrados con la expectativa de ser amado y aceptado. Estos valores tienen un foco de evaluación externo al individuo, no teniendo gran relación con su forma de experimentar el mundo, los cuales mantiene de manera rígida, sin estar dispuesto a probarlos en su propia experiencia ni a

actualizarlos. Dado que el foco de evaluación está afuera de él mismo, como consecuencia, el individuo se siente profundamente inseguro, sintiendo que sus creencias pueden ser fácilmente amenazadas (Rogers, 1964). Esta es una realidad para la mayoría de las personas, lo que está relacionado con la pérdida de contacto con la propia sabiduría potencial. El autor lo conceptualiza como un divorcio con el sí mismo, a lo cual agrega “Esta discrepancia fundamental entre los conceptos del individuo y lo que realmente están experimentando [...] es una parte fundamental del extrañamiento de sí mismo del hombre moderno” (Rogers, 1964, p. 6).

En esta misma línea, Rogers (1964) habla del camino de la persona hacia el desarrollo de la madurez, caracterizándola como un movimiento donde el individuo se aleja de las fachadas, las imposiciones externas, así como de responder a las expectativas de los otros. La persona en maduración, por el contrario, se mueve en dirección a sí misma, siendo quien realmente es y sintiendo una profunda confianza que le permite abrirse a la experiencia interna (Rogers, 1964). El individuo maduro valora de forma flexible, fluida, basándose en el momento presente. El locus de evaluación permanece en sí mismo, en su propia experiencia, quien es la que le provee de la información necesaria. Está conectado con el fluir de sus experiencias, acercándose a lo que pasa dentro de sí, para poder conectar con la sabiduría de su organismo (Rogers, 1964), construyendo una consideración positiva de sí mismo (Casanova, 1993).

Precisamente esto guarda relación con el desarrollo de la autenticidad. Desde esta postura teórica, la autenticidad o congruencia es uno de los objetivos fundamentales del trabajo psicoterapéutico, así como una actitud deseable en el terapeuta. Este término hace alusión a una forma de vivenciar, en la cual el individuo está constantemente en contacto con su flujo experiencial, pudiendo darse cuenta de los sentimientos o actitudes que experimenta, y así ser una persona integrada (Rogers, 1961 en Lietaer, 1993). Barceló plantea que la autenticidad se relaciona con que el individuo pueda escucharse a sí mismo y la define como la actitud de *ser sí mismo*, proceso que implica soltar las máscaras y roles (2012). Frente a esto Rogers profundiza, resaltando la importancia de no tener una fachada externa, sino en ser lo que realmente se es, teniendo presentes los propios sentimientos y siendo coherente con ellos a la hora de adoptar una actitud externa (2018). El individuo auténtico es más

abiertamente consciente de sus sentimientos, actitudes y de cómo éstas existen en su organismo. Eso contribuye, a su vez, a que su manera de experimentar la realidad externa también sea más abierta, sin tratar de ajustar la realidad a modelos previos, lo que coopera a que su sistema de creencias pierda rigidez (Rogers, 2018). Ser auténtico también implica la voluntad de ser y expresar -a través de la actitud externa- los diversos sentimientos y actitudes que existen internamente (Rogers, 2018).

Desde esta comprensión teórica, cuando la persona *llega a ser lo que es*, logra ser “un organismo humano total y que funciona plenamente” (Rogers, 2018, p. 101), una persona en contacto con sí mismo, más abierta al cambio y a la fluidez constante. Lietaer (1993) plantea que esto implica que la persona pueda atreverse a reconocer sus propias fallas y vulnerabilidades, pudiendo aceptarlas con amabilidad, contactando con ellas. Ante esto, Rogers agrega que “Cuando [...] una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen organísmicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a *sí misma* con toda la riqueza que en ella existe. Se ha convertido en lo que-es” (Rogers, 2018, p. 108). Parte del trabajo con la autenticidad guarda precisamente relación con descubrir aspectos desconocidos del sí mismo. Del mismo modo, Lietaer (1993) plantea que el autoconocimiento y la fuerza del yo pueden ser consideradas piedras angulares del ser auténtico, el cual se descubre naturalmente en las propias experiencias (Rogers, 2018). Pero esta relación consigo mismo sólo es posible cuando el individuo la descubre en un ambiente de aceptación, el cual le permita integrar incluso los elementos hasta entonces negados (Rogers, 2018).

Barceló (2012) plantea que la autenticidad debe cubrir tres niveles: la experiencia, la consciencia y la comunicación. Poder ser sí mismo en estos tres niveles implica la existencia de una unidad, es decir, ser una persona que deja fluir sus sentimientos constantemente, teniendo consciencia de este proceso experiencial, así como de las emociones que vive en el presente, pudiendo vivir sus sentimientos, experimentarlos en relación y comunicarlos. El nivel de la experiencia, la consciencia y la comunicación deben ser congruentes entre sí mismos. En este sentido, el autor afirma que la autenticidad contiene dos niveles de ajuste: por un lado, está el ajuste entre experiencia y consciencia, y por otro la simetría entre el contenido de la consciencia y la comunicación. El primer nivel guarda relación con la genuinidad, la que es explicada por el autor como “la existencia de encaje entre el contenido

del proceso experiencial en un momento determinado de la relación y la significación de este contenido en la conciencia” (Barceló, 2012, p.139). El segundo nivel consiste en explicitar lo implícito, es decir, comunicar lo que ha emergido en la consciencia. Esta comunicación se focaliza en mensajes conectados con el núcleo interno del individuo, y puede ser percibida a partir de la coherencia entre el lenguaje verbal y no verbal de la persona. Este aspecto finalmente hace alusión a la transparencia, es decir, el poder mostrarse tal como se es, haciéndose vulnerable al expresar los propios sentimientos, sin disfrazarlos o esconderlos.

Para Rogers (2018) todo lo que implica el experimentar desde una actitud auténtica, parece ser bastante difícil poder realizarlo en la vida cotidiana, en la medida que el entorno, el contexto social y/o creencias pasadas y actuales, contribuyen a pensar que experimentar de forma libre y completa puede ser algo peligroso. Por lo mismo, el autor plantea que la autenticidad es algo que nunca podrá ser alcanzado por completo, sino que es una actitud a cultivar, desde la cual el individuo trabaja por tener una mayor aceptación de su experiencia (2018). Asimismo, agrega:

Estoy convencido, sin embargo, de que ésta es una tarea vitalicia y de que nadie llega jamás a acercarse lo suficiente a todo cuanto ocurre en su propia experiencia [...] La mayor parte del tiempo, por supuesto, al igual que todos los demás, muestro cierto grado de incongruencia. He aprendido, sin embargo, que esa realidad, o autenticidad, o congruencia [...] constituye la base fundamental de la mejor de las comunicaciones (1987, p. 21 citado en Barceló, 2012, p.139)

El trabajo de la autenticidad desde este modelo comprensivo es fundamental en el espacio psicoterapéutico, en la medida que tiene relación con el concepto que una persona tiene de sí misma. Casanova (1993) plantea que el autoconcepto es un aspecto determinante en cómo vive la vida el individuo, puesto que éste influye en la percepción y la interpretación de sus experiencias. Para el autor, la falta de autenticidad vivida internamente por la persona es un factor limitante en su autoconstrucción personal, potenciando un desarrollo inadecuado del concepto de sí mismo, el cual no es coherente con el experimentar del individuo. El trabajo con este aspecto, implica una modificación en la manera de vivenciar que tiene la persona,

acercándolo cada vez más a su experiencia interna (Rogers, 2018). Este proceso, a su vez, consiste en alejar al individuo de la rígida alienación de sentimientos, para acercarlo paulatinamente a la fluidez del cambio constante, así como a la consciencia del flujo experiencial. En este sentido, un aspecto importante es que el individuo pueda descubrir el cambio constante en su propia experiencia (Rogers, 2018).

Campos (1987 citado en Casanova, 1993), plantea que la tendencia actualizante en la persona comienza a operar de un modo constructivo cuando existe congruencia entre el sí mismo y la experiencia total del organismo. Esto tiene que ver precisamente con la tendencia unificadora que está a la base de la autenticidad, así como con la aceptación de las contradicciones en la propia experiencia, y con volver a conectar con la experiencia sensorial y visceral básica como guía interna (Rogers, 2018). Kierkegaard, en torno a esto, postula que una de las causas de la desesperación en los seres humanos, tiene que ver con la sensación de no desear ni elegir ser uno mismo, “y que la forma más profunda de desesperación es la del individuo que ha elegido ‘ser alguien diferente de sí mismo’” (Rogers, 2018, p.105). En el trabajo con la autenticidad, la persona al explorar los diversos aspectos de la propia experiencia, se encuentra con que muchas de sus conductas y sentimientos no tienen concordancia con su experimentar orgánico, sino que más bien son fachadas tras las cuales se ha ocultado durante mucho tiempo. Esto tiene que ver con la tendencia a orientarse según las exigencias externas, más que por la realidad interna (Rogers, 2018).

A partir de este trabajo la persona logra progresivamente ir retornando el foco de evaluación al sí mismo, tomando nuevamente contacto con su libertad y con la consciencia del potencial creativo que tiene su propia existencia (Rogers, 2018). En este sentido, Rogers plantea que “Se trata de que el individuo parece más satisfecho de convertirse en un proceso que en un producto” (2018, p.115), ya que éste toma consciencia de que su existencia es un flujo en constante transformación “Hacia un proceso de potencialidades nacientes y no hacia una meta fija” (2018, p. 156).

Poder tomar más consciencia del flujo experiencial es crucial para el trabajo con la autenticidad, en la medida que el individuo logra diferenciar aquellas percepciones que vienen desde el medio ambiente con aquellas que provienen desde el interior (Casanova, 1993). Para que el individuo pueda descubrir aquellos aspectos que han permanecido ocultos, y de esa

manera tomar contacto con las propias potencialidades, éste debe hacer un profundo trabajo de autoexploración (Rogers, 2018). Este trabajo de autoexploración, tiene que ver con poder descubrir en sí mismo aspectos desconocidos y extraños, para así poder comprender y aceptar de mejor manera la totalidad del sí mismo (Casanova, 1993). Tal como dice Barceló:

Es como dejarse llevar por la intuición que nace de uno mismo conectado y bucear en estas profundidades, dejándose estar, sin empujes ni aletas que ayuden a navegar, sino permanecer y sentir el balanceo a través del cual convergen las conciencias porque, en el fondo, todo es una mezcla líquida sin fronteras y no cabe sino sentirse parte de esta disolución y contemplar las reacciones transformativas que germinan permanentemente (2012, p.142).

Según Rogers (2018), sólo cuando el individuo logra comprender y aceptar sus sentimientos y pensamientos más rechazados, podrá explorar libremente aquellos rincones ocultos de su interior. Esta exploración es potencialmente dolorosa, especialmente cuando la persona busca abandonar actitudes que son parte de su fachada, cuya falsedad antes ignoraba. El autor afirma que “La remoción de una máscara hasta entonces considerada una parte muy real de uno mismo puede ser una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser” (Rogers, 2018, p.105).

La aceptación también emerge como un aspecto importante de consideración, puesto que es una condición base para la autenticidad. Casanova (1993) propone que sólo en la medida que el individuo es capaz de reconocer sus propias exigencias y necesidades puede aceptarse integralmente como persona, lo que contribuye al desarrollo de un autoconcepto congruente. Rogers (2018) alude que el cambio en la persona sólo es posible una vez que ésta se acepte a sí misma, lo que tiene que ver con poder tomar consciencia y darle lugar a los propios sentimientos y actitudes, es decir, que la persona se permita ser ella misma. Esta actitud, a su vez, ayuda a que el individuo pueda abandonar los mecanismos de defensa con los cuales ha encarado la vida hasta ese momento.

Por otro lado, Rogers (2018) plantea que una existencia incongruente o inauténtica tiene que ver con orientar la vida en función de lo que la persona cree que debiera ser, respondiendo a exigencias ajenas y sin poder contactar con el sí mismo propio. Esta forma de actuar está desconectada de la vivencia organísmica, lo que coarta la capacidad que tiene la persona de crecimiento interior, de construirse a sí misma y autoactualizarse, generando el desarrollo de un concepto de sí mismo inadecuado, que no tiene relación con su experiencia real (Casanova, 1993).

Tausch-Tausch (1981, citado en Casanova, 1993) plantea que la persona inauténtica, desde su baja autoaceptación, tiene temor a mostrarse por fuera de la fachada por el profundo miedo a ser rechazado. La distancia que se genera entre lo que la persona experimenta y la fachada con la que se muestra al mundo, crea un conflicto que dificulta el desarrollo de la tendencia actualizante y el crecimiento interior. Rogers (1956) explica este fenómeno como una discrepancia entre la experiencia real del organismo y la autoimagen que tiene el individuo de sí mismo. El autor agrega que cuando la persona no es consciente de su propia inautenticidad, es cuando es más vulnerable de caer en la ansiedad y la desorganización. En esta misma línea, cuando la persona comienza a tomar consciencia de su propia incongruencia, aparece la ansiedad. Ésta tiene que ver con un miedo que el autor describe como “muchas personas experimentan, de que si no mantienen la fachada falsa, la pared, el dique, todo será arrasado por la violencia de los sentimientos que descubren ocultos en su mundo privado” (Rogers, 2018, p. 106).

C. Perspectiva Experiencial

Ser auténtico –dice Rogers en etapas posteriores- implica la difícil tarea de familiarizarse con el propio flujo vivencial interior, que se caracteriza especialmente por su complejidad y continua variación, el cual Gendlin llama la dinámica del experimentar o *experiencing* (Alemany, 2007). Éste es conceptualizado por Gendlin (1997), como una masa sentida con la que podemos contactar interiormente, que está constantemente “ahí” para el individuo, y que por más vaga que pueda ser para la razón, es concreta.

El experiencing, es un fenómeno cambiante que continuamente acontece en el campo fenoménico del individuo, una corriente continua de sentimientos, orgánica, espacio-temporal, donde se pueden encontrar algunos contenidos explícitos (Barceló, 2008). Está en constante cambio, es complejo y finamente determinado, por lo que puede ser simbolizado e interpretado de infinitas maneras, cambiando creativamente cuando se indaga más profundamente en él o cuando se simboliza (Alemany, 2007). Este flujo experiencial que está constantemente en movimiento *dentro* del organismo humano, al ser presente y sentido es directamente observable para el individuo (Gendlin, 1997), constituyéndose como un referente al que siempre puede acudir como punto de referencia para descubrir el significado de su existencia (Barceló, 2007).

Ahora bien, según lo que plantea Barceló (2008), dado que éste tiene un funcionamiento implícito, las sensaciones experimentadas por el individuo –sensaciones sentidas- no necesariamente aparecen en el relato, puesto que a pesar de que la persona pueda experimentarlas como un sentimiento, esto no necesariamente significa que tenga un concepto para poder expresarlas. Estas sensaciones, llamadas sensaciones sentidas, según Alemany (2006) son la consciencia corporal de lo que está viviendo la persona, que contiene implícitamente la información sentida y conocida sobre aquello que experimentamos. Esta sensación es preconceptual, por lo que es necesario simbolizarla para poder comunicarla en palabras. El símbolo, al interactuar con el sentimiento, deberá resonar organísmicamente, de manera de saber con certeza si es que éste representa el significado que realmente el cuerpo siente (Barceló, 2008).

El experiencing puede ser considerado “como la receptividad interna de un cuerpo viviente” (Gendlin, 1997, p.15) donde “descansa el misterio de todo lo que somos” (Gendlin, 1997, p.15) y desde donde creamos lo que creamos. El cuerpo vive la experiencia por medio de sensaciones sentidas, las cuales a pesar de ser preconceptuales, implícitamente tienen un significado (Alemany, 2006). El experiencing es cambiante, ya que el cuerpo vivo no es meramente una estructura material ordenada, sino que contiene en sí mismo patrones interaccionales inconclusos y potenciales con objetos del ambiente, los que existen más allá de la presencia o ausencia de estos. Por lo mismo, es mucho más que aspectos abstractos

como definiciones y conceptos, sino que, al ser corporal, es tan real y tan vívidamente sentido como el hambre o el dolor (Gendlin, 1997).

Según lo propuesto por Barceló (2008), Gendlin conceptualiza el experiencing en un intento de dar cuenta del proceso de interacción constante que existe entre el flujo de sentimientos personales y corporales, con los símbolos propios y del ambiente. Esta interacción finalmente es la que propulsa el cambio desde una continuidad que proviene de lo que estaba ya implícito. Esto es clave, puesto que, en palabras de Barceló, “Hacer explícito lo implícito, simbolizar la experiencia es, para Gendlin, la clave de la reconstitución y el desarrollo personal” (2007, p. 94). Gendlin llamó ley de la reconstitución al proceso de poner en movimiento aspectos que antes estaban congelados, a través de la simbolización de otros aspectos del experiencing. Por lo mismo, la experiencia es interaccional, presente e interiormente sentida (Barceló, 2008).

Es importante recalcar, que para Gendlin los significados no son procesos meramente mentales, sino que más bien son corporalmente sentidos. El cuerpo, a su vez, contiene su propio conocimiento implícito y su significado sentido, por lo que no es un elemento pasivo, sino que es parte esencial del desarrollo de la persona, impulsando su crecimiento de manera dinámica (Barceló, 2007). Sin los símbolos la sensación sentida queda incompleta, puesto que necesita ser ordenada por éstos para que tengan un significado. Sin embargo, el experiencing puede tener una variedad inagotable de significados implícitos (Riveros, 2013), en la medida que cada dato del experiencing puede ser simbolizado infinitas veces, a su vez, sirviendo como una guía para futuras simbolizaciones (Gendlin, 1997). Tal como plantea Barceló:

El experiencing es sentido interiormente antes que pensado, conocido o verbalizado; funciona implícitamente, es un presente inmediato aunque contenga el pasado y el futuro. Aunque sea sentido no necesariamente es conceptualizado ya que la simbolización de un sentimiento es posterior a su ocurrencia (2008, p. 424).

Al igual que Rogers, quien plantea que el estado desde el que consulta el cliente es la incongruencia, Gendlin plantea que la persona que asiste a psicoterapia es alguien que está

funcionando en su experiencing de manera parcial, existiendo ciertos aspectos internos detenidos, en los cuales la interacción entre sentimiento y símbolos ha dejado de ocurrir (Riveros, 2013). Por lo mismo, el experiencing es una variable del proceso de cambio terapéutico, en la medida que guía la conceptualización, además de contener significados implícitos.

Dado que el experiencing contiene en sí mismo infinitas posibilidades y que, por ende, puede generar factores novedosos en el individuo, el desarrollo o el cambio se relaciona precisamente con este proceso de *llevar adelante* el flujo experiencial a través de la simbolización.

Llevar adelante – o carrying forward- es una fuerza, un proceso de poner en marcha, que toma forma cuando el contenido implícito es simbolizado certeramente, proceso que para Gendlin es la fuente de desarrollo y crecimiento personal. Llevar a delante es un proceso que implica encontrar un ajuste entre la sensación sentida y el símbolo, el que al encontrarse certeramente genera un movimiento interno que nos indica la dirección hacia la cual dirigimos (Barceló, 2008). Alemany (2006), frente a esto, agrega que el cambio se da cuando a partir de este proceso la persona encuentra significados novedosos, frescos y personales. Por otro lado, este encaje simbólico con la sensación sentida que genera la formación del significado explícito, es un proceso corporalmente sentido por lo que, según Caro (2007), si se logra llevar adelante, la persona experimenta un cambio en la manera en que experiencia dicho aspecto, así como en su relación interna y externa con éste. La simbolización certera está acompañada por una sensación de aumento de la intensidad del significado vivenciado, lo que inevitablemente lleva al organismo a dar un paso más adelante (Barceló, 2008). Este proceso, a su vez, implica la interacción de los símbolos con aquellos aspectos implícitos del experiencing, los que a veces logran reconstituir aspectos de la experiencia interna que estaban congelados (Riveros, 2013).

Gendlin propone que el lenguaje – la simbolización - puede generar un movimiento interno que da alivio, experiencia corporalmente sentida que hace referencia al proceso de llevar a delante (Alemany, 2007). La autopropulsión no sigue otro camino que el de la propia significación, la cual está latente de manera implícita en el propio experimentar. Es por esto

que Gendlin relaciona el experiencing y la autopropulsión con la *autenticidad*, ya que tiene que ver con la manera en que la persona ve y vive el mundo.

Gondra (1978) explicita como uno de los grandes problemas del concepto inicial de autenticidad –o congruencia- de Rogers, guarda relación la dificultad para observar de forma directa aquellos aspectos de la experiencia que eran previos a la consciencia. Frente a este problema conceptual, Gendlin repiensa la *autenticidad* para comprenderla como un modo de experienciarse a sí mismo de una forma plena e inmediata. Desde la mirada experiencial, la autenticidad es un proceso corporal y emocional que permite a la persona conectar con la fluidez de la propia existencia (Riveros, 2006). En otras palabras, es la consciencia plena del experiencing, un proceso dinámico, subjetivo y vivencial, a través del cual la persona puede dirigir su conducta, de manera de aproximarse al mundo que le circunda desde el contacto (Gondra, 1978; Riveros, 2006). La autenticidad es un modo existencial, en donde la persona está en apertura a los propios sentimientos que se manifiestan en su corporeidad, pudiendo experimentar de forma plena e inmediata la propia realidad en el contacto experiencial (Gondra, 1978).

En este sentido, respetar el camino que da la autopropulsión es confirmar la autenticidad, es decir “ese singular modo de ser que se pone en movimiento en un mar de sentimientos y emociones, en un ‘cuerpo nuestro’, en el cual y con el cual podemos sentir ‘nuestra’ persona, y ‘nuestra vida’” (Riveros, 2013, p. 53).

El movimiento es el eje central del proceso experiencial, un movimiento que es autopropulsado y sentido corporalmente, por lo mismo, cuando la persona toma contacto con su experiencing, con ese algo conceptualmente vago, genera un movimiento de autoexploración que impulsa al individuo a estar en mayor contacto con la sensación sentida. Tal como dice Barceló:

Nos permitirá hablar experiencialmente, nos permitirá zambullirnos en lo implícito como si buceáramos hacia un interior resonante que nos conduce a una cadena fluida de significados que desvelan sucesos antes desconocidos y abren una dimensión que siempre estaba allí y que, al mismo tiempo, es completamente nueva. La paradoja es que lo que termina por simbolizarse es origen de algo novedoso (2008, p. 437).

Es importante mencionar que, dado que el cambio es un fenómeno existencial, no puede ser dirigido desde afuera de la persona, sino que debe ser un fenómeno autopropulsado por éste. En este sentido, el terapeuta tiene el rol de acompañar existencialmente el proceso del cliente, facilitando, activamente escuchando y proponiendo símbolos certeros desde su propia sensibilidad y empatía, para de esta forma ofrecer una interacción adecuada para el cambio (Riveros, 2013). Gendlin, a diferencia de Rogers, plantea que estas cualidades de la interacción no deben ser necesariamente percibidas por el cliente, puesto que la relación en sí misma tiene sus efectos, los cuales facilitan que el proceso organísmico se mueva hacia adelante (Gendlin, 1999 citado en Barceló, 2007).

A su vez, según lo propuesto por Gendlin, el cambio no sólo tiene lugar en el interior del cliente, sino que también en la *interacción* entre éste y el terapeuta (Barceló, 2007). El cliente se experimenta a sí mismo en interacción. Por lo mismo, es en la naturaleza de esa relación donde el cliente adquiere nuevos significados, y en donde ambos experiencings interactúan en conjunto. En palabras de Barceló:

En el estar en contacto la frontera entre el ser terapeuta y el ser cliente hace añicos, se fragmenta y se expande en el ambiente total del organismo relacional como en un mar y cielo que dejan de entrecerse separados por un horizonte inexistente (2007, p.98).

Para Gendlin (1997), la interacción entre los individuos de la relación inevitablemente los afecta a ambos, en la medida que cada uno está experimentando las respuestas del otro incluso sin notarlo. Ante esto el autor agrega:

Aun así yo cambio, y cambio mientras interactúo contigo [...] Ya soy diferente, porque mi experiencings está ocurriendo contigo, y es diferente y nuevo mientras tus comportamientos vitalmente afectan en lo que hay en mí. Y así, mientras te digo cómo siempre estoy, ya estoy viviendo un proceso de ser distinto (Gendlin, 1997, p.39).

II. Relación, diálogo y grupo

“Toda vida real es encuentro”

- Martin Buber

A. **Relación dialógica**

Martin Buber (2013) propone que el ser humano tiene una percepción dual del mundo, percepción que lo lleva a relacionarse con él desde dos actitudes básicas: *Yo-Tú* y *Yo-Eso*. Estas actitudes básicas reflejan las formas que tiene el ser humano de existir en el mundo. Por lo mismo, el ser humano no se mueve desde una actitud o la otra, sino que a lo largo de su existencia habita ambas actitudes o, como propone el autor, “Todos viven en un yo de dos caras” (Buber, 2013, p. 55).

El Yo-Tú es un modo de ser en el mundo desde la totalidad relacional. Al posicionarse en esta actitud la persona se relaciona con todo su ser dialógicamente con el otro, estableciendo un vínculo directo que no está mediado por ningún tipo de finalidad ni conceptualización. En la relación Yo-Tú ambas personas se completan y encarnan en el encuentro con el otro (Buber, 2013).

Por otro lado, en el Yo-Eso la relación que establece la persona es analítica, por lo que el otro aparece frente al Yo como un objeto depositario de contenidos. Para Buber (2013) el mundo del Ello es el que predomina en la existencia humana, es decir, un mundo lleno de estímulos, conocimientos y atracciones, donde las relaciones de encuentro no tienen más cabida que mantenerse como extraños “episodios lírico-dramáticos, dotados de una magia indudablemente seductora” (Buber, 2013, p. 33). Para el autor esta forma de relacionarse con el mundo es un aspecto necesario de la existencia del individuo, pero desde el cual no es posible existir de forma exclusiva.

Con respecto al Yo, el autor plantea que la experiencia de este no está predefinida, sino que está en función del mundo que habita. Cuando el Yo entra en relación con el Tú, emerge como una persona con consciencia de su subjetividad. Por el contrario, cuando el Yo entra en el mundo del Eso, entra en el mundo de los objetos, las formas y las

conceptualizaciones. La configuración del Yo, en este sentido, está en función de la relación que establezca. La relación Yo-Tú es un fenómeno recíproco, donde ambas personas pueden afectarse mutuamente. Pero que, una vez que ha generado su efecto en las personas, inevitablemente sucumbe ante el ojo objetivador, pasando al mundo del Ello. Por lo mismo, el autor plantea que las relaciones Yo-Tú existen de forma latente, habiendo una predominancia de las relaciones Yo-Ello en el vivir cotidiano (Méndez, 2014).

Cuando la persona entra en relación, no piensa al otro como un objeto que provee de una experiencia, sino que realmente logra experimentarlo tal como es él. La persona toma consciencia del otro como un ser humano particular, distinto a sí mismo y en esa diferencia lo acepta como existencia única. Por lo mismo, la relación que se establece entre Yo y Tú es una relación dialógica en presencia, de honestidad y reciprocidad, donde las personas en interconexión se confirman la una a la otra. El encuentro dialógico no puede ser forzado y, por lo mismo, Buber considera que uno de los elementos centrales de éste es su carácter sorpresivo. Así, es en esta reciprocidad donde se funda lo dialógico, puesto que implica que las dos personas involucradas en el vínculo estén abiertamente orientadas una a la otra. Frente a esto, Buber introduce el concepto de *inclusión*, el cual hace referencia a la capacidad de poder atender genuinamente a la existencia del el otro, dejándose impactar por él (Méndez, 2014).

En esta relación dialógica de encuentro se genera un diálogo auténtico, donde cada uno de los participantes conecta con la existencia del otro. Esto ocurre cuando la persona se dirige hacia el otro con todo su ser, aceptándolo como compañero existencial. Ante esto Buber agrega:

Lo humano y la humanidad se dan en los auténticos encuentros. Es allí cuando el ser humano experimenta no solo que está limitado por otros, remitido a su propia finitud, parcialidad, y necesidad de complemento, sino que su propia relación con la verdad se incrementa merced a la distinta relación con la propia verdad del otro [...] el ser humano tiene la necesidad y el don de confirmarse en su ser individual mediante genuinos encuentros con otro (2013, p. 157-158).

La aceptación no tiene que ver con la aprobación del otro, sino más bien con la aceptación de la diferencia, lo que Buber llama *confirmación* (2013). El autor en su diálogo con Carl Rogers, afirma que la verdadera relación existencial empieza con la confirmación. Confirmar al otro es aceptarlo tal cual es en el presente y en todas sus potencialidades. Por lo mismo, es en el vínculo donde el otro confirma la profunda subjetividad de la persona. Ante esto Buber propone “no solo acepto al otro tal como es, sino que, primero dentro mío y luego en el otro, lo confirmo en relación a esta potencialidad que ahora puede desenvolverse y ser desarrollada para contestar la realidad de la vida” (2013, p. 211).

B. Profundidad relacional

Mearns y Cooper (2011) a la hora de hacer una conceptualización en torno a la aproximación relacional de la psicoterapia, plantean el término *profundidad relacional* la cual es entendida como:

Una sensación de profundo contacto y compromiso con un consultante, en la cual se experimentan simultáneamente niveles altos y consistentes de empatía y aceptación hacia el Otro, y existe una relación transparente. En esta relación se experimenta el reconocimiento por parte del consultante de la propia empatía, aceptación y congruencia -ya sea implícita o explícitamente- con total coherencia en ese momento (2011, p. 66).

En este estado de contacto profundo, ambas personas son capaces de comprender y valorar las experiencias del otro en un nivel muy alto, sintiendo una fuerte interconexión en la relación. Es importante mencionar que, a la hora de entender el término *profundidad*, los autores marcan el terreno comprensivo de esta aproximación, diferenciándose claramente de los modelos objetales del sí mismo donde existe *un* núcleo interno profundo. Éstos aclaran que al hablar de profundidad más bien están hablando de una experiencia de *mayor profundidad*, es decir, de mayor contacto con el flujo de la experiencia de la persona.

Asimismo, la profundidad tampoco está sujeta a juicios de valor, en donde un estado es *mejor* que el otro, ni es un estado constantemente intenso de interconexión entre dos personas, sino que más bien se da en *momentos* los cuales pueden existir más allá de la proximidad física con el otro (Mearns & Cooper, 2011).

Relación consigo mismo

Los seres humanos nacemos con la necesidad básica de conexión con los demás, por lo que poder contactarse con otro es un aspecto que está íntimamente relacionado con los niveles de salud de la persona. Por lo mismo, este enfoque pone el diálogo y la interacción como un aspecto central a la hora de abordar los procesos psicoterapéuticos, en la medida que el encuentro es el espacio donde se da el cambio y la sanación. Así, el consultante se relaciona con un terapeuta que es mucho más que un conjunto de condiciones preestablecidas, sino que es un ser humano presente y genuino con quien entabla una relación en donde ambos pueden ser receptivos, expresivos y reales (Mearns & Cooper, 2011).

La posibilidad que tiene la persona de ser receptiva y expresiva, así como de relacionarse con otro desde la apertura, está asociada a su experiencia de desarrollo relacional, la que a su vez tiene un impacto directo en cómo la persona se relaciona consigo misma. Mick Cooper (2003; 2004 en Mearns & Cooper, 2011), inspirándose en los postulados de Buber, afirma que existen dos modos de relacionarse intrapersonalmente: el modo “Yo-Yo” y el modo “Yo-Mí”. El modo “Yo-Yo” traslada la actitud “Yo-Tú” propuesta por Buber a la relación consigo mismo. Desde este modo intrarelacional, la persona se comunica con sí misma de manera empática, pudiendo reconocer sus sentimientos, pensamientos y conductas desde la validación, estableciendo un vínculo de profundidad relacional consigo mismo. Esto posibilita y facilita que la persona esté en contacto con los diversos aspectos de su experiencia, estando abierto a aquellos aspectos propios que le son más desconocidos y ajenos, y así permitirse “ser impactado y aprender de ella, mientras reconoce que esa Otredad es, en última instancia, una parte de él” (2011, p. 59).

Por otro lado, la versión intrapersonal de la actitud “Yo-Eso” de Buber, es la modalidad “Yo-Mí”. Desde esta posición relacional la persona se trata a sí mismo como un

objeto de juicio, sin intentar comprenderse profundamente, sino que más bien cuestionando sus propios comportamientos y sensaciones. Este tipo de relación la persona puede tenerlo con la totalidad de sí, o con aspectos de sí mismo que son menos aceptados. En este sentido, algunos autores (Hermans & Kempen, 1993; Stone & Winkelman, 1989 citados en Mearns & Coopers, 2011) han planteado que en personas que tienen este estilo relacional consigo mismas, existe una tendencia a tener ciertos aspectos del sí mismo sometidos o renegados a la integración. Mearns y Cooper explicitan lo problemático que puede ser para la persona vivenciar su experiencia interna de esta forma, ya que deslegitima la necesidad de ciertos aspectos internos de ser escuchados, validados y respetados, estableciendo a priori que existen ciertas instancias internas que merecen tener espacio en la propia existencia y otras que no, por más saludables que éstas puedan ser. Así, parte de lo problemático del asunto, guarda relación con que negar estos aspectos o necesidades de la persona, no implica que desaparezcan, sino que más bien pasan a configurarse como ansiedad “debido a que golpea una y otra vez la puerta de la conciencia exigiendo repatriación” (2011, p. 60).

Es en relación a lo planteado anteriormente que la autoaceptación pasa a ser un aspecto clave en la postura autorelacional. Desde este marco comprensivo, cobra suma importancia que la persona pueda tener un grado de empatía consigo misma, comprendiendo que su existencia implica una variada gama de experiencias, aceptándolas y confiando en ellas. Esta aceptación, representa un fuerte compromiso de la persona consigo misma, así como la posibilidad de estar en constante diálogo con las distintas dimensiones que la componen. La autoaceptación finalmente se relaciona con que la persona pueda tener una vivencia confiable de lo que es experimentar la consideración positiva incondicional (Mearns & Cooper, 2011).

Actitudes

A la hora de ampliar lo que se entiende por profundidad relacional, los autores plantean una serie de actitudes que ellos han podido observar, tanto en terapeutas como en consultantes, como aspectos comunes a esta forma relacional.

Desde la perspectiva del terapeuta, se pueden identificar cuatro actitudes principales: *presencia, autenticidad, empatía y afirmación*. La *presencia*, hace alusión a los planteamientos de Rogers, quien la describe como un momento en que el terapeuta está en íntima cercanía con su experiencia interna. Rogers incluso llegó a caracterizar estos momentos como estados de consciencia levemente alterados, que lo llevaban a comportarse de una forma impulsiva y extraña que muchas veces era sumamente beneficiosa para la relación terapéutica. Burgental (1976 citado en Mearns & Cooper, 2011) describe este fenómeno como un estar totalmente inmerso en la situación relacional. Para esto, el autor afirma que la persona debe estar internamente accesible y externamente expresiva, es decir, ésta debe estar abierta a ser impactada por el otro, al mismo tiempo que es capaz de compartir su experiencia interna.

La *autenticidad* del terapeuta guarda relación con estar completamente ahí como persona, es decir, siendo él mismo en el encuentro. Ser sí mismo en la relación, según Mearns (1997 citado en Mearns & Cooper, 2011), es posicionarse frente al otro libre de personajes y roles, sino que desde una disposición de revelarse a sí mismo, permitiéndole al otro acceder al propio mundo subjetivo (Jordan, 1991 citada en Mearns & Cooper, 2011). Esta accesibilidad del mundo interno del terapeuta, no sólo es para el consultante, sino que en los momentos de profundidad relacional el terapeuta también está en mayor contacto con su propio mundo interno, pudiendo conectar con sus vulnerabilidades, inseguridades y confusiones. Asimismo, el aspecto clave de que el terapeuta pueda moverse desde su propia autoría, también se relaciona con establecer una distancia necesaria entre él y el consultante que permita la diferenciación. En este sentido, Schmid (2002 citado en Mearns & Cooper, 2011) recalca que la relación se da precisamente en la diferencia, por lo que es fundamental que cada uno de los involucrados mantenga su individualidad, más allá de la especial intimidad que pueda existir en la relación.

Schmid (2001), teórico del enfoque centrado en la persona, al hablar de autenticidad propone una mirada más dialógica, desde lo que él llama la epistemología de la trascendencia. Esta postura epistemológica plantea la importancia de poder percibir al otro en su Otredad, sin intentar incluirlo como parte del sí mismo. Por lo mismo, haciendo alusión a la concepción Buberiana de dialogo, el autor caracteriza esta relación dialógica como una

distancia íntima *in-mediata*, donde la comunicación y la metacomunicación es más profunda que la mera transmisión de información. Schmid (2001) introduce la perspectiva del “Nosotros” como el lugar habitual de la vida de las personas, así como el lugar donde éstas aprenden a ser auténticos y donde –precisamente- se presenta el desafío de la autenticidad.

Otra actitud que se ha podido ver en común a las experiencias de profundidad relación, es la *empatía* del terapeuta. La empatía para los autores, es una actitud de receptividad y honestidad al “servicio del consultante”, desde la cual el terapeuta da una respuesta al experimentar de la persona, desde su propia experiencia. Según lo encontrado por Mearns y Cooper (2011) en estos momentos los terapeutas experimentan una sensación de sintonía emocional y corporal con el consultante, desde la cual pueden conectar tanto con aquellas facetas expresivas y en movimiento de éste, como con aquellas que están más detenidas y ocultas. Mick Cooper (2001 citado en Mearns & Cooper, 2011) habla de la “empatía encarnada”, ya que el terapeuta se encuentra totalmente vivo en la relación, pudiendo moverse a su vez con la experiencia del consultante, estando en el mundo con el otro y, por lo tanto, también permitiendo ser cambiado e impactado por el consultante. Así, aludiendo a lo propuesto por Guardini, se afirma que:

[...] encuentro significa que uno es tocado por la esencia de lo opuesto. Para que esto suceda, debe existir una apertura sin propósito, una distancia que conduce al asombro y la libertad de la iniciativa. En el encuentro interpersonal, es posible experimentar al mismo tiempo tanto la afinidad como la alienación. Entonces el encuentro es una aventura que contiene una semilla creativa, un gran avance hacia algo nuevo (Schmid, 2002, p. 60 citado en Mearns & Cooper, 2011, p. 74).

Finalmente, la última actitud asociada al terapeuta es la *afirmación*. Ésta se relaciona con la valoración y apreciación que le otorga el terapeuta al consultante, pudiendo reconocerlo en su propia existencia. Esta actitud tiene relación con la “confirmación” propuesta por Buber (Mearns & Cooper, 2011).

La profundidad relacional no es algo que pueda construirse únicamente desde el terapeuta, ya que, al ser un fenómeno de interacción, requiere de un consultante presente y receptivo. Por lo mismo, Mearns y Cooper (2011) afirman que la actitud del consultante se puede describir más bien como una actitud de *apertura* a la experiencia. Ésta tiene que ver con la disposición del consultante para abrirse y expresar aquellos aspectos más difíciles de su experiencia. Es una disposición mucho más profunda que una mera disposición perceptual, en la medida que implica que el consultante pueda involucrarse emocional y experiencialmente con aquello que está expresando. Esta apertura, a su vez, también lo deja en una disposición receptiva a lo que el terapeuta pueda decirle, por lo que es el acto de permitirse ser afectado por el terapeuta, permitiéndose experimentar la calidez, la empatía, así como aceptar su aceptación (Mearns & Cooper, 2011). Los autores hacen referencia a esto como el coraje de creer en aquel que nos valora.

Dado que un encuentro en profundidad relacional no puede aislar las experiencias del terapeuta y del consultante, es importante que exista una actitud de *mutualidad*. En este sentido, la mutualidad apunta a que la transparencia, aceptación, receptividad y comprensión sean recíprocas, permitiendo que ambos actores de la relación puedan verse plenamente. Como plantea Stern, se trata de que terapeuta y consultante puedan encontrarse uno con el otro en presencial total (Mearns & Cooper, 2011).

Finalmente, los autores proponen que la *intimidad* es un aspecto central de esta forma de relacionarse. La intimidad se relaciona con el acercamiento que se va generando entre ambas personas, es decir, con la cercanía del contacto entre ambos. Esta proximidad es entendida por los autores como una experiencia potencialmente muy poderosa para el desarrollo de la autoestima del consultante, en la medida que se posiciona como una experiencia fundamental para la constitución de la persona.

Valor terapéutico

Un encuentro con las características expuestas en este apartado, para Dave Mearns y Mick Cooper (2011) puede ser un encuentro potencialmente correctivo a nivel relacional. Tal como se mencionó anteriormente, uno de los deseos básicos del ser humano es interactuar

con otros, por lo que recibir respuestas negativas o frustrantes en este ámbito puede generar mucho dolor en la persona en desarrollo. Experimentar un encuentro de aceptación incondicional, en este sentido, además de generar una profunda satisfacción en la persona, puede constituirse –en palabras de Friedman- como una “sanación existencial” (1985, p. 134 citado en Mearns & Cooper, 2011, p. 82).

Este encuentro de profundidad relacional brinda al consultante –o a ambos– un espacio donde hay otro que sabe quién es, un espacio de conexión humana en donde la persona puede sentir que no está sola. En este sentido, los autores lo entienden como un espacio que le da esperanzas al consultante de que es posible tener relaciones más íntimas con otros, permitiéndoles descubrir que es posible tener una conexión así, y de esta manera cambiando las expectativas existenciales que puede tener el consultante. La relación terapéutica puede ser un plano en donde el consultante desarrolle las habilidades y confianza necesarias para luego relacionarse de esta manera con otros en el mundo, así como cambiar también la relación que establece consigo mismo. Mearns y Cooper (2011) plantean que los encuentros en profundidad pueden ayudar a que el consultante cambie su forma de autorelación de Yo-Mí a Yo-Yo. Asimismo, el compromiso del terapeuta con la relación psicoterapéutica, así como con todos los aspectos del consultante, también pueden funcionar como una mediación empática, en donde a través de la empatía que siente el terapeuta con los distintos aspectos del consultante, éste puede contribuir a que pueda escucharlos y aceptarlos. La seguridad que viene aparejada de este tipo de relaciones también facilita que el consultante pueda tomar contacto con estos diversos aspectos, explorándolos e incluso expresándolos en pos de una mayor integración.

C. Grupos

Tal como se anunció anteriormente, para Rogers (2017) las primeras etapas del desarrollo de la persona son cruciales para definir cómo ésta se desenvuelve con otros y consigo misma. El autor, en este sentido, apunta a que los individuos tienden a moldear su manera de ser en función de aquellos aspectos que perciben que serán aceptados por su

entorno, generando una máscara o caparazón de conductas manifiestas que lo va separando de su experiencia interna. Frente a esto, afirma que la persona “desarrolla un profundo sentido de estar alienado de los otros, de que «si alguien llegase a conocerme como soy *realmente*, en mi *fuero íntimo*, es imposible que me respetara o quisiera»; y tiene aguda consciencia de esta soledad” (Rogers, 2017, p.123).

La coraza no es infalible, puede resquebrajarse o partirse parcialmente, imaginario que para el individuo es sumamente ansiógeno. Por lo mismo, cuando esto ocurre el individuo queda en una posición de vulnerabilidad, donde aquellos aspectos internos más privados de alguna manera quedan expuestos, llevándolo a contactar profundamente con el sentimiento de soledad y el miedo a no poder ser amado por los demás. Rogers explica esto aludiendo a que “la soledad linda con la desesperación cuando una persona admite que el sentido de su vida no reside, ni puede residir, en la relación de su fachada con la realidad externa” (2017, p.123). Esta soledad también emerge a partir de la sensación de pérdida de los mecanismos defensivos habituales, lo que lleva al individuo a contactar con la propia fragilidad. En este contexto, cuando la persona toma contacto con su sí mismo auténtico, se encuentra con una experiencia interna asustada y vulnerable que está aferrada a la convicción de que al expresarse genuinamente no será merecedora de amor. Rogers (2017) plantea que este malestar tiene a la base el profundo deseo del individuo de poder estar en una relación en donde pueda ser el mismo y aun así ser aceptado incondicionalmente por otro. Este deseo es el que la persona espera satisfacer en el *grupo de encuentro*.

Para Rogers los *grupos de encuentro* son espacios de trabajo grupal que se rigen por las mismas actitudes básicas del espacio terapéutico: autenticidad, aceptación incondicional y empatía (2017). El autor plantea que lo que busca al realizar este tipo de instancias, es que en ellas emerja y se haga presente la persona en su totalidad. Si bien, esta es una tarea que Rogers declara no ser sencilla, el eje orientador de su quehacer a la hora de facilitar un grupo consiste precisamente en facilitar un espacio de seguridad psicológica, donde la persona pueda desenvolverse íntegramente. En palabras del autor:

Mi intención es que el individuo sienta que, le pase a él lo que le pase, y cualquiera que sea la índole de lo que ocurra dentro de él, psicológicamente estaré a su lado en

los momentos de dolor o alegría – o cuando estos sentimientos se combinan, lo cual constituye un frecuente indicio de crecimiento- (Rogers, 2017, p. 59).

En miras de esto, Rogers (2017) enfatiza que los beneficios de brindarle comprensión empática y aceptación, tanto al grupo como a las personas que lo componen, resulta ser sumamente fructífero para el proceso grupal. Por lo mismo, el rol del facilitador más que una función directiva o de control, tiene el objetivo de facilitar el espacio seguro, cooperar en que los integrantes del grupo se escuchen los unos a los otros y en que éstos puedan tomar contacto con los *significados* de lo que comunican. La posibilidad de escuchar realmente al otro es la génesis de la comprensión y el respeto, aspectos centrales para que el espacio grupal se constituya como un ambiente de trabajo relacional (Rogers, 2007).

Si bien, cada grupo es un fenómeno que se desenvuelve en su manera particular, para Rogers (2017) un clima razonable de facilitación es suficiente condición para confiar en que el proceso grupal llevará al grupo a desarrollar su propio potencial. El grupo tiene una sabiduría orgánica que le permite moverse como un organismo consciente, que se encamina hacia su propia dirección, así como también poder reconocer aquellos aspectos menos saludables de su proceso, centrarse en ellos y transformarlos. Ante esto el autor agrega:

Aprendí que los miembros de un grupo son tan terapéuticos como yo mismo -o más aún- cuando surge en él una situación muy grave [...] De vez en cuando el profesional cae en la trampa de los rótulos [...] tiende así a establecer cierta distancia y tratar a la persona como si fuera más bien un objeto. Sin embargo, los miembros del grupo, más ingenuos, continúan relacionándose con el individuo perturbado como *persona*, y, de acuerdo a mi experiencia, esto es mucho más terapéutico (Rogers, 2017, p. 69-70).

La sabiduría orgánica y los encuentros persona a persona que el individuo encuentra en el espacio grupal, cooperan a que progresivamente éste se constituya como un espacio de comunicación auténtica y comunidad (Rogers, 2007). A partir del trabajo personal

de cada uno de los miembros del grupo, los integrantes toman contacto con su ser interno, vivenciando la experiencia de separación y diversidad en el grupo. Es a partir de la consciencia de diferencia que el grupo genera una consciencia de unidad grupal. Así, “La libertad del individuo para avanzar hacia sus propias metas en armonía con la diversidad es uno de los aspectos más enriquecedores del grupo” (Rogers, 2007, p. 90). Rogers habla de esto como la formación de comunidad, dentro la cual emerge la espiritualidad como un aspecto importante de dicho fenómeno. Para el autor, la espiritualidad está más que nada asociada a las manifestaciones de la sabiduría orgánica del grupo, las cuales se constituyen como la “presencia de una comunicación casi telepática, unidas a la sensación de hallarse ante «algo superior»” (Rogers, 2007, p. 95).

La sensación de comunidad en el grupo es un factor que coopera a que dentro de éste se generen relaciones de profunda unión e intimidad, donde sus miembros pueden conocerse mutuamente de una forma inusual (Rogers, 2017). Para sus integrantes, vivenciar progresivamente que dentro de estas relaciones son aceptados tal cual son, coopera en que tomen mayor contacto consigo mismos, permitiéndose explorar aquellos sentimientos y actitudes más negados, y así tomando consciencia de sus propias máscaras y fachadas. Las cualidades del espacio grupal también cooperan a que el individuo se permita correr más riesgos, lentamente acercándose a la posibilidad de arriesgarse a ser el sí mismo interior. Si el individuo no corre el riesgo de ser él mismo ante los otros, la soledad interna no podrá ser mitigada, “Esta disposición a arriesgarse a ser el sí-mismo interior de cada uno es, por cierto, uno de los pasos que llevan a alivianar la soledad del individuo, poniéndolo en genuino contacto con otros seres humanos” (Rogers, 2017, p. 130).

Cuando los individuos comienzan a tomar el riesgo de acercarse a su propia experiencia, progresivamente se dan cuenta que el miedo a no ser aceptado ni amado desaparece, ya que incluso para el grupo es más natural querer al sí mismo real del individuo que a su fachada (Rogers, 2017). Únicamente cuando la persona logra tomar contacto con la experiencia de ser amada y aceptada por lo que es, puede comenzar a sentir que merece verdaderamente respeto y amor. Según el autor, la posibilidad que la persona se relacione consigo misma de una forma diferente, ahora desde el respeto y el amor, es uno de los resultados más comunes de los grupos de encuentro.

Para Rogers (2017) la transformación de la persona que se genera en los grupos de encuentro, a pesar de que muchas veces opera de forma muy sutil, tiene como resultado una relación más íntima consigo misma. La posibilidad de experimentar ser ella misma, de sacar a la luz aspectos menos integrados y aun así recibir estima por parte del grupo, permiten que la persona se pueda encontrar con los otros de forma genuina y profunda, diluyendo el sentimiento de soledad y extrañamiento inicial. En este proceso el concepto que tiene la persona de sí mismo se amplía y transforma, nutriéndose de potencialidades descubiertas que cooperan a que el individuo incluso tome un nuevo rumbo en su vida. Esto es crucial, ya que, en palabras del autor, “estoy convencido – a raíz de mi conocimiento de la teoría de la personalidad- de que cualquier cambio así en la percepción de uno mismo también se manifiesta tarde o temprano, de manera ineludible, en la conducta” (Rogers, 2017, p.102).

III. Arte y Creatividad

“Art is a way of emptying the mind and centering the self”

– Alan Watts

Para Natalie Rogers (1997) la creatividad es un aspecto inherente al ser humano, un movimiento interno que emerge de la totalidad de la persona, dirigiéndolo y propulsándolo a expresarse a sí mismo, utilizando sus recursos internos y su imaginación. Este movimiento tiene que ver con generar aspectos novedosos y valiosos (Rothenberg, 1988 en Amendt-Lyon, 2001) y con darse cuenta de las propias posibilidades creativas, consciencia que según Amendt-Lyon es un aspecto esencial para la salud de los individuos.

En el proceso creativo se conjugan diversos aspectos de la existencia humana. Implica un movimiento hacia la autoexploración, la experimentación y el juego con lo desconocido, que invita a la persona a reconectar con la libertad. Esta conexión se ve facilitada por el aspecto lúdico, el que contribuye a la reconexión con la curiosidad y los deseos de autoexploración, reduciendo así la excesiva preocupación por el producto creativo final (N. Rogers, 1997).

El arte expresivo enfatiza el proceso de auto-expresión, proceso por el cual la persona toma contacto con el aspecto sanador del arte, facilitando la creación de nuevos caminos de autoconocimiento y expresión (N. Rogers, 1997; Zinker, 2003). En este sentido, Zinker (2003) hace referencia a la importancia de examinar las diferentes dimensiones y contenidos del sí mismo, así como poder simbolizarlos y expresarlos. El contacto con lo creativo –o, como lo llama Natalie Rogers (1997), la conexión creativa- revive un conocimiento ancestral que ayuda a la persona a integrarse, tomando consciencia de su historia, su presente y su realidad interna, contacto que permite a la persona transformar su autoconcepto y su autoestima.

Para conectar con la energía creativa es fundamental tomar contacto con la autoaceptación e interiorizar el locus de valor propio, sacándolo de los otros para así realmente poder moverse con libertad. El acto creativo es un acto de rebeldía frente a lo que la autora ha caracterizado como una sociedad coartadora de la expresividad, y por lo cual es fundamental

buscar formas de reconectar con la libre espontaneidad de ésta, despojándose de la creencia de *deber* responder a las expectativas de los demás.

Amendt-Lyon (2001) enfatiza cómo el proceso creativo aparece tanto en el arte como en psicoterapia, ya que los medios artísticos pueden ser recursos muy nutricios para el trabajo psicoterapéutico. Zinker (2003) profundiza esto al hacer la analogía entre creatividad y terapia, aludiendo que en la esencia de ambos está el cambio. Tanto en el proceso creativo como en el proceso psicoterapéutico existe una transmutación de una forma en otra, por lo que se interconectan en un nivel fundamental. Para el autor, el proceso creativo es un proceso de conexión con la experiencia, desde el cual podemos tomar contacto con aquellos aspectos más congelados y así movilizarlos. Éste afirma que “La terapia creativa es un encuentro, un proceso de crecimiento, un acontecimiento de resolución de problemas, una forma especial de aprendizaje y una exploración de toda la gama de nuestras aspiraciones a la metamorfosis y la dominación” (Zinker, 2003, p.12). Carl Rogers (2018) hace eco de esto al plantear la misma analogía entre psicoterapia y proceso creativo, enfatizando en cómo ambas contienen la tendencia de las personas a realizarse, expandirse, expresarse y llegar a ser sus potencialidades. Así, según el autor, la creatividad es un esfuerzo del organismo de ser totalmente él mismo a través de establecer nuevas relaciones con el medio.

Para que el proceso creativo sea posible, será necesario generar un ambiente externo que facilite y acompañe al individuo. Este ambiente, Carl Rogers (2018) lo describe como un espacio de *seguridad y libertad psicológica*. La *seguridad psicológica* está mediada por tres procesos relacionados entre sí: aceptación incondicional del individuo, un clima carente de evaluación externa y comprensión empática. El primero de estos factores guarda relación con la percepción de aceptación que siente el individuo. El autor propone que si la persona siente que hay otro que lo valora por el sólo hecho de existir, independiente de lo que haga, su creatividad será estimulada. Esta percepción genera que la persona se sienta en una atmósfera de seguridad, donde puede ser sí mismo y, por lo tanto, moverse desde la espontaneidad y la experimentación. Asimismo, esta creatividad también es estimulada cuando el individuo siente que está en un clima libre de juicios externos. Cuando no hay evaluación, el individuo se siente libre sin necesidad de defenderse, lo que genera un ambiente óptimo para la apertura a la experiencia, así como para que el individuo reconozca que el centro de la evaluación está

en él mismo. En este mismo sentido, la comprensión empática guarda relación con poder entrar en el mundo de la persona y aceptarlo. Esta aceptación desde el conocimiento, genera una sensación de seguridad y libertad en el individuo que es un importante potenciador de la creatividad. Según el autor, en un ambiente así la persona puede ser libremente su auténtico sí mismo, así como expresarse de manera novedosa.

Por otro lado, para Carl Rogers (2018) la *libertad psicológica* hace referencia al acto que realiza la persona con funciones facilitadoras del espacio, de permitir la libertad de expresión del individuo. Esta aceptación absoluta pone al individuo en una posición de libertad de expresión simbólica que permite su apertura a la experiencia, la exploración y el juego, aspectos que forman parte del proceso creativo. Este permiso a ser libre también conlleva devolverle al individuo su responsabilidad, restituyendo en el individuo el foco de evaluación interno. Natalie Rogers (1997) agrega a estas dos condiciones la necesidad de ofrecer experiencias estimulantes y desafiantes a la persona, de manera que éstas la convoquen a expresarse desde otros medios más allá del verbal.

Asimismo, Carl Rogers (2018) plantea que para fomentar la creatividad se necesitan ciertas condiciones internas. Dentro de estas se encuentran la *apertura a la experiencia* y el *foco de evaluación interno*. La apertura a la experiencia guarda relación con la posibilidad del individuo de percibir su momento existencial de forma flexible, pudiendo abrirse a nuevos conceptos y creencias, y tolerando la posible ambigüedad que esto puede traer. Por otro lado, el segundo factor hace referencia a el desarrollo de un locus de evaluación interno, que permita al individuo darse crédito y apreciación cuando sea debido. De esta forma, en la medida que es posible evaluarse a sí mismo de forma honesta, progresivamente el individuo deja de depender de la mirada de los otros, poniendo el foco en la reacción que tiene su propio organismo frente a su creación.

Natalie Rogers (1997), agrega a la conceptualización de su padre, el rol del terapeuta como un facilitador de la autoexploración. El facilitador se posiciona desde el respeto a la persona que crea, entendiendo que ésta al crear siempre va a estar revelando un aspecto interno, algunas veces incluso desconocido para sí mismo, y que, por ende, compartir lo creativo es siempre tomar un riesgo emocional. Es fundamental que el terapeuta pueda generar un ambiente nutricional donde las personas puedan expresar sus sentimientos. Para la

autora, el espacio creativo interno es como un jardín secreto donde la persona encuentra los materiales y recursos para el acto creativo. Los sentimientos son una fuente para la expresión creativa y pueden ser transformados a través de ésta. Por lo mismo, es importante que el terapeuta funcione como jardinero, creando un ambiente psicológicamente seguro en donde las personas puedan actualizar su propio potencial “y tomar el riesgo emocional de aventurarse en la tierra de la propia autenticidad” (N. Rogers, 1997, p. 12). Zinker (2003), ante esto, afirma que el terapeuta debe generar un laboratorio de prueba para que el cliente pueda explorarse activamente a sí mismo.

La autoexploración y el autoconocimiento del cliente son aspectos centrales en el proceso de conexión creativa, siempre desde la creencia base de que el individuo posee innatamente las capacidades para alcanzar su propio potencial. Para Natalie Rogers (1997), esta aproximación es un medio potente para descubrir, experimentar y aceptar aspectos desconocidos del sí mismo, en la medida que es el mismo acto creativo el que va dejando pistas a su creador para continúe moviéndose y explorándose. En este sentido, la autora afirma que en la medida que la persona toma contacto con sus sentimientos, éstos se convierten en una fuente de creatividad y comprensión de sí que permite la apertura a nuevas posibilidades. Por lo mismo, Natalie Rogers declara que “El proceso creativo experimentado a través de las artes expresivas es un camino hacia el autodescubrimiento, la autoestima y el empoderamiento” (1997, p. 22).

La autora es enfática en afirmar la importancia de tomar contacto con los propios sentimientos, sin importar cuan dolorosos o violentos estos sean. Esta experiencia de traer a la consciencia aquellos aspectos más ocultos o negados de la vivencia interna, así como aceptarlos como parte del sentir humano, es fundamental en orden de poder trabajar con ellos expresivamente y así poder mirarlos con mayor profundidad en un ambiente seguro. Parte de este trabajo deber partir de la conexión con el placer de crear, por lo que la autora señala que en la medida que la persona se sintoniza con su cuerpo y sus sensaciones, encuentra un camino de autodescubrimiento y crecimiento personal. En este sentido, la experiencia artística es una experiencia sumamente visceral, puesto que el arte, al provenir de las sensaciones y percepciones del individuo, es un lenguaje corporal. A través del color, el uso de la línea y los contornos se revela el estado orgánico de la persona, así como la propia

percepción que tiene de sí misma. Por lo mismo, el arte es un puente entre la realidad interna y externa, que permite a su creador tomar contacto con el mensaje que necesita transmitirse a sí mismo. Al usar el arte como puente la persona puede generar un camino dinámico y seguro a través del cual encaminarse a ser un ser más integrado (N. Rogers, 1997).

La creatividad es una fuente de energía vital que fluye como un río dentro de la persona, con el cual ésta puede tomar contacto a través de las artes expresivas (Zinker, 2003). Cuando la expresión artística es experimentada como un proceso, el creador adquiere consciencia del movimiento interno, pudiendo conocerse a sí mismo como una persona total, y de esta forma tomar contacto con el aspecto terapéutico de crear. Este aspecto terapéutico se relaciona con la posibilidad que nos brindan las artes expresivas de soltar a través de la expresión (N. Rogers, 1997).

Según Natalie Rogers la conexión creativa es un espacio sagrado, afirmando que “cuando buscamos internamente lo más profundamente personal, tocamos lo universal” (1997, p. 186). La cualidad de lo sagrado está relacionada con la profunda concentración y foco que tiene la persona al crear, lo que, en un ambiente de comprensión y empatía, ayuda a que la persona pueda hacer un viaje a las propias profundidades, abriendo una ventana de consciencia que brinda una nueva perspectiva del sí mismo. Por su parte, Angeles Arrien (citada en N. Rogers, 1997) plantea que en algunos estudios antropológicos se ha encontrado que en diversas culturas las palabras *creatividad*, *intuición* y *espiritualidad* son utilizadas como sinónimos. Natalie Rogers responde que la conexión con el arte y lo creativo precisamente tiene la función de ayudar a las personas a conectar con el aspecto espiritual de su existencia, “la creatividad es una puerta a la espiritualidad [...] es un trabajo del alma” (1997, p. 47). Ésta lleva al individuo a un espacio trascendental, donde al perder el constante auto monitoreo logra expresar su propia alma a través del arte. Vaughan, afirma que la integración psicológica saludable de la espiritualidad es posible en la medida que exista una base de autoconocimiento y disposición de autoobservación en el individuo (N. Rogers, 1997), por lo que este re-despertar creativo es un camino hacia la propia espiritualidad.

IV. La Historieta como herramienta terapéutica

“Paper, Pencil, Life”

- Ivan Brunetti

La creación de historietas autobiográficas como una herramienta terapéutica ha sido un campo escasamente estudiado en psicología. Si bien, el uso de historietas ha sido documentado en psicoterapias infanto-juveniles, no se han realizado investigaciones en profundidad en torno a las implicancias de esta herramienta, sino que más bien es nombrada como una más de las aproximaciones plásticas y lúdicas, desde las cuales se puede trabajar con consultantes más jóvenes. Dentro de los pocos estudios que ponen el foco en la *creación* de historietas se han podido encontrar investigaciones en torno a su uso: como herramienta diagnóstica en niños desde un modelo psicoanalítico (Tames, 2004); como estrategia de externalización de la ansiedad en adolescentes desde un modelo cognitivo conductual (Fernández & Lina, 2019); como estrategia para abrir canales comunicacionales en el espacio psicoterapéutico, a través de la creación conjunta de éstas entre adolescente y terapeuta (Edwards, 2016); y como un medio para trabajar con pacientes en tratamiento por adicciones, desde el cual la historieta y el humor gráfico son utilizados para trabajar con la autoimagen desde un terreno más liviano (Fernández, 2009).

Un enfoque en crecimiento, y desde el cual en los últimos años se han comenzado a realizar investigaciones bastante interesantes, es la llamada *medicina gráfica*. Esta área de estudio en un intento por hacer dialogar el mundo de la salud y de las humanidades, investiga todo tipo de narración gráfica que refleje conceptos o experiencias que hagan referencia al trauma y a la enfermedad (González, 2018). Uno de sus intereses centrales es conocer la visión de la enfermedad desde quien la padece. Según Venkatesan y Peter (2019), este enfoque emerge como una aproximación radical a la expresión de la enfermedad, así como una reacción contra el conocimiento médico segregador y autoritario. Poder plasmar tales experiencias en un lenguaje democrático, posibilita que estos relatos sean fuentes de aprendizaje para las comunidades, así como artefactos potencialmente terapéuticos para lectores que están viviendo experiencias similares. Ahora bien, esta aproximación en general

se ha pronunciado más ampliamente en torno a los beneficios terapéuticos que trae la *lectura* de novelas gráficas de dichas temáticas (Green & Myers, 2010).

Dentro de la medicina gráfica, Venkatesan y Peter (2018) están dentro de los pocos autores que incorporan los beneficios terapéuticos de *crear* historietas a sus estudios. Desde esta perspectiva plantean que el dibujo por sí mismo es una forma de narrar a través de la cual nos podemos comunicar visualmente. Narrar, más allá del medio que se utilice, es una forma en que las personas pueden intentar confrontar, comunicar y externalizar aspectos más difíciles e incomprensibles de sus experiencias, tales como la enfermedad y el trauma. En este sentido, el dibujo es una forma democrática de acceder a la expresión, sin importar edad, estrato sociocultural o capacidades cognitivas. El dibujo es visto como un método de comunicación simbólico, que expresa cómo su autor vivencia su propia experiencia. La historieta permite a la persona revisitar sus propias experiencias, recreándolas y así pudiendo procesarlas desde otra perspectiva, reorganizarlas en la narración de sí mismo. Asimismo, para los autores crear historietas es uno de los métodos no verbales de expresión más creativos, puesto que puede transmitir experiencias y recuerdos evocados que están más allá de lo que puede ser expresado a través de las palabras. Dibujar facilita la asimilación de experiencias difíciles de integrar a través del uso del color, las texturas, el dibujo y la escritura, medios que cooperan en la externalización de las experiencias traumáticas. Así, según Steele y Malchiodi “La simbolización icónica le da a la experiencia visual identidad, ya que la imagen creada contiene todos los elementos de la propia experiencia” (2012, p. 157 citado en Venkatesan & Peter, 2018, p. 105).

A partir de lo encontrado en torno al tema, se puede afirmar que la historieta es una forma de comunicación compleja, en donde la interacción entre narración e imagen contribuyen a que se reconfigure la manera de significar de quién la está realizando (Davis, 2013). La creación de historietas provee de distintos recursos a quién la crea, en la medida que permite la expresión del sí mismo en torno a su imagen corporal, sus emociones, expresión verbal y movimiento (Mulholland, 2004). Scott McCloud (1994) describe la creación de historietas como una forma de amplificación a través de la simplificación, es decir, que a través de eliminar detalles de algo que se desea expresar, hay una focalización en lo que es más importante para su autor, amplificando el significado que tiene para éste.

Edwards (2016) sostiene que el comic contiene características bastante únicas lo que, al ser utilizado como herramienta psicoterapéutica, permite acceder a distintos tipos de información a través de observar el desarrollo de las tramas y conflictos que crea la persona, abriendo así un campo de análisis simbólico de gran utilidad. El autor propone que a través de la elaboración de los argumentos de la historieta la persona concretiza simbólicamente su mundo interno, dejando a su vez un registro concreto del momento presente, el que queda a disposición del trabajo psicoterapéutico. En esta línea, Hudson (2008) plantea que la historieta pasa a ser un producto tangible con el que consultante y terapeuta pueden trabajar a una distancia psicológica más cómoda.

Mulholland (2004) propone que la creación de historietas autobiográficas son un medio a través del cual la persona puede liberar sensaciones negativas a través de la creatividad. La historieta es así una herramienta terapéutica al proveer a los consultantes de una vía segura para el alivio, la expresión, así como para la autoexploración y exploración de distintas realidades posibles. Por otro lado, Magnet (2007) plantea que la creación de historietas ofrece la posibilidad de revolver y escavar en las propias memorias del pasado, lo que permite investigar momentos claves, así como sus emociones asociadas, de manera de poder comprender mejor la forma en que la persona mira, significa y *es* en el mundo. Para Brunetti (2007) éste es un medio claro y concreto, en donde a partir de las figuras comunicativas, se expresa la forma en que su autor experimenta la vida. Para él, la historieta es como soñar, todo lo que está plasmado en ella tiene que ver con su autor. La página refleja la forma en que éste experimenta la vida: cómo recuerda, cómo experimenta el tiempo, la importancia que le da a las personas, los lugares, etc. Por lo mismo, a través de ella es que las personas pueden descubrir su propia voz. En esta línea, el autor propone utilizar ejercicios de dibujo rápido como un medio para fomentar la espontaneidad, a partir de la cual se pueden observar más claramente las cualidades únicas que tiene cada individuo al dibujar. Al igual que al escribir, cada persona tiene un trazo particular y único, el cual, para el Brunetti, debe ser abrazado por su autor.

Hudson (2008), por otra parte, entiende la creación de la historieta como una síntesis entre narración y dibujo, con la cual se puede trabajar desde distintas perspectivas. Por un lado, el autor propone que desde las terapias narrativas no sólo la narración de la historieta es

un medio efectivo para asistir al consultante en la externalización de aquellos elementos que saturan su narrativa de problemas, sino que también la externalización es efectiva a través del producto gráfico de la historieta. Por otro lado, el autor plantea cómo a través de la combinación entre el globo de texto y el dibujo la comunicación se enriquece, puesto que el mensaje está siendo transmitido en dos niveles. Asimismo, los globos de texto dan la oportunidad a la persona de expresar tanto los diálogos internos como los externos, además de comunicar el interjuego entre ellos.

5. MARCO METODOLÓGICO

I. Tipo de investigación

Este estudio se abordó desde un enfoque cualitativo aplicado de tipo exploratorio-descriptivo, puesto que el campo investigado está muy poco explorado, existiendo escasa información en torno a la relación entre historieta autobiográfica y psicoterapia. A su vez, a partir de la investigación se describen las vivencias de las consultantes asociadas al uso de esta herramienta y su relación con la facilitación del contacto experiencial en el proceso psicoterapéutico.

El estudio se posiciona desde el modelo paradigmático fenomenológico, puesto que se centró en las vivencias personales de las consultantes, en torno a la creación de historietas autobiográficas, enfatizando las significaciones e interpretaciones subjetivas que tuvieron las consultantes en torno a su proceso.

II. Diseño de investigación

Se adoptó un diseño de investigación fenomenológico (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), puesto que el foco de este estudio estuvo en la perspectiva de las consultantes, por lo que se intentó explorar, comprender y describir sus vivencias a lo largo del proceso del taller, con el fin de comprender esta experiencia compartida. Asimismo, en los análisis realizados se intentó desarrollar una descripción de la esencia de las experiencias de las participantes en el taller de historieta autobiográfica, el cual se hizo en base a los relatos individuales y grupales de las participantes (Hernández et al., 2014).

III. Población y muestra

La población de esta investigación apuntó inicialmente a personas entre 20 y 30 años, interesados en la expresión gráfica y narrativa con fines terapéuticos. Pero debido a que la respuesta a la convocatoria finalmente fue de mujeres entre los 28 y los 44 años, se decidió ampliar el rango etario de la población.

La muestra estuvo constituida inicialmente por 7 casos, para pasar a 6 casos tras la primera semana del taller debido a que una de las participantes se retiró del taller, puesto que sentía que las demás “*a diferencia de ella, ya sabían dibujar*”. Fue una muestra por oportunidad, puesto que se obtuvo a partir de ofrecer la participación en el taller psicoterapéutico de historieta autobiográfica a través de redes sociales. Los criterios de inclusión fueron tener interés en la expresión gráfica y narrativa, así como tener deseos de trabajar psicoterapéuticamente y conocerse más a sí mismo. Los criterios de exclusión de la muestra guardaron relación con haber pasado recientemente por una situación traumática, haber estudiado durante más de 1 año técnicas gráficas/narrativas o ser profesional de alguna de esas áreas, así como tener dificultades para relacionarse con otras personas. Todos estos criterios fueron evaluados en la entrevista previa al taller.

A las consultantes de este taller psicoterapéutico se les entregó un consentimiento informado (anexo 1) sobre los objetivos del estudio, asegurándoles que pueden dejar de participar en éste en el momento que ellos estimen conveniente, así como asegurando la confidencialidad de las temáticas y productos gráficos que surjan en el taller. Adicionalmente, se les ofreció la posibilidad de acceder a sesiones individuales adicionales, las cuales las consultantes pudieron solicitar cuando lo sintieron necesario, tanto a lo largo de las sesiones del taller como en los meses posteriores.

IV. Procedimientos

Diseño del taller

Como punto inicial se realizó el diseño y planificación del taller de historieta autobiográfica terapéutica. Para esto se utilizaron algunos ejercicios para la elaboración de historietas rescatados de los libros “*Cartooning. Philosophy and practice*”, de Ivan Brunetti (2007) y “*Syllabus: Notes from an Accidental Professor*” de Lynda Barry (2014). Junto con lo recopilado de estas fuentes, además de contenidos y ejercicios usados de la experiencia personal de la investigadora, se diseñó un taller de 12 sesiones, las cuales conjugaban ejercicios para trabajar la técnica de historieta, ejercicios de contacto con distintos aspectos de la experiencia de las consultantes, e instancias para favorecer la configuración del grupo y el

compartir grupal de las experiencias del taller. Si bien, ni los ejercicios técnicos para la elaboración de historietas ni los que pretendían facilitar el contacto de las consultantes con su experiencia fueron modificados, si lo fueron las temáticas que se iban abordando sesión a sesión. Para esto la facilitadora fue tomando registro en el cuaderno de campo de lo ocurrido en las sesiones, de manera de pesquisar las temáticas más relevantes para el grupo de consultantes y así ir integrándolas en las sesiones venideras. La entrevista previa también fue una instancia donde se recopilaron temáticas de interés para trabajar.

Cada sesión fue elaborada para tener una duración aproximada de 3 horas, y estuvo constituida por los siguientes momentos:

- **Llegada al taller:** Saludos iniciales.
- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato que refleje “cómo llego a la sesión de hoy”. La intención es que a partir de este dibujo, las participantes puedan contactar con lo que traen de la semana.
- **¿Cómo llego?:** Mostrando el autoretrato recién elaborado, las consultantes comparten su dibujo, así como lo que traen de la semana y sus sensaciones en el momento presente.
- **Soltar la mano:** Se realizan ejercicios de historieta rápida, más bien lúdicos y espontáneos para facilitar la conexión con el dibujo.
- **Ejercicios de historieta:** En este momento de la sesión se hará una breve introducción a alguna temática relativa a la realización de historietas, señalando algunas especificaciones técnicas del tipo: cantidad de cuadros, funcionalidad de los distintos tipos de grilla. Se propondrá un ejercicio y un tema para desarrollarlo. Algunas veces, esto estuvo acompañado de un ejercicio meditativo, de imaginería o de conexión corporal, de manera de facilitar el contacto con las distintas temáticas a abordar.
- **¿Qué me pasa con ese tema?:** Se facilita un espacio para que las consultantes conversen en torno al ejercicio y al tema recién abordado, algunas preguntas guía son: ¿Qué me pasa con esto? ¿qué es lo primero que me surge? ¿a qué lo asoció? Se brinda un espacio para que las consultantes compartan entre ellas.
- **Realización de la historieta:** Se destina un largo tiempo de la sesión para que las consultantes realicen el ejercicio propuesto.

- **¿Cómo me sentí?:** Se brinda un espacio para que las consultantes compartan entre ellas y puedan conversar en torno a sus vivencias al conectar con el tema propuesto, así como con sus experiencias en la elaboración de la historieta.
- **Autoreporte:** Participantes llenan el autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.
- **Cierre:** Se hace un cierre de la sesión y, en algunas ocasiones, se les pide que tomen consciencia de algún aspecto en particular o que realicen algún ejercicio a lo largo de la semana.

La planificación detallada del taller se puede encontrar en el anexo 2.

Convocatoria

Para realizar la invitación al taller, se elaboró un afiche (anexo 3) informativo que se difundió en diversos espacios de las redes sociales. La difusión se focalizó en agrupaciones interesadas en psicología humanista, arte, historieta e ilustración.

A los interesados, se les solicitaba enviar un correo electrónico a la investigadora, al que ésta respondió con un mail tipo (anexo 4), donde les brindaba más información acerca del taller: número de sesiones, duración de cada sesión, metodología, costo y beneficios. Asimismo, se les explicaba que el taller se encontraba en el contexto de una tesis de magíster, y que por ende tendría ciertas implicancias (como completar un autoreporte al finalizar cada sesión) y algunos beneficios (un costo rebajado y disponibilidad de sesiones adicionales al taller).

Entrevistas previas

A las consultantes que se mostraron interesadas en participar en el taller (7), luego de recibir el correo informativo, se les solicitó agendar una entrevista previa (anexo 5), de forma de poder evaluar si el espacio del taller podría ser beneficioso para ellas y su proceso. Esta entrevista fue realizada en la consulta privada de la investigadora (mismo lugar donde se realizó el taller), y fue grabada con la previa autorización de las consultantes.

Las entrevistas realizadas fueron semi estructuradas, puesto que iniciaron con una pregunta abierta en torno a sus expectativas sobre el taller, para luego profundizar algunos

aspectos que pudieran no haber sido abordados a partir de preguntas más específicas (Flick, 2007). Las preguntas realizadas tuvieron el fin de explorar las percepciones de las interesadas en torno a su propia autenticidad y nivel de autoconocimiento, así como algunas temáticas claves a trabajar psicoterapéuticamente. Estas entrevistas no fueron incluidas en la producción de información, sino que más bien fueron utilizadas con la finalidad de conformar el grupo.

Los objetivos de esta entrevista previa fueron:

- Explicar a las interesadas el objetivo de la investigación, y en qué consistiría su participación como consultante.
- Realizar una entrevista clínica que permita evaluar si la consultante cumple o no cumple con los criterios de inclusión y exclusión.
- Explorar percepciones en torno a su propio nivel de autoconocimiento.
- Explorar expectativas en torno a la participación en el grupo.
- Recoger inquietudes y temáticas que el consultante desea trabajar psicoterapéuticamente.
- Explicación, entrega y firma del consentimiento informado.

Taller

Se desarrolló un taller psicoterapéutico de historieta autobiográfica, orientado a máximo 7 consultantes y de una duración de 12 sesiones, a la cual finalmente se le sumo una instancia adicional, previa al focus group, que se destinó para hacer el cierre. El taller comienza con 7 consultantes, para luego continuar de forma permanente con 6, tras el abandono de una luego de la primera sesión.

Dado que el taller requería de un espacio protegido para su realización, además de ser necesario comprar una mesa y algunos materiales, se decidió que éste tenga un costo mensual de 22.000 pesos. Se accedió a que una de las participantes pagara la mitad de la mensualidad, puesto que en ese momento estaba con problemas económicos.

A lo largo del taller psicoterapéutico se trabajaron temáticas y problemáticas traídas por los consultantes, la autoexploración, la autoaceptación y el crítico interno, además de entregar algunas herramientas gráficas para la elaboración de historietas. Cada sesión tuvo una duración entre tres y tres horas y media.

Número de sesión	Fecha
1	8 de agosto 2018
2	15 de agosto 2018
3	22 de agosto 2018
4	29 de agosto 2018
5	5 de septiembre 2018
6	12 de septiembre 2018
7	26 de septiembre 2018
8	3 de octubre 2018
9	10 de octubre 2018
10	17 de octubre 2018
11	24 de octubre 2018
12	31 de octubre 2018
(13) Cierre	7 de noviembre 2018

Focus Group

El focus group fue realizado en el mismo lugar donde se realizó el taller y las entrevistas previas. El audio de éste fue grabado con previa autorización de las participantes. Éste se realizó en el contexto de la “sesión de cierre”. Por lo mismo, se anuncia que la primera hora y media de la sesión será destinada a hacer un cierre, y la segunda para realizar el focus group. La primera mitad fue destinada a realizar el autoretrato semanal, ver los avances en el fanzine de cada una, y que cada consultante pueda mirar su proceso en la libreta del taller. Esta última actividad se realiza como antesala para poder darle un cierre al espacio, así como para ser un estímulo previo al focus group a realizar. La técnica será descrita en el apartado de técnicas de producción de información.

V. Caracterización participantes

Participante n°	Seudónimo	Edad	Profesión/Ocupación
1	Guarara	44	Editora
2	Mignimalista	29	Comunicadora social
3	Oblivion	32	Estudiante
4	Magabyota	37	Médico
5	Cokatzú	28	Psicóloga
6	Chikorita	29	Arquitecta

VI. Técnicas de producción de información

Autoreportes

Al finalizar cada sesión se les pidió a las consultantes que completen un registro de auto reporte, de manera de poder indagar sus vivencias en torno a la sesión, la elaboración de historietas, la autoexploración y la relación con el grupo. Se les pidió a las consultantes que respondieran las preguntas del autoreporte teniendo la libertad de poder incorporar aspectos adicionales si así lo deseaban.

Las preguntas planteadas en los autoreportes fueron: *¿Con qué sensación me quedo después de esta sesión? ¿Qué fue lo más importante de esta sesión para ti? ¿Cómo me sentí al dibujar/escribir? ¿Qué descubrí de mi misma? ¿Cómo me sentí con el grupo?*

Focus group

Una vez terminadas las sesiones del taller se realizó un focus group con las consultantes. En esta instancia se indagaron diversas temáticas asociadas al proceso recién finalizado, así como algunos aspectos de interés de la investigadora que no habían surgido explícitamente en los autoreportes. Se abordaron tres temáticas principales:

- La creación de historietas: En esta primera instancia se exploraron las vivencias y significaciones en torno al aspecto narrativo de la historieta, puesto que éste no apareció en las otras instancias de producción de datos. Se plantea la diferencia entre dibujo e historieta, marcando lo narrativo como punto distintivo. Se realizaron las

siguientes preguntas: *¿Cómo se sintieron contando su historia? ¿Fue un elemento de ayuda para mirarse más? ¿Cómo?*

Por otro lado, aludiendo al ejercicio de revisar la libreta, se indaga en torno a la experiencia de plasmar en papel el proceso del taller. Se explora si las consultantes sintieron que este hecho marcó alguna diferencia. Asimismo, se aborda la relación con el dibujo en torno al auto descubrimiento. Algunas preguntas que se realizaron fueron: *¿Cómo ha sido para ustedes tener en papel todo el proceso vivido? ¿Sienten que ha hecho alguna diferencia? ¿Ayudó? ¿Descubrieron algo nuevo al ver el papel? ¿Cómo era mirar lo dibujado al terminar?*

- Contacto con sí mismas: Se plantea que las sesiones parecieron ser bastante intensas, tanto por lo que las consultantes reflejaban en sus autoreportes, como por las notas de campo de la facilitadora. Por lo mismo, se indaga en torno las vivencias de las consultantes en relación a la conexión emocional. Asimismo, se les plantea a las consultantes tres procesos que se dejaron entrever a lo largo del proceso: el trabajo de la autoaceptación, la disposición a la autoexploración y la actualización de ciertos aspectos internos. Algunas preguntas que se realizaron fueron: *¿Les hacen sentido estos tres aspectos? ¿Cómo fue para ustedes esta vivencia? ¿Hubo algún aspecto más importante, y que no haya sido mencionado?*
- El taller como espacio para compartir: Dado que el taller fue una instancia semanal durante 3 meses, se les pregunta a las participantes en torno a sus vivencias al compartir un espacio con 6 personas que no conocían previamente. En esta misma línea, se consulta cómo significaron esta experiencia grupal. Algunas preguntas que se realizaron fueron: *¿Cómo fue venir todos los miércoles, durante 3 meses, a este espacio? ¿Cómo experimentaron el compartir con las otras? ¿Qué les deja esta experiencia? ¿Qué significó este espacio para ustedes?*

Finalmente, se les pide que en una palabra puedan sintetizar con lo que se quedan del taller.

Cuaderno de campo

Finalmente, a lo largo de las sesiones del taller, la facilitadora tomó registro de lo ocurrido en las sesiones en un cuaderno de campo. Este registro fue realizado durante y al finalizar cada sesión. En éste se consignaron los aspectos más centrales de cada sesión, así como temáticas emergentes, observaciones sobre el grupo y sensaciones de la propia facilitadora.

VII. Criterios de cientificidad

Con respecto a los criterios de cientificidad, se aseguró la calidad de la información a través de dos criterios. Por un lado, a través del criterio de confirmación (Hernández, Fernández & Baptista, 2014) se procuró minimizar los sesgos y prejuicios, tanto en la recolección como en el análisis de los datos, a partir de la triangulación de la información por medio de diversas fuentes de producción de datos: autoreportes, focus group y cuaderno de campo. Asimismo, tanto la producción como el análisis de los datos, fue constantemente supervisado y triangulado con la docente guía.

Por otro lado, se asegura el criterio de transferencia (Hernández et al., 2014), puesto que los resultados obtenidos de este estudio amplían el campo de trabajo con la historieta autobiográfica como una herramienta terapéutica grupal, facilitando su uso en otros contextos.

VIII. Técnicas de análisis de información

Los datos producidos tanto en los auto reportes, en el focus group y en el cuaderno de campo fueron analizados desde la teoría fundamentada. Para esto se codificaron los datos a partir de la codificación abierta, axial y selectiva (Straus & Corbin, 2002), a partir de los cuales se realizaron análisis descriptivos y relacionales, de manera de generar los marcos comprensivos que componen este estudio.

IX. Criterios éticos

Para resguardar los aspectos éticos de la investigación, este estudio se basó en las implicancias éticas, principios y estándares del Consejo de Investigación Económica y Sociales (Lira, 2007). Por lo mismo se tomaron una serie de medidas. En una primera instancia, para resguardar el principio de no maleficencia (Lira, 2007), se realizó una entrevista previa a cada una de las interesadas en formar parte del taller, donde se evaluaron las condiciones emocionales de las participantes, de manera de poder determinar si el espacio grupal era el más óptimo para ellas y que, por el contrario, no iría en desmedro de su salud. Asimismo, respondiendo al principio de autonomía (Lira, 2007), en esta misma instancia se les entregó un consentimiento informado, donde se les informó acerca de:

- Objetivos del estudio: los cuales estaban dentro del contexto de una tesis de magíster.
- Instancias a las que acceden a participar: entrevista previa, 12 sesiones del taller y un focus group.
- Costo del taller
- Posibles riesgos: se plantea que la profundización en ciertas temáticas personales podría remover algunas emociones relativas a su experiencia.
- Beneficios: El trabajo psicoterapéutico en el taller, además de poder acceder a sesiones individuales gratuitas, si la participante sintiera que necesita apoyo psicológico adicional.
- Uso de la información: Se explicita que la información recopilada de las distintas instancias de la investigación será transcrita y utilizada para los posteriores análisis.
- Principio de confidencialidad: Se asegura que el uso de la información será manteniendo la confidencialidad de las participantes, para lo que se utilizará un seudónimo para cada participante.
- No obligatoriedad: Se explicita que la participante puede dejar de participar en el taller en cualquier momento, sin que esto tenga repercusión alguna.

Por otro lado, con el fin de respetar el principio de confidencialidad (Lira, 2007) asegurado en el consentimiento informado, en el análisis de la información y posterior escritura del informe académico, se cambiaron todos los nombres personales de las

participantes, utilizando los seudónimos que ellas mismas crearon. Finalmente, con el fin de respetar el principio de beneficencia (Lira, 2007), se les ofreció a las participantes la posibilidad de acceder a sesiones individuales adicionales, sin costo alguno. Esta instancia podía ser ocupada tanto a lo largo del taller como en los meses posteriores, de manera de poder contener de manera ética cualquier proceso interno que no pudiera ser contenido exclusivamente en las sesiones del taller.

6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

I. Análisis descriptivo

Familias	Subcategorías			
EL TALLER	A. Significados	i. Como espacio personal		
		ii. Como espacio compartido		
		iii. Como espacio		
	B. Sensaciones	i. Sensaciones durante la sesión		
		ii. Sensaciones una vez finalizada la sesión		
		iii. Sensaciones de cambio		
	C. Aspectos importantes del taller	i. Actividades	1. Autoeficacia	a. Logro
		ii. Facilitadora		b. Frustración
		iii. Compartir las experiencias	1. Lo propio 2. Experiencia grupal	
	D. Conexión emocional	i. Conexión		
		ii. Novedad en la conexión		
		iii. Sensaciones en torno al proceso		
iv. Dificultad en la conexión				
LA HISTORIETA	A. El dibujo como un espacio de...	i. Soltura		
		ii. Contacto interno		
		iii. Comunicación		
		iv. Sensaciones placenteras en torno a dibujara		
		v. Experiencias procesales	1. Descubrir	a. Dibujar b. Yo al dibujar c. Compartir dibujando
			2. Contacto identitario	
			3. Transformación	
	vii. Displacer			
	B. Lo narrativo	i. Surgimiento de la novedad		
		ii. Acercamiento		
C. Aspectos transformativos				
D. Dificultad de acercamiento				
E. Trabajo con el fanzine				
EL GRUPO	A. Caracterización del grupo	i. Pertenencia		
		ii. Espacio seguro		
iii. Espacio de entrega				
iv. Dinámica grupal				
B. Sensaciones acerca del grupo	i. Bienestar			
	ii. Lejanía			
	iii. Vínculo			
	iv. Cariño			
DESCUBRIR ALGO DE SÍ MISMA	A. Mirarse			
	B. Aceptarse			
	C. Experimentarse			
	D. Descubrirse			
	E. Actualizarse	i. La propia mirada		
		ii. Las propias necesidades		
F. No descubrir nada				
CRÍTICO INTERNO	A. Características del crítico interno			
	B. Manifestaciones del crítico interno	i. Exigencias		
		ii. Cuestionamientos		
		iii. Culpa		
	C. Contacto con el crítico interno	i. Consciencia		
		ii. Sensaciones en torno al contacto		
D. Técnicas de abordaje con el crítico interno				
E. Cambio en la relación con el crítico interno				

El taller

A lo largo de las distintas instancias de la investigación las consultantes del grupo fueron expresando las diversas formas en que fueron vivenciando el taller, así como los variados significados personales y funciones que este espacio tuvo para cada una de ellas.

A. Significados: La importancia de tener un espacio resguardado durante la semana, pareciera haber sido un aspecto fundamental para las participantes del grupo. De esta forma, en los relatos de las participantes emergieron diversos significados asociados a la experiencia, especialmente en torno al taller como un *espacio* particular.

i. Espacio personal: Por un lado, el taller pareciera haber sido un momento semanal que se vivenció *como espacio personal* (47 códigos). En este sentido, la experiencia de las consultantes apunta al taller como una instancia que es propia, para sí mismas, donde también encontraron la posibilidad de reencontrarse y descubrir aspectos personales que no habían emergido, o que habían permanecido ocultos:

“Lo más importante fue comenzar, aunque suene obvio. Pero tenía muchas ganas de comenzar el taller y darme este rato en la semana para aprender y compartir” (sesión 1, participante 2, párrafo 4).

Esto pareciera que contribuyó a que las consultantes sintieran que podían permanecer y vivenciar el presente, además de contactar y movilizarse desde el deseo interno, no desde lo impuesto. Por lo mismo, este momento en la semana se vivenció como una instancia que, si bien era cotidiana, se sentía como sagrada:

Participante 2: *Exacto. Yo, por ejemplo, o sea, ya religiosamente los jueves me paraba más tarde, porque si, porque me acostaba más tarde y ya... pero yaa... era como ya, los jueves me paro más tarde. Punto.*

Participante 5: *Si, si, si, igual eso también es dejar un espacio súper sagrado también* (focus group, párrafo 245 - 246).

El taller, en este sentido, ocupó un lugar importante de expresión para las consultantes, en la medida que fue significado como un espacio donde se pudieron autoexplorarse creativamente, así como soltar y trabajar la autoaceptación. Esto guardó directa relación con la posibilidad de contactar con la vulnerabilidad, así como con aquellos aspectos más profundos y difíciles del sí mismo:

Si, aceptación también estaba muy fuerte ahí po (...) sipo... me hacen mucho sentido las palabras que usaste... y... también autoexploración creativa, mucha, MUCHA, así como descubrir un lugar nuevo, o MUCHOS lugares nuevos. No sólo dolorosos, sino que también muy lindos... internamente... sí. Lleno de colores (focus group, participante 5, párrafo 262).

Como que no, no, no... hay otros contextos en los cuales a lo mejor yo me hubiese sentido, así como que estoy cachando que me estoy yendo pa' un lugar que me resulta doloroso, difícil, y podría haber parado, haber bloqueado, así como "no, este NO ES EL CONTEXTO PARA HACER ESTO", porque no quiero sentirme expuesta frente a personas con las que no tengo confianza, pero ese no es el lugar, eso, aquí no pasa eso (focus group, participante 4, párrafo 307).

En este sentido, el taller emerge como un lugar de renovación, como un espacio que da aire, alivio y calma, que les permite a las consultantes conectar con aspectos positivos del sí mismo:

"Este espacio me da mucho, me saca de eso que no sé por qué me agobia, y lo agradezco" (sesión 5, participante 6, párrafo 37).

"Este taller me hace mejor efecto que los remedios. Curioso, ¿no?" (sesión 8, participante 6, párrafo 61).

- ii. Espacio compartido:** El taller significado *como espacio compartido* (18 códigos) también fue un aspecto crucial en la vivencia de las participantes. La función de compartir con las otras, en este sentido, pasó a formar parte de las características centrales y fundamentales del espacio y del proceso que se vivencia en éste:

Sí, yo me agarraría de eso que dijiste tú, porque creo que, claro, la gracia justamente que puede haber tenido también para mí, no era solamente tener el dibujo para mí, sino que era efectivamente poder compartirlo (...), porque siento que eso era parte del proceso (focus group, participante 4, párrafo 116).

El taller fue vivenciado como un espacio vincular, donde el cariño, la hermandad y la aceptación cobraron gran relevancia. Las participantes lo conceptualizaron como un lugar de confianza y escucha, que genera un sentimiento de pertenencia. El taller tomó el lugar del ritual semanal de conectarse con el grupo:

O sea, de hecho, esa vez que yo no pude venir porque estaba así mal, fue como que quiero igual, que necesito como contactarme con el grupo. Así como, que tengo este ritual todos los miércoles, de ir para allá... (focus group, participante 4, párrafo 163).

- iii. Espacio:** Por último, emergen en las participantes significados en torno al taller *como espacio* por sí mismo (74 códigos). Además de posicionarse como un espacio importante a nivel personal y grupal, la instancia de taller fue vivenciada como una fuente de experiencias importante, en la medida que se construyó como un lugarpreciado, que logró perdurar en el día a día de las consultantes y que fue experimentado como un regalo:

Si, si fue súper lindo poder compartir en verdad. (...) yo en particular, es un es un... es como un tema con el que lucho, eh si, como que esto me lo voy a guardar para mí (...) esto no lo voy sacar, como que no... hay cosas que

comparto, pero no suelo ser abierta con gente que conozco poco. Soy súper, súper selectiva... ¿ya? Y eh... eso como que, este espacio fue súper especial en verdad, como que pa' mi significó bastante (focus group, participante 4, párrafo 162).

“El taller me toca fibras importantes y siento que lo vivo día a día” (sesión 6, participante 2, párrafo 48).

Los aspectos que influyeron en esto son diversos. Emerge una marcada importancia de las características de aceptación y reconocimiento que surgen en el taller:

Hay un dicho que dice que, los seres humanos somos como esta...estas frutitas... como dulces de frutitas (...) Entonces yo, cuando veo otro dulce de frutita, voy a decir: oh que bakan las frutas que tení po, y el otro dice “no po, si yo no tengo ninguna”, y es porque no se ve las frutitas. Pero si puedes ver las frutitas del resto... y eso es algo... em... que otras personas te digan como las frutitas que tienes, em, es lindo. Se siente bien. It's nice (focus group, participante 6, párrafo 338).

Las participantes destacaron la importancia de que el espacio sea un lugar libre de juicios, donde se aceptan las emociones que van apareciendo, lo que permitió que éste se constituya como una instancia segura para vivenciarse, así como un espacio de apertura:

“Pero es muy distinto compartirlo... y... y... gracias por no jugar mi dibujo, y no decir ‘oh no tiene la proporción’ (risas)” (focus group, participante 3, párrafo 107).

Entonces ahí ya si estaba con pena, pues estaba con pena, si estaba bloqueada pues estaba bloqueada y ya está, ya y qué, es lo que hay po, no hay

otra cosa. (...) o sea yo APRENDÍ eso acá, eso lo aprendo en la relación con ustedes. Me lo llevo (focus group, participante 4, párrafo 308).

En estrecha relación con esto, el taller fue descrito como una instancia terapéutica, que, gracias a su cualidad nutricia, se configuró como un espacio transformativo que logró traer una energía diferente en ellas mismas:

No, es súper en serio, de hecho, ahora que estoy con este súper magnate de la psiquiatría (...) al principio estaba también muy esperanzada, pero ahora estoy cachando que en verdad que esto me está ayudando tanto más... (focus group, participante 6, párrafo 283).

Entonces este espacio ha sido bien terapéutico en ese sentido, porque me ha, me ha permitido verme de otra forma, de una forma incluso como sociable. Que era algo que no existía, de hecho, me definía precisamente desde el polo contrario (focus group, participante 3, párrafo 334).

Otro aspecto que emergió dentro de los significados asociados al taller, guarda relación con la importancia que se le adjudicó a lo reflexivo. La instancia fue conceptualizada como un momento en donde emergen preguntas profundas que facilitan la reflexión y el aprendizaje. Por otro lado, no deja de ser importante lo que aportó el taller como fuente de disfrute y alegría para las consultantes:

“Lo pasé muy bien ¡Hasta me dolió menos el brazo!” (sesión 4, participante 1, párrafo 26).

“Tengo el corazoncito muy contento por hoy” (sesión 2, participante 6, párrafo 13).

B. Sensaciones en torno a las sesiones:

- i. Sensaciones durante la sesión:** A lo largo de las sesiones las participantes manifestaron diversas sensaciones en torno al taller (47 códigos). Por un lado, existía un patente deseo de poder ampliar el espacio del taller, en la medida que las consultantes pudieron experimentar una sensación de calidez en las sesiones, lo que contribuía a que éstas se entregaran a la experiencia. Conjuntamente, a lo largo de la experiencia surgió una sensación compartida muy grande de gratitud. Las participantes, en este sentido, manifestaron en diversas instancias la gran gratitud que sentían con el espacio, así como con la facilitadora:

“Ojalá siempre fuese miércoles” (sesión 6, participante 6, párrafo 46).

Tengo algo más que decir, (...) quería decírtelo antes (...) lo siento acá en el grupo, entonces es difícil sostener de repente un espacio de ...7 personas, porque es a ti misma y a nosotras. Y yo lo siento y te lo agradezco no sabes cuánto (focus group, participante 4, párrafo 383).

En concordancia con esto, cuando se acercaba el fin de las sesiones, comenzaron a emerger emociones de tristeza y temor por el fin inminente del espacio:

“Mignimalista habla de la mucha gratitud que tiene con el taller, que está acompañado por un temor de perdernos y ansiedad de perder este espacio. Aun así, su última viñeta aludía a cosechar lo aprendido” (C.O: bitácora, sesión 12, párrafo 157).

- iv. Sensaciones una vez finalizada la sesión:** Esta subcategoría hace referencia a los efectos de la sesión, es decir, aquellas sensaciones y emociones placenteras o displacenteras manifestadas tras terminar cada sesión.

1. Las participantes, al finalizar cada encuentro semanal, usualmente vivenciaban sensaciones *placenteras* (24 códigos). Éstas manifestaron experimentar que las sesiones del taller les traía bienestar, quedándose con una sensación de tranquilidad luego de terminar cada jornada. La vivencia se caracterizó como una experiencia placentera, donde sintieron que pueden fluir y disfrutar, así como relajarse:

“[¿Con qué sensación me quedo después de esta sesión?] *Más relajada, me arregló el día esta sesión*” (sesión 3, participante 2, párrafo 19).

“*Me quedo con la sensación de poder vivenciarme más flexible y fluida*” (sesión 2, participante 5, párrafo 12).

2. En algunas ocasiones, las consultantes terminaban la sesión sintiendo sensaciones más cercanas al *displacer* que al placer (4 códigos). Es así, como a veces tras terminar la sesión, quedaban tristes, cansadas, y con una sensación de nostalgia:

“*Me quedo con tristeza igual... pero está bien, tenía que sacarlo*” (sesión 7, participante 4, párrafo 47).

“*Hoy quedo con algo de nostalgia en mi corazón*” (sesión 6, participante 6, párrafo 43).

- v. **Sensaciones de cambio:** Esta categoría contempló las sensaciones de cambio explícitas que manifestaron las participantes del grupo (12 códigos). En este sentido, el aspecto que más resaltó durante las distintas instancias fue la sensación de que las sesiones del taller eran un espacio de renovación para ellas, siendo una instancia donde era posible revertir el ánimo con el que llegaban:

“*Me voy con otra sensación completamente diferente que con la que vine*” (sesión 6, participante 2, párrafo 42).

“Hoy no hubo emociones fuertes. Hubo mucha paz luego de un día ‘pulgoso’” (sesión 8, participante 6, párrafo 60).

Existió una sensación vívida de estar experimentando cambios positivos a lo largo de las sesiones, las que, a su vez, muchas veces lograban revertir el estado de ánimo de las participantes, dejándolas con esperanza al finalizar la jornada del taller. Asimismo, las diferentes participantes del grupo relataron sentirse más libres y conectadas con lo positivo de sus propias vidas:

“Rico poder contactarse con la paz, la sabiduría interna y la libertad <3” (sesión 4, participante 4, párrafo 25).

“[¿Con qué sensación me quedo después de esta sesión?] *Agradecida y bendecida de mi vida y lo que veo/siento*” (sesión 8, participante 1, párrafo 55).

C. Aspectos importantes del taller: El taller, además de haber sido un espacio desde donde emergieron múltiples significados y sensaciones, fue una instancia que se construyó a partir de algunos elementos distintivos, los cuales fueron los que lo constituyeron como una experiencia creativa y terapéutica. Dentro de éstos, las actividades realizadas, la facilitadora del taller y el rol que tenía compartir las experiencias en el espacio, fueron los más destacados por las consultantes

i. Actividades: Las *actividades* y ejercicios realizados a lo largo de las sesiones (17 códigos), fueron vivenciados como momentos significativos, fundamentales para la configuración del taller mismo, en la medida que lograron constituirse como espacios sensibles de desarrollo personal y grupal, a través de los cuales fue posible conectarse emocionalmente:

“[¿Qué fue lo más importante de esta sesión para ti?] *lo sensible y significativo de las actividades y dibujos*” (sesión 2, participante 2, párrafo 13).

“No me había dado cuenta de que esta esa tristeza ahí, todavía. Con esa intensidad” (sesión 5, participante 4, párrafo 33).

Destaca especialmente la instancia inicial de la sesión, donde las participantes comparten cómo llegan al espacio. Poder dibujar fue vivenciado como un aspecto crucial de las sesiones, en donde soltar la mano pareciera haber sido de gran ayuda para las consultantes:

“Lo más importante de hoy fue el ejercicio, desde el espiral, el poema, revivir el momento, responder las preguntas y luego dibujar” (sesión 5, participante 2, párrafo 35).

El ejercicio de soltar la mano nos está tomando mucho más tiempo del esperado, ya que luego de cada consigna todas comparten su dibujo y cuenta algo en relación a éste (...) Es un espacio en donde se potencia que compartan y se conozcan más entre ellas. Aun así, posteriormente surge la necesidad de tener más tiempo para dibujar (en el ejercicio principal) (C.O: bitácora, sesión 3, párrafo 28).

En torno al dibujo, la actividad del diario dibujado se posicionó como un ejercicio que vivenciaron como potenciador de la autoexploración:

“Las chicas partieron con su autoretrato y mostrando sus diarios dibujados. (...) la sensación general fue de encontrarse con aspectos propios y del dibujo que desconocían. Les gustó mucho el ejercicio, un par continuará haciéndolo” (C.O: bitácora, sesión 5, párrafo 61).

1. Dentro de las vivencias asociadas a las diferentes actividades, se pudo observar que en algunas ocasiones la sensación de **autoeficacia** y de **fracaso**, estaban muy ligadas a la experiencia de los ejercicios propuestos. En este sentido, la sensación de **autoeficacia** (18 códigos) emergió como algo muy asociado al logro y la satisfacción

de poder realizar un dibujo, ejecutar las actividades de la sesión, plasmar en el dibujo lo que se deseaba transmitir, o lograr algo que se pensaba imposible:

“Lo más importante lograr hacer los cuatro cuadros” (sesión 3, participante 1, párrafo 20).

“Me sentí bien dibujando porque salió exactamente (o casi) lo que quería decir” (sesión 3, participante 2, párrafo 21).

La **frustración** (5 códigos) aparece asociada a dos aspectos. Por un lado, relacionada con la dificultad para realizar los ejercicios propuestos, y por otro, asociado a la insatisfacción por lo logrado:

“Frustrada por mi poca capacidad de imagenería” (sesión 3, participante 1, párrafo 19).

“Me sentí mediocre (juez interno) porque lo hice muy a medias o no pensé suficiente” (sesión 8, participante 2, párrafo 60).

ii. Facilitadora: La importancia del rol de la *facilitadora* en el espacio de taller (6 códigos), se conceptualizó como algo importante en el focus group. En esta instancia de revisión posterior, la *facilitadora* emerge principalmente como un elemento que contribuye a la existencia de un ambiente acogedor. En este sentido, las consultantes caracterizan el rol de la *facilitadora* como una fuente de calidez, cariño, paciencia y sostén:

P4: Tengo algo más que decir, (...) quería decírtelo antes, que si, como que fuera de ofrecer el espacio y guiarlo y todo, lo que yo te ofrezco a ti es específicamente es el sostén, porque lo SIENTO. Quiero que lo sepas, lo

siento, lo siento acá en el grupo, entonces es difícil sostener de repente un espacio de ...7 personas, porque es a ti misma y a nosotras. Y yo lo siento (...)

P6: Noo, y la calidez

P2: Ayyy, si

P5: Es verdad

P2: El sostén

P5: Si, como la espera, muy pacieeeeente

[...]

P1: El abrazo (focus group, párrafos 383-392)

iii. Compartir las experiencias: Dentro de los aspectos relevantes del taller, *compartir las experiencias* emergió como un elemento especialmente importante para las participantes. Compartir con las otras participantes se posicionó como un aspecto central del taller, siendo una fuente crucial de experiencias. Se pueden distinguir dos niveles en la vivencia de compartir. Por un lado, la experiencia que implica compartir **lo propio** y, por otro, la vivencia asociada a la **experiencial grupal** de compartir.

1. El espacio logró generar un ambiente que potencia la apertura y comunicación de lo que ocurre internamente con las consultantes, lo que facilitó que las participantes compartan **lo propio** (38 códigos), lo que, a la vez se va constituyendo poco a poco como una necesidad. La necesidad de poder compartir lo que les ocurre con el grupo, a su vez, produce que comunicarse y compartir lo difícil haya sido algo sumamente importante en el espacio del taller:

“Lo más importante de la sesión de hoy para mí fue la introducción, decir cómo estoy, abrirme, recibir feedbacks” (sesión 6, participante 2, párrafo 49).

Y ver que, por ejemplo, ahora, por ejemplo, que el dibujo (...) el bicho era siniestro (...) los bichos de ustedes las cagó pa’ siniestros. Eran muy terroríficos, y... y... compartir eso, y botar eso, bueno por una parte se agradece mucho... (focus group, participante 3, párrafo 105).

Éste se posicionó como un lugar donde las participantes sintieron gran apertura a mostrarse vulnerables, experimentando un gran disfrute al compartir las propias experiencias e historias. Gracias a poder hablar de sí mismas, las consultantes encontraron un camino para transformar aspectos propios, así como para sentir alivio al compartir:

“Muy rica! Muy rico poder compartir con el grupo las cosas más significativas...” (sesión 4, participante 4, párrafo 24).

“[Hablando de sentirse más ligera] Gracias. Las necesitaba.” (sesión 8, participante 6, párrafo 59).

2. Por otro lado, en la **experiencia grupal** de compartir (24 códigos) se pudieron vislumbrar distintos tipos de vivencias. La gratitud y la sensación de estar vivenciando una experiencia emocional grupal, generaron en las participantes un sentimiento de comunidad:

De hecho, eso me pasó mucho, en muchos casos de ustedes, me pasó, por ejemplo, inolvidable para mí, uno de la Guarara, eeh, que claro, uno escucha esa historia y es terrible y enternecedora, pero me pasó una vez en particular, que lo retrató y fue... (...) a todas nos llegó de una forma distinta (focus group, participante 6, párrafo 125)

Asimismo, en el relato de las participantes apareció con mucha fuerza la importancia que tuvo poder escuchar las vivencias de las otras, con las cuales sintieron una fuerte conexión empática:

“Fue bello y emocionante conocer más de ellas” (sesión 7, participante 6, párrafo 55).

“Me voy muy movida por la historia de Guarara” (sesión 7, participante 2, párrafo 53).

Las participantes relataron que, no sólo recibir comentarios de las otras integrantes se transformó en algo nutritivo para ellas mismas, sino que también pudieron encontrar alivio en la experiencia ajena, así como un impulso para atreverse a hacer cosas distintas:

Y por lo tanto yo, por eso en el dibujo es como ya si eso yo me lo llevo (...) yo dibujo y hago mi dibujo, y yo digo “ya pucha si está lindo”, pero cuando además ustedes me devuelven eso es así como que... es exponencial (focus group, participante 4, párrafo 298).

Pucha, no sé, yo creo que por eso también como que seguí, como con el...COLOR nuevamente, porque si ustedes me dicen que está lindo, y yo digo así está bonito, no creo que yo hubiera tenido motivación ni (...) atreverme a hacerlo simplemente, de partida, si no fuera, por ejemplo, tu Oblivion lo hiciste, entonces yo dije “oi, qué bonito” ya listo, voy a INTENTARLO, a ver, qué pasa (focus group, participante 4, párrafo 300).

D. Conexión emocional: El contacto con las emociones en las sesiones fue un aspecto basal de la experiencia del taller, en la medida que las actividades y ejercicios estuvieron pensados para facilitar dicha conexión. Dentro de las diversas experiencias en torno a este fenómeno, se pudieron extraer del relato de las consultantes los siguientes sub-grupos de vivencias en torno a la conexión emocional:

i. Conexión: Esta subcategoría hace referencia a la experiencia de *conexión* emocional por sí misma (79 códigos), así como los significados y vivencias asociados a ella. De los relatos de las consultantes, se puede observar cómo hay una sensación bastante potente del taller como un espacio de contacto emocional profundo, lo que está relacionado, a su vez, con haber podido conectar con aspectos difíciles de la propia experiencia interna.

Entre las participantes existió la vivencia generalizada de que las sesiones tenían un alto impacto emocional en ellas, pudiendo conectar con diversas emociones a lo largo de la sesión, así como con el disfrute de vivenciar dicha conexión:

“[¿Con qué sensación me quedo después de esta sesión?] *Recordar a mi abuelo ya no desde el dolor sino conectándome con el útero vegetal (mi jardín protegido)*” (sesión 5, participante 3, párrafo 28).

“[¿Con qué sensación me quedo después de esta sesión?] *Una mezcla de sensaciones*” (sesión 8, participante 1, párrafo 54).

Esta conexión, si bien muchas veces estuvo asociada a la posibilidad de escuchar la vivencia del otro, siempre aludía al contacto íntimo consigo mismas. En este sentido, se pudo observar que las participantes a través de la experiencia vivida, pudieron re conectar con aspectos propios, pudiendo aproximarse más profundamente a sus propias necesidades y límites, así como también conectar con aquellos aspectos positivos de la propia dinámica interna:

“*Con la necesidad espantosa y urgente de escuchar mi cuerpo que dice ¡descansa! Por la cresta descansa*” (sesión 2, participante 3, párrafo 9).

“*Descubrí que tengo esperanza con respecto al amor (y otras cosas, quizás hasta fe, como decía Guarara)*” (sesión 6, participante 2, párrafo 45).

La conexión, por su parte, pareciera haber iluminado ciertos lugares internos que estaban más en la sombra, trayendo mayor consciencia sobre éstos, así como mayor claridad sobre sí mismas. De esta forma, conectar emocionalmente emerge como un aspecto importante para las participantes, más allá de si la conexión las lleva a la tristeza o a los deseos de libertad:

“También que mi idealización del sacrificio empaña mi proyecto con mi amada pareja. Y no soltarme a vivir un proyecto juntos” (sesión 6, participante 3, párrafo 35).

“Tengo una tristeza suave de fondo, pero no es desagradable. Es familiar” (sesión 5, participante 4, párrafo 32).

“Las alas de papel construido, de hojas verdes, se conectan con las ganas de salir de la isla, de ser libre” (sesión 5, participante 3, párrafo 29).

ii. Novedad en la conexión: A lo largo de las sesiones del taller, las participantes fueron registrando las experiencias de novedad en la conexión (7 códigos). Emergieron nuevas herramientas, en la medida que lograron aproximarse a lo interno desde otro lugar, desde una cualidad más liviana a la usual. Las consultantes relataron sentir que esta nueva manera de conectarse también les permitía soltar. En este sentido, éstas expresaron sentir que se abrió una posibilidad de conectar, pudiendo a su vez aceptar nuevas necesidades internas:

“Y también poder contar con ligereza lo que he estado sintiendo estos últimos días” (sesión 6, participante 2, párrafo 50).

“El tema era difícil, pero logré conectar” (sesión 6, participante 2, párrafo 46).

“Hoy se reafirmó mi idea de que necesito terapia” (sesión 9, participante 2, párrafo 70).

iii. Sensaciones en torno al proceso: Por sí mismo, el taller fue despertando diversas *sensaciones en torno al proceso* (8 códigos). En la medida que transcurrían las sesiones, las consultantes fueron registrando sus experiencias internas, dando cuenta de diversos aspectos. En los relatos se puede percibir una gran emoción por sentirse contactadas con lo creativo:

“Detrás del ser exigente y castigador, hay ganas de crear y fluir, hay espontaneidad y creatividad” (sesión 12, participante 5, párrafo 88).

Las participantes manifestaron un gran entusiasmo por crear y contactar, disfrutando de encontrarse con lo auténtico en ellas mismas. Asimismo, existió una fuerte confianza en el proceso y las posibilidades de cambio que venían gracias a contactar, lo que se vio facilitado por la sensación de fluidez en las sesiones:

“Disfruté dibujando rápido el tigre, castillo y mi cara porque los últimos eran más originales, + auténticos y conectar con eso fue muy rico” (sesión 1, participante 5, párrafo 5).

“Pero con confianza de que está bien no hacerlo bien ni perfecto” (sesión 1, participante 2, párrafo 7).

iv. Dificultades en la conexión: Durante las sesiones del taller, hubo momentos en donde las consultantes no sintieron tanta fluidez en la conexión consigo mismas o con las otras participantes como era usual, vivenciando *dificultades en la conexión* (16 códigos). En este sentido, existieron ocasiones donde las participantes tuvieron dificultades para conectar con aspectos difíciles o incluso se sintieron desconectadas del grupo y/o las actividades:

“Dibujar/escribir: bien. Se me hizo un poco difícil al principio porque no tenía muchas ganas de conectarme con la pena...” (sesión 2, participante 4, párrafo 12).

“Me quedo con la sensación de no haberme podido conectar tanto como quería...” (sesión 6, participante 5, párrafo 35).

Algunas veces, esta dificultad se manifestó en distanciamiento emocional, en dificultades para conectar con la propia historia o dificultades para conectar con las otras participantes, así como algunas veces lo difícil fue conectar con la autoaceptación:

“No logro conectarme con la gente como quisiera, y eso me apretó el corazón”
(sesión 9, participante 6, párrafo 67).

“De mi misma, me dio un poco de vergüenza que la gente dijera que se comparaban conmigo” (sesión 1, participante 6, párrafo 6).

La historieta

La historieta constituye uno de los ejes centrales del taller, configurando uno de sus pilares más importantes. Por lo mismo, a lo largo de esta categoría se observarán los distintos significados, experiencias, vivencias y emociones en torno a los distintos aspectos que la componen: dibujo y narración.

A. El dibujo como un espacio de...: Las vivencias en torno al dibujar no sólo fueron diversas, sino que también emergieron en múltiples niveles. El acto de dibujar en cada sesión, además de ser un acto expresivo y creativo, tuvo otras implicancias en las participantes, tanto a nivel individual como grupal. De esta forma, el dibujo logró llevar a quien lo ejecuta a distintos espacios experienciales. Las vivencias emocionales, así como los espacios que va ocupando esta forma de expresión, son amplios, albergando diferentes significados en las consultantes.

i. Soltura: Uno de los significados que emergió en la vivencia de las participantes, tiene que ver con sentir el dibujo como un espacio de soltura (70 códigos). El dibujo fue sentido principalmente como un espacio de disfrute, del cual se genera una fuerte sensación de bienestar:

“[¿Qué fue lo más importante de esta sesión para ti?] Pfff!!! Sentir que dibujo con soltura y puedo disfrutar de ello!” (sesión 12, participante 5, párrafo 86).

“Me sentí muy contenta/feliz al dibujar” (sesión 9, participante 5, párrafo 60).

El dibujo se posicionó como un lugar en donde se puede contactar con la sensación de libertad, desde el cual las participantes sintieron que pudieron relajarse, sentir alivio y calma interior:

“Lo más imp. hoy fue poder usar muchos colores, sentir esa libertad y ver mi cuadro del pájaro :)” (sesión 8, participante 5, párrafo 52).

“También volver a dibujar, por ejemplo pensamientos depresivos “los sacos de mi cabeza” y salen fuera, y dejan de doler tanto” (sesión 2, participante 3, párrafo 12).

“Y que sé dibujar y es una forma de calmar mi interior =D” (sesión 12, participante 3, párrafo 65).

Asimismo, este acto creativo pareciera haber sido especialmente efectivo para abordar aspectos difíciles de la propia experiencia, en la medida que se transformó en una aproximación más liviana a ésta.

“Muy contenta pq siento que el personaje de “Ernestino” el crítico interno, me hace muy feliz (irrisoriamente JÉJÉ)” (sesión 9, participante 5, párrafo 58).

Por lo mismo, es fácil entender que las participantes lo describieran como un proceso de purificación, así como una forma de soltar y quitarle peso a la experiencia:

“A mí me pasa con el dibujo, que a mí me sirve para botar, otras cosas que uno tiene adentro que se están pudriendo” (focus group, participante 3, párrafo 102).

De hecho, yo iba a comentar eso (...) terminando el fanzine y viendo parte, hice el mismo ejercicio que hicimos aquí, como viendo toda la libreta. Vi la

viñeta, o sea la historia del encierro, de cuando me quedé encerrada, y fue como que: primero, que heavy que lo dibujé, y que lo pude dibujar, y que heavy escena, que, me recordé el momento, la sensación de cuando hicimos el ejercicio antes de empezar eso, lo mal que me sentí, lo duro que fue hacerlo, pero como que lo vi y fue como: ah ya ¡un dibujo! Es un dibujo, ahora es un dibujo, de un recuerdo. Y se acabó. O sea, como que... de verdad sentí que me desprendí, o al menos una parte muy importante (focus group, participante 2, párrafo 100).

En concordancia con esto, según el relato de la facilitadora, dibujar pareciera haber sido una buena forma de perder la noción del tiempo, en la medida que, sin perder su cualidad de profundidad, logró también ser un espacio de juego:

“Al final de la sesión las chicas dibujan entusiasmadas, y las tengo que frenar sólo por la hora” (C.O: bitácora, sesión 9, párrafo 97).

- ii. Contacto interno:** Otro espacio fundamental que pareció tomar el dibujo, es el de contacto interno (28 códigos). El espacio de este medio expresivo fue especialmente significado como un lugar seguro, donde era posible contactar con lo difícil. Conectar emocionalmente a través del dibujo, en este sentido, fue un aspecto fundamental de esta actividad, en la medida que a través de éste fue posible observar la experiencia interna:

“Y que pude dibujar sin dolor ni angustia sobre el tema” (sesión 11, participante 2, párrafo 88).

“Lo + importante hoy fue dibujar libremente y sin juicios. Conectándome con mis sentimientos y con esa parte de mi historia” (sesión 7, participante 5, párrafo 44).

De esta forma, el dibujo fue vivenciado por las participantes como un espacio de contacto con lo interno, en donde fue posible conectar con la seguridad. Este espacio les entregó una instancia vivencial, en donde lograron transportarse a distintos tiempos y lugares de su historia, para luego quedar plasmados en el papel:

“Descubrí que el crítico interno me habla ya desde afuera, en el dibujo” (sesión 11, participante 2, párrafo 87).

“Como dibujé un lugar y una atmósfera, me sentí realmente allí. Y fue genial dibujar eso, un casi estado o lugar físico” (sesión 4, participante 2, párrafo 30).

iii. Comunicación: Poder dibujar fue experimentado como un medio de comunicación consigo mismas y con el resto del grupo (7 códigos). Las participantes lo caracterizaron como una nueva herramienta para expresarse, como un medio profundo, que tiene peso y profundidad emocional:

El dibujo tiene una forma tan distinta de comunicarse (...) nos comunicamos con las palabras, pero de repente el dibujo es algo tan de uno, que, que lo expresa de una forma tan distinta (focus group, participante 6, párrafo 128).

“Y así es (...) Tan tangible, como el sentimiento, muy muy ahí, que lo tocas, que es muy terrenal” (focus group, participante 6, párrafo 136).

iv. Sensaciones placenteras en torno a dibujar: Dentro de las muchas experiencias que surgen a partir de dibujar, aparecen las sensaciones asociadas al bienestar que trae el acto creativo (15 códigos). La satisfacción por lo dibujado fue una de las sensaciones que se repitió con más frecuencia en los relatos de las participantes:

“Me sentí bien dibujando porque salió exactamente (o casi) lo que quería decir” (sesión 3, participante 2, párrafo 21).

Poco a poco van emergiendo en las consultantes sensaciones asociadas a ésta, experimentando mayor confianza, gratitud, compenetración con el propio dibujo y cariño por éste:

“Y agradezco el dibujar un rato” (sesión 4, participante 6, párrafo 29).

“Cuando nos hiciste el ejercicio de mirarla, revisar a libreta, emm... siento que fue un ejercicio muy lindo (...) como que pude mirar con cariño los dibujos que cuando los hice en un inicio critiqué tanto” (focus group, participante 5, párrafo 144).

Los relatos apuntaron a una sensación de flexibilidad al dibujar, que les permitía conectarse y reencontrarse con éste:

“Al dibujar sentí flexibilidad y cansancio. Esto último ayudó a controlar menos y fluir +” (sesión 8, participante 5, párrafo 53).

v. Experiencias procesales:

- 1. Descubrir:** A partir del acto creativo orientado a la autobiografía, emergieron en las participantes nuevos conocimientos y descubrimientos sobre sí mismas. Estos descubrimientos fueron construyéndose en distintos ámbitos.
 - a.** Uno de los aspectos que se tornó novedoso para las participantes, en la medida que se constituyó como un espacio de descubrimiento, giró en torno al acto mismo de **dibujar** (28 códigos). Un aspecto que apareció con mucha fuerza en este caso, fue descubrir al dibujo como un medio de disfrute libre de exigencias:

“Lo más imp. de esta sesión fue dibujar sin juicios y la imagería”
(sesión 4, participante 5, párrafo 21).

Esta forma de expresión, fue un lenguaje fácil de adoptar para las consultantes, transformándose en una herramienta, que, si bien les generaba sorpresa poder usar, se sentían capaces de poder tomarla:

“Eeh, habitualmente como que tengo estas imágenes en mi cabeza, que son como que tengo la imagen, yy es mucho más fácil pa’ mi como procesar una imagen como eso” (focus group, participante 4, párrafo 3).

“Y si, es como la plumita y la tinta de Belén, como otra herramienta. Como una herramienta ganada” (focus group, participante 2, párrafo 69).

Se generó una cercanía con el lenguaje del dibujo, a partir del cual las participantes pudieron descubrir una nueva aproximación a este, en donde la imagen y el color se convirtieron en formas de comunicar su mundo interno. Esto guardaría relación con que el dibujo se haya convertido en algo que trascendía las horas del taller, acompañando a las consultantes en su vida afuera:

“Pero en cambio me es mucho más sencillo pa’ mi tener este, esta imagen y la imagen, así como eh bajarla al papel y como tratar de comunicar más como de la imagen solamente” (focus group, participante 4, párrafo 8).

“Sobre todo los que eran a color, porque sentí que eso era mucho (...) esto realmente significa, como que el color le ponía mucho la emocionalidad... más... como que completaba muchísimo más el dibujo” (focus group, participante 4, párrafo 121).

- b.** El segundo aspecto que emergió en esta categoría, guarda relación con el descubrirse en el dibujo, es decir, **“yo al dibujar”** (52 códigos). Frente a esto, la experiencia de fluir dibujando fue sumamente relevante para las participantes.

Poder fluir a través de esta herramienta, pareciera también haberles posibilitado conectar con la sorpresa de lo que iba emergiendo desde esa manera de experimentar:

“Pq antes me enfoqué en relajarme y en NO presionarme a dibujar ALGO PERFECTO >:(pq me hace pésimo. Entonces así, FLUÍ :D” (sesión 9, participante 5, párrafo 61).

“Y me pasó que, con el fanzine, con la historia definitiva del crítico interno, como que, como empezó como otra cosa, como dibujándolo todos los días cuando me venía el crítico interno, como que me olvidé de los cuadrados...” (focus group, participante 3, párrafo 35).

Poder permitirse vivenciar esta experiencia de fluidez, así como comenzar a descubrir una nueva forma de relacionarse con las emociones a través del dibujo, fueron aspectos centrales:

“Me ayudó a ver que igual me resultan las cosas cuando no es tan estructurado” (focus group, participante 3, párrafo 48).

“Descubrí? Que puedo dibujar desde esa tristeza para comunicarla (no es algo que hubiera elegido hacer espontáneamente)” (sesión 2, participante 4, párrafo 13).

En concordancia con lo anterior, surgió la importancia de plasmarse en el papel, en donde el dibujo se posicionó como una forma de descubrir aspectos propios, así como un medio para comunicar el mundo interno:

“Me miré distinto para ponerme en un papel, quizás, no sé, o para sacarme un poco... y obviamente lo agradezco (risas)” (focus group, participante 2, párrafo 68).

Y mmm, y claro como poder dibujar todas esas veces en las que estaba mal, o dibujar la tristeza me acuerdo, dibujar sentir que me iba a volver loca con una crisis de pánico, como que todas esas cosas, que no son perfectas de esta historia, cachay, poder ponerlas es tan liberador (focus group, participante 5, párrafo 91).

A partir de descubrir el propio trazo, así como encontrarse con los propios recursos del dibujo, dibujar como una forma de plasmar emociones se vuelve un recurso relevante. En este escenario es en el que surge la importancia de plasmarse en el papel como una forma de descubrirse a sí misma:

“Descubrí que mi dibujo de mí cada vez es más constante y puede sostenerse en el taller” (sesión 4, participante 1, párrafo 29).

“Descubrí que puedo dibujar lento y más detallado” (sesión 3, participante 2, párrafo 22).

- c. Finalmente, la experiencia de creación en el contexto grupal, es decir, **compartir dibujando**, ocupó un lugar especial en la vivencia de las participantes (11 códigos). Por un lado, en la bitácora de la facilitadora se puede observar un claro disfrute al dibujar en grupo (C.O). El hecho de compartir los dibujos entre todas cobra una relevancia especial. Tanto compartir el propio dibujo con las otras integrantes, así como ver el dibujo de las otras y a la persona tras su creación, toma una importancia esencial en el espacio del taller:

“Y... pero es una cosa distinta dibujarlo y compartirlo con alguien” (focus group, participante 3, párrafo 103).

Y también, o sea, por ejemplo, si es como de ver dibujos en un libro, en fanzines que te encuentras en una librería (...) Perooo ver cosas tan personales, hechas en el momento, con la persona que lo hizo detrás de la croquera... (focus group, participante 2, párrafo 139).

Este compartir, y poder ser espectadora del dibujo del otro, logró también constituirse como fuente de contacto emocional para las consultantes:

De hecho, eso me pasó mucho, en muchos casos de ustedes, me pasó por ejemplo, inolvidable para mí, uno de la Guarara, eeh, que claro, uno escucha esa historia y es terrible y enternecedora, pero me pasó una vez en particular, que lo retrató y fue (...) todas así, a todas nos llegó de una forma distinta (focus group, participante 6, párrafo 125).

2. Contacto identitario: La creación de dibujos de índole autobiográfico, posibilitó que las participantes tuvieran un espacio de contacto con los propios aspectos identitarios (27 códigos). Un elemento crucial que emergió en los relatos de las consultantes, guarda relación con la aceptación en el acto de dibujar. Esto surge como autoaceptación de ellas mismas a través del dibujo, así como aceptación de la forma en que dibujan:

“Creo, por otro lado, que se me da lo de dibujar, soy buena en eso, en transmitir mensajes, es genial encontrarse con aspectos positivos de mi misma” (sesión 5, participante 3, párrafo 30).

“Lo + impo. hoy fue poder dibujar y sentirme feliz con mis dibujos. Sentirme feliz con mis frases” (sesión 2, participante 5, párrafo 13).

El dibujo se posicionó como un espacio de toma de contacto con aspectos propios, así como con aspectos de la propia historia. En el acto de dibujar, las consultantes pudieron tanto reafirmar algunas de sus cualidades, como visibilizar

inseguridades personales. En este sentido, emergió con mucha fuerza la noción del dibujo como un símil de la vida:

“Me quedé con la idea de los errores, dibujar sobre los errores, para bien o para mal la vida no es un juego que se puede reiniciar si a una/uno no le gusta” (sesión 1, participante 3, párrafo 3).

- 3. Transformación:** La posibilidad de modificar la experiencia interna a partir del acto creativo, surgió como un aspecto relevante en las consultantes del taller (25 códigos). El dibujo, de esta forma, emerge como un espacio transformativo importante para ellas, a partir del cual se abrió la posibilidad de actualizar una vivencia interna a través de éste:

Como que hoy día como adulto (...) a cargo de mi vida (...) Puedo dibujarlo, lo puedo dibujar bonito... y la CAMBIÉ de hecho, porque al final la navidad la pasábamos los tres, mi papá, mi mamá y yo, ¿cachay? Y, y, y, el dibujo se llamaba ‘navidad y un extraño en la casa’” (focus group, participante 5, párrafo 88).

Nuevamente el uso del color es mencionado como un aspecto que suma positivamente a esta experiencia. Este espacio creativo emerge como una instancia de conexión, desde la cual es posible ampliar la mirada y conectar con una nueva manera de aproximarse a la vida. Asimismo, el dibujo pareciera ser significado una herramienta efectiva a la hora de atravesar interrupciones internas a la experiencia:

“Y, poder ponerlas y, y también darle color. Como que fue lindo eso, como YA, está bien, son vivencias que duelen. Pero igual les puedo poner color, ¿cachay?” (focus group, participante 5, párrafo 87).

“Descubrí que cuando “suelto”, disfruto + y fluye +” (sesión 1, participante 5, párrafo 7).

- vi. Displacer:** Finalmente, dentro de las vivencias en torno al dibujo también emergieron en algunas ocasiones experiencias de displacer (8 códigos). Sin ir más lejos, para algunas participantes dibujar fue inicialmente algo complejo. En el transcurso del taller hubo momentos en que las participantes sintieron dificultad para dibujar, teniendo una sensación de extrañeza al hacerlo y siéndoles difícil expresar lo que necesitaban expresar a través del dibujo:

“Y resulta que el primero, claro, y qué viñeta y qué, y cómo represento el vacío, y cómo chucha cómo dibujo el vacío, cómo dibujo la mediocridad y aagg” (focus group, participante 3, párrafo 34).

“Me sentí rara. Me costó; a ratos, se me hacía difícil imaginar una manera de representar lo que quería sacar (eso creo que fue lo que más me hizo lenta)” (sesión 7, participante 4, párrafo 49).

- B. Lo narrativo:** El aspecto narrativo de la historieta, también fue un elemento del cual emergieron diversas significaciones por parte de las participantes.

- i. Surgimiento de la novedad:** El *surgimiento de la novedad* a través de la narración, emergió como un aspecto importante a la hora de realizar la historieta autobiográfica (5 códigos). En este sentido, poder tomar contacto con la propia narración ayudó a las participantes a poder tener mayor claridad de ésta. A partir de ello, es donde emergió la posibilidad de transformar la propia narración y descubrir nuevas formas de narrar lo vivido:

“Entonces igual es bonito porque de alguna manera, a través de la historia, como darle un vuelco, ¿cachay? Como que eso pa’ mi es súper como reparador” (focus group, participante 5, párrafo 89).

“Me pasó al revés, que yo era muy estructurada y aprendí a narrar de una manera que yo, yo no sabía el final tampoco” (focus group, participante 3, párrafo 37).

ii. Acercamiento a la narración: Por otro lado, hubo diferentes sensaciones en torno al *acercamiento* a la narración (8 códigos). Existieron tanto sensaciones de fluidez con lo narrativo, donde las consultantes pudieron encontrar en esta aproximación un lenguaje que les era cómodo; así como dificultad con este lenguaje, sintiéndolo como algo complejo, que toma mucho trabajo, difícil de asociar con el dibujo y desde el cual se necesitaba una meta concreta para poder animarse a realizarla:

“A mí me pasó al revés, (risas), yo tenía todo armado, yo sabía que historia iba a hacer desde el día 1, ah ya voy a hacer tal historia, mi historia por la universidad va a ser una travesía horrible y espantosa, yam” (focus group, participante 3, párrafo 32).

“Mmm, yo, a ver, eh... como que... creo que justamente el elemento narrativo fue algo que me costó un poco incorporar” (focus group, participante 4, párrafo 2).

“Y efectivamente si no tengo como la meta SUPER clara, como ahora porque ya, era pal taller, es difícil que lo haga” (focus group, participante 4, párrafo 7).

C. Trabajo con el Fanzine: La creación final del taller también despertó diversas significaciones y vivencias dentro de las participantes (11 códigos). Como punto inicial, el trabajo con el Fanzine fue caracterizado como un trabajo de autoexploración profunda, a partir del cual pudieron mirarse a sí mismas y reafirmar aspectos propios. Este proceso creativo contribuyó a que las participantes aprendan a relacionarse de otra forma con el crítico interno, experimentando una sensación de liberación al poder trabajar este tema. Sin embargo, hubo momentos en donde también existió dificultad

para fluir en este proceso creativo, sintiendo que el trabajo con el crítico interno era algo muy abrumador y de lo que a veces necesitaron distanciarse:

“Yo creo que el fanzine del crítico fue autoexplorarse así OOOOOOOHHHH...” (focus group, participante 5, párrafo 256).

“Ha sido complejo e intenso el proceso de observación, pero sí muy enriquecedor y clarificante” (sesión 12, participante 2, párrafo 98).

“Por otro lado, Cokatzú y Mignimalista me dicen que para ellas ha sido difícil, pero muy liberador poder trabajar con en crítico” (C.O: bitácora, sesión 11, párrafo 140).

El grupo

El espacio de grupalidad en el taller se tornó uno de los aspectos claves en el desarrollo del espacio. Por lo mismo, en esta categoría se plasmarán tanto las caracterizaciones del grupo realizadas por las participantes, como las sensaciones que emergieron frente a esta experiencia grupal.

- A. Caracterización del espacio:** En los relatos de las participantes se pudo extraer una caracterización bastante profunda de lo que significó el espacio grupal para ellas.
- i. Pertenencia:** Sentir *pertenencia* con el grupo emergió como un aspecto fundamental a la hora de caracterizar el espacio grupal (27 códigos). Como un aspecto central, surgió el hecho de vivenciar concretamente la sensación de grupalidad. Sentir que el grupo era constante, así como un lugar donde podían sentirse cómodas y en el que encontraban un espacio de amistad, contribuyó bastante a la experiencia de las participantes:

“Sentí total comodidad con el grupo, como si las conociera hace tiempo.”
(sesión 1, participante 2, párrafo 5).

“Como siempre, me sentí en el grupo muy acogida, querida, escuchada y respetada” (sesión 7, participante 5, párrafo 47).

Haber sentido de forma inmediata fluidez con las otras integrantes, y el hecho de que el grupo se haya conformado por sólo mujeres, también fueron aspectos que contribuyeron. Las participantes manifestaron trascender su individualidad para poder sentirse parte de algo más grande, así, el grupo se tornó en un espacio donde algunas consultantes sintieron que existía una meta en común entre ellas:

“Bastante probable que si hubieran habido hombres en el grupo la, el feeling hubiera sido distinto... yo habría habido una serie de cosas que no habría contado...” (focus group, participante 4, párrafo 231).

Era así como, ya, pero yo no puedo ir hoy día, pero quiero, quiero poder hablar con ustedes, quiero no sé po, quiero el altavoz y escuchar sus voces de vuelta, porque soy parte de otra cosa (...) necesito conectarme con eso una vez a la semana como vengo haciéndolo hace tres meses (focus group, participante 4, párrafo 165).

ii. Espacio seguro: La vivencia de sentir que el grupo era un *espacio seguro*, se vio construida a partir de diferentes experiencias (35 códigos). Como aspecto central, emerge del relato de las participantes el haber experimentado el espacio grupal como un lugar donde se podía compartir. En este sentido, la confianza y el respeto ocupan un lugar protagónico, acompañando la noción de que el grupo se habría constituido como un espacio de acogida:

“Me sentí bien con las chicas, pude contar cosas profundas y doloras para mi” (sesión 4, participante 3, párrafo 25).

“Una sensación de alegría y gratitud por tanta confianza entre el grupo. Tanto respeto para escucharnos.” (sesión 4, participante 5, párrafo 20).

“Lo más importante fue que me sentí incorporada y no excluida” (sesión 1, participante 1, párrafo 9).

El grupo fue caracterizado como un lugar seguro en donde era posible mostrarse vulnerable, así como una instancia de aceptación incondicional que logró sostener a sus integrantes a pesar de todo. Es así, como el grupo emerge como un espacio personal, íntimo, que logró generar su propia atmósfera:

“Si, todas son extremadamente receptivas, y extremadamente amables también a la hora de escuchar, y es... no se da, no se da. Sí, claro, no fue necesario el woowowowowo... no hablemos sobre mi madre (risas)” (focus group, participante 6, párrafo 212).

“[Otra participante habla del grupo y cómo ayuda a no darle espacio al crítico interno] Esa aceptación incondicional” (focus group, participante 5, párrafo 148).

“Me siento agradecida con el grupo. Es maravillosa la atmósfera y tener este espacio” (sesión 5, participante 2, párrafo 39).

iii. Espacio de entrega: Por otro lado, el grupo también fue caracterizado como un *espacio de entrega* (41 códigos). La instancia grupal fue significada por sus integrantes como un espacio de contacto profundo, un espacio donde era posible hablar temas emocionalmente complejos, así como escuchar a las otras integrantes, lo que generó que se constituya como una instancia sumamente nutricia:

“Pero cuando era así conectaaa con las tristeeeeeeza, o con el crítico, (...) cachar que por lo menos era posible para mi estar en ese lugar emocionalmente difícil y estar acompañada. Porque estaba con ustedes, no estaba sola” (focus group, participante 4, párrafo 303).

En este caso acá con ustedes, entonces sí, si yo estoy, así como... insisto...con toda mi parte, así como de niña, de tímida (...) y ustedes dicen: ¡Ay qué lindo! Y, ya puta...me están devolviendo a mí la aceptación y la apreciación que yo necesito (focus group, participante 4, párrafo 297).

El grupo fue un lugar en donde las participantes sintieron que podían abrirse, expresarse y sentirse auténticas:

“Lo más importante de esta sesión fue la apertura de todas para hablar de sí mismas” (sesión 2, participante 2, párrafo 12).

“Me quedo alegre de poder compartir nuestras vivencias y ser c/u de nosotras escuchada con amor y respeto” (sesión 5, participante 5, párrafo 28).

En este sentido, el espacio grupal emergía como una fuente de contención, empatía, honestidad, inspiración, reconocimiento y alivio, así como un espacio de construcción de la autoaceptación:

Como reconocerte débil y un sin fin de cosas, emmm, pero como que mostrar, así como toda la vulnerabilidad, ¿cachay? Y que te lo reconozcan y que claro que, como que el grupo apoye, y diga “wow si igual estuvo duro eso”, como que pa’ mí ha sido súper también... Lo que decíai tú, súper sanador, como que rico...pucha poder contar esa cuestión sin esa cosa de no lo cuentes porque esto es tabú, ¿cachay? Si es muy tabú y se guarda en secreto (focus group, participante 5, párrafo 318).

Y claro, ese mi motivo fue, de meterme acá como la autocrítica, eeh, el no poder dibujar tranquila y disfrutando, porque siempre estaba mal y quedaba pésimo, pero ahhh que vergüenza no lo muestres porque esta horrible. Y

entonces... ahora no sé... Como que feliz lo mostraría, no me da vergüenza como antes, ¿cachay?... Como... ya un gato, intenté, ¿cachay? (focus group, participante 5, párrafo 145).

iv. Dinámica grupal: Otro aspecto característico del grupo fue la *dinámica grupal* (26 códigos). El grupo y su dinámica fueron significados como un aspecto central del proceso del taller. Ésta fue descrita como constante, siendo una instancia que lograba percibir y responder a las necesidades de sus integrantes, así como reflejar las cualidades internas de cada una de éstas:

“El intercambio con el grupo profundo, intenso, pero maravilloso. Es increíble la instancia” (sesión 4, participante 2, párrafo 31).

El grupo se va configurando bien, se dan buenos feedbacks entre ellas, haciendo comentarios que sobre todo apuntan a mostrar aspectos de la otra que ésta quizás no ha visto con tanta claridad. Se puede ver el cariño en cómo se hablan entre ellas. Al final de cada sesión se van todas juntas (C.O: bitácora, sesión 3, párrafo 29).

En este sentido, las participantes sintieron que pudieron descubrir algo de sí mismas a través del grupo, siendo una instancia de aprendizaje:

“[Descubrí que puedo dibujar lento y más detallado.] También, gracias a la Chikorita que lo mencionó, que el concepto de libertad, tiene un gran peso para mí” (sesión 3, participante 2, párrafo 23).

Si estaba con pena, pues estaba con pena, si estaba bloqueada pues estaba bloqueada y ya está, ya y qué, es lo que hay po, no hay otra cosa. Así que yo, me, o sea yo APRENDÍ eso acá, eso lo aprendo en la relación con ustedes. Me lo llevo (focus group, participante 4, párrafo 308).

B. Sensaciones acerca del grupo: Además de caracterizar el grupo, las participantes dieron cuenta de las sensaciones individuales y vinculares que experimentaron en torno a la experiencia grupal.

i. Bienestar: Una de las sensaciones relevantes en torno a la experiencia grupal fue la de *bienestar* (32 códigos). Compartir y sentirse parte del grupo fueron señalados como fuentes de bienestar para las participantes. Un bienestar que logra mantenerse al estar en la grupalidad. Sumado a esto, el grupo pareciera posicionarse como una instancia que da calma:

“Me encantó llegar de sorpresa hoy ¡lo necesitaba! Y las (te) echaba de menos” (sesión 12, participante 1, párrafo 75).

“Con el grupo, FANSTÁSTICO, como siempre! Me encanta la onda que hay acá” (sesión 5, participante 4, párrafo 37).

“Pero me voy tranquila y satisfecha por el grupo y la dinámica” (sesión 8, participante 2, párrafo 61).

ii. Vínculo: La experiencia del *vínculo* también fue un aspecto destacado por las participantes (45 códigos). Para ellas, cada una de las integrantes tenía una importancia fundamental. Gracias a los vínculos generados, la instancia grupal se tornó un lugar cálido, con una dinámica que las hacía sentir en constante compañía:

“Me sentí abrigada por el grupo” (sesión 2, participante 2, párrafo 16).

De repente pude haber estado así (...) más o menos conectada como con lo que hayamos estado haciendo, por mis propios procesos personales, pero siempre, así como ya, pero las chiquillas, po... si estaba pintando, dibujando algo, eeh, aunque fuera en mi casa, igual era como que siempre estaban ustedes ahí en alguna parte po (focus group, participante 4, párrafo 164).

Las participantes, en este sentido, fueron progresivamente interiorizando las relaciones establecidas en el taller, volviéndose aspectos internos nutricios:

La Magabyota hace un bello dibujo de una mujer con la mano en el pecho, aludiendo a toda la gratitud que siente, a la pena que sintió cuando yo planteé que ya se está acabando, pero a la vez como símbolo de que nosotras quedamos en su corazón, nos vamos con ella (C.O: bitácora, sesión 12, párrafo 161).

Por lo mismo, la gratitud hacia el grupo, así como la necesidad de éste, fueron aspectos que destacaron especialmente:

“Como siempre el grupo es lo máximo, agradezco cada minuto” (sesión 6, participante 6, párrafo 45).

O sea, de hecho, esa vez que yo no pude venir porque estaba así mal, fue como que quiero igual, que necesito como contactarme con el grupo. Así como, que tengo este ritual todos los miércoles, de ir para allá (focus group, participante 4, párrafo 163).

El espacio grupal se transformó en un lugar preciado y único:

“Quisiera que el taller fuera más frecuente” (sesión 9, participante 2, párrafo 69).

Eh, entonces pa’ mi fue súper significativo en realidad, y sobre todo compartir (...) el hecho de poder estar mostrando dibujos que era una cosa, así como que en realidad no hacía hace mucho tiempo, y que CLARAMENTE si voy a hacer no voy a mostrar... ¿ya?... porque esta wea

es así como “no loco, esta wea es mía, súper personal”, claro, también me da pudor, me da vergüenza, eeeh, entonces es como decir, ya, pero, si lo voy a mostrar se lo voy a mostrar a ustedes, eeeh, el dibujo en sí y además, así como el eeeh, lo que significa con toda la explicación (focus group, participante 4, párrafo 167).

Por otro lado, se le describió como un espacio inolvidable y sanador, donde las integrantes sintieron que podían conectarse de una forma especial con las otras, generando un vínculo que permanecía más allá de las sesiones del taller:

El semestre pasado hice un diplomado, y ya no me acuerdo de nada (risas), y de esto no me voy a olvidar (...) y así lo resumo, y que bueno que fueron ustedes. Porque en verdad pudo ser cualquier otro en realidad... (focus group, participante 6, párrafo 154).

“Aprendí que estar callada es solo un efecto de la universidad. Acá pude dejar de ser retraída, callada, y compartir con otros seres humanos” (sesión 12, participante 3, párrafo 62).

El grupo humano fue valorado especialmente, apreciándose las diferencias existentes entre participantes y aceptándose mutuamente. Existía una sensación de privilegio al poder ser espectadora de sus compañeras mostrándose genuinamente:

“Cada una tiene historias tan íntimas, fuertes, cada una se vive en intensidades distintas...” (sesión 5, participante 6, párrafo 36).

Sii, o sea, exacto... como... que... qué privilegio poder ver estas cosas de la gente. Y sobre todo eso, pues, que éramos completamente desconocidas en un principio y poder tener estos, estos... espacios para que se abran las puertas (focus group, participante 2, párrafo 193).

iii. Cariño: El *cariño* que se construyó entre las participantes, fue un tema que emergió transversalmente a lo largo de las sesiones (45 códigos):

Si, lo dije cuando tuve la entrevista personal (...) superó con creces todo, cualquier cosa que haya pensado, supuesto, imaginado... lo pasé muy bien. O sea, por algo vine hoy día y, la semana pasada... porque las echaba mucho de menos (...) o sea, rico verte a ti cuando te vi en la primavera, verte en un contexto afuera, rico verlas en mi casa después... (focus group, participante 1, párrafo 187).

Los lazos afectivos entre las participantes del grupo tomaron un rol protagónico en los relatos de las participantes, lo que es coherente con la caracterización del grupo como un espacio de cariño:

“En lo poco que las conozco ya las amo!!” (sesión 1, participante 6, párrafo 2).

Las participantes manifestaron la sensación de haberse conocido desde antes, lo que da cuenta del vínculo entre las integrantes del grupo. Esto también se pudo observar en la preocupación cuando una de las integrantes faltaba, así como la tristeza y el echar de menos:

“Sentí total comodidad con el grupo, como si las conociera hace tiempo” (sesión 1, participante 2, párrafo 5).

“Rica sensación. Contenta con el dibujo. Con penita por la falta de compañeras” (sesión 11, participante 5, párrafo 76).

iv. Lejanía: En algunas ocasiones las integrantes del grupo sintieron *lejanía* de la dinámica grupal (13 códigos). Existieron instancias donde algunas participantes se sintieron lejanas y diferentes al grupo, algunas veces a causa de sentir que el grupo

era un factor distractor para la actividad que se estaba realizando, y otras a causa de ciertas sensaciones que intervenían en la experiencia con el grupo:

“No logro empatizar... me estoy convirtiendo en reina de hielo” (sesión 9, participante 1, párrafo 68).

“Con el grupo bien... a veces era distractor, pero creo q es necesario dado el tema, q es difícil” (sesión 10, participante 4, párrafo 71).

Una de ellas guarda relación con la dificultad de contactar con aquello que traen otras participantes. La otra se relaciona más bien con el sentirse menos en comparación con las otras integrantes del grupo. Vale decir que, dentro de este espectro de sensaciones, también emergió el miedo a la distancia con las otras:

“Pero a la vez soberbia (y eso no me gusta) porque siento que estoy mejor que mis compañeras (como la primera sesión)” (sesión 8, participante 1, párrafo 56).

“Igual que la semana pasada y me asusta alejarme de las emociones ajenas” (sesión 9, participante 1, párrafo 67).

Descubrir algo de sí misma

A partir de las distintas instancias del taller, las participantes fueron generando una disposición autoexploratoria que se fue acentuando en la medida que iba avanzando el proceso. A partir de esta autoexploración fueron emergiendo diversas formas de aproximarse al sí mismo y, de esta forma, descubrir aspectos propios que solían estar ocultos o en segundo plano.

- A. Mirarse:** En esta categoría se identificaron aquellos aspectos internos que las consultantes fueron capaces de observar en sí mismas, así como las sensaciones que

les generó el poder mirarse (8 códigos). Dentro de éstos, emergió el mirarse a sí misma como algo que trae claridad, como una forma de tomar consciencia de la existencia de varios aspectos internos en el sí mismo, así como una vivencia que les permitió mirar su historia:

“Quizás al igual que en el dibujo, dejar la perspectiva del crítico interno, y aceptar (no resignarse) que uno es varias cosas a la vez, y no es sólo psicóloga, también puedo ser otras cosas” (sesión 1, participante 3, párrafo 5).

Mirarse les permitió mirar aspectos que estaban más ocultos, lo que aportó en generar una visión de sí mismas mucho más liviana y libre:

Tu mencionaste lo de vernos a nosotras mismas, a mí me pasó... si... verme, pero... como que... de alguna forma distinta. Porque, como siento que antes estaba demasiado enfocada en mí, eeh, capaz todavía, pero siento como la cabeza más...como fue... la “livianesa” (risas)” (focus group, participante 2, párrafo 58).

Emm, porque, no sé quizás fue adopté, gracias al taller, como una nueva forma de mirarme, como más... fresca. Eeh... o menos enfrascada en mí, no sé, como siendo más parte del algo, creo yo, porque antes era como encerrada, yo y como que si viviera en una caja de espejos (focus group, participante 2, párrafo 60).

B. Aceptarse: Esta categoría, si bien es breve, contiene aspectos centrales de la experiencia del taller (22 códigos). A lo largo de los relatos de las consultantes se puede observar que va existiendo una aproximación más amable consigo mismas. En esta misma línea, progresivamente va emergiendo con más fuerza la auto-aceptación:

“Entonces como que en esta instancia no siento ese narcisismo, siento que es parte de lo que somos en realidad, y una herramienta, y ya no me culpo tampoco. Es, es... así que, gracias por todo” (focus group, participante 6, párrafo 143).

“[¿Qué fue lo más importante de la sesión para ti?] Darme cuenta que hice o tomé la mejor decisión que consideré de acuerdo a la información que tenía en el momento” (sesión 8, participante 3, párrafo 42).

C. Experimentarse: Durante el taller surgieron diversas instancias para que las participantes pudieran tomar contacto con su propia experiencia (13 códigos). A través del taller las participantes sintieron que podían ser ellas mismas, experimentando el disfrute al dejar las exigencias de lado por un rato:

“Que me agrada MUCHO poder compartir las cosas tal como las tengo en mi cabeza” (sesión 5, participante 4, párrafo 35).

Aparece la posibilidad de disfrutar el aquí y el ahora, conectando con los aspectos buenos que afloraron en ellas mismas, apreciando lo espontáneo y pudiendo fluir a pesar de que lo que se haya tocado sea difícil:

“Lo más importante? Apreciar como salió lo que salió, encontrarle el chiste, la gracia, lo único en ese montón de trazos” (sesión 1, participante 4, párrafo 4).

“Me sentí fluida al dibujar, a pesar del temor de comenzar. Y del temor de las expectativas altas” (sesión 10, participante 2, párrafo 79).

Emerge la sensación de la liviandad, pudiendo contactar internamente con ella. Las participantes lograron tomarse las cosas con mayor ligereza, descubriendo la expresión como un medio de alivianar las experiencias internas difíciles:

“Lo + importante: creo que fue poder ponerme a dibujar a pesar del bloqueo inicial, y poder transmitirlo, aunque fuera en un bosquejo” (sesión 6, participante 4, párrafo 41).

“Lo + imp. hoy fue exteriorizar las vivencias con el crítico int. y CREAR A ERNESTINO <3 :’)” (sesión 9, participante 5, párrafo 59).

D. Descubrirse: Descubrirse a partir de lo experimentado en el taller, fue uno de los aspectos más relevantes en el relato de las participantes (73 códigos). En este sentido, algo que sin duda emergió como central, tiene que ver con la vivencia de sentir que descubrieron algo nuevo en sí mismas. La vivencia de descubrir aspectos de sí misma no sólo fue en torno a aspectos novedosos, sino que también existió esta experiencia en torno al redescubrirse. El compartir con el grupo pareció ser uno de los factores que facilitaron que esto ocurra:

“Lo más importante de la sesión fue el autoretrato y el descubrimiento de que hurgarme con la lupa es también parte del juez interno” (sesión 10, participante 2, párrafo 77).

“Que todavía no aterrizo (aún) el tema de pareja... creo que no me había detenido a revisarlo con+ cuidado” (sesión 6, participante 4, párrafo 43).

“Descubrí menos envidia (frente al trabajo de las otras)” (sesión 1, participante 1, párrafo 7).

Descubrir aspectos positivos que no habían sido vistos anteriormente en sí mismas, fue también resaltado como importante para las participantes. Dentro del taller se posibilitó que las participantes puedan conectar con aspectos de la propia historia que siguen presentes, lo que también las ayudó a que pudieran tomar contacto y descubrir aquello que sienten que necesitan trabajar internamente. Surge una disposición a que

nazca un nuevo punto de vista en ellas, dándose cuenta de los aspectos relevantes de sí mismas y sintiéndose felices al descubrir una nueva forma de expresión:

“Me sentí genuinamente triste y sentía pena por mi yo de ese momento, que siento que en gran medida sigo siendo yo de ahora” (sesión 5, participante 2, párrafo 36).

“Y una sensación de haber contactado justamente con aquello que deseo trabajar que es el perfeccionismo y la crítica” (sesión 1, participante 5, párrafo 3).

E. Actualizarse: La noción de que un aspecto propio se ha actualizado fue emergiendo progresivamente en los relatos de las integrantes del taller, en dos planos de la experiencia:

i. La propia mirada: Surgió la sensación de actualización de *la propia mirada* (30 códigos). Lo que más resalta son experiencias en torno a la actualización de la autoimagen. Las participantes experimentaron una nueva forma de relacionarse con los diferentes aspectos de ellas mismas, pudiendo renovar su sentir, así como actualizar algunos aspectos internos:

“Y dejó de ser importante eso, dejé de definirme, o por lo menos en este momento no sé mañana, pero dejé de definirme como desde quién se atrasa, quien se echa las cuestiones, quién... O sea, igual es meritorio” (focus group, participante 3, párrafo 325).

Desde esta óptica, existió una transformación de la experiencia interna que guarda relación con la posibilidad de actualizar la propia historia, así como de poder observar y resignificar emociones más pegadas:

“Descubrí que ahora quizás por fin puedo soltar el recuerdo” (sesión 5, participante 2, párrafo 38).

“[¿Qué fue lo más importante de la sesión para ti?] y haber hecho mi autorretrato tranquilo al llegar, a diferencia de los anteriores que estaban llenos de angustia o tristeza” (sesión 7, participante 2, párrafo 56).

ii. Las propias necesidades: Por otro lado, pareciera que gracias a la experiencia del taller también hay una actualización de *las propias necesidades* (6 códigos). Emergen diversas necesidades, dentro las cuales la más mencionada es la necesidad de expresar más. Asimismo, dentro del relato de las participantes aparece la necesidad de conectar con la propia sabiduría interna:

“Descubrí de mi misma: que puedo tomar el tema del crítico interno de forma abordable y que sea transmisible (no es algo que se me hubiera ocurrido hacer algo)” (sesión 9, participante 4, párrafo 64).

“Debo/quiero conectarme con ese yo que se ha nutrido de todo lo que me ha pasado” (sesión 4, participante 3, párrafo 23).

A lo largo de las sesiones pareciera que las integrantes del taller logran conectar con la necesidad de ser aceptada:

“Hablamos de la autoexigencia, de las expectativas del “debería ser” vs lo que soy. ¿Cómo aceptarnos? Aceptar nuestro dibujo es parte de aceptarnos a nosotras mismas y el camino que hemos elegido” (C.O: bitácora, sesión 4, párrafo 55).

F. No descubrir nada: Finalmente, dentro de las experiencias de las participantes también hubo algunas sesiones en donde la sensación fue de no haber descubierto nada de sí mismas (3 códigos):

“No descubrí nada de mí” (sesión 2, participante 1, párrafo 17).

Crítico interno

Durante el proceso del taller hubo momentos donde las participantes sintieron interrumpida su propia experiencia. Algunos de estos momentos pudieron ser observados con plena consciencia, y otros más bien manifestados como una queja o dificultad. Esta categoría cobra especial relevancia, ya que fue uno de los aspectos que emergió de forma recurrente en los relatos de las participantes, lo que finalmente implicó que la realización del último ejercicio del taller (el fanzine) fuera en torno al crítico interno. Por lo mismo, a continuación, se describirán las características, manifestaciones, posibilidades de contacto, técnicas de abordaje y el cambio experimentado en torno a las interferencias a la experiencia.

- A. Características del crítico interno:** El crítico interno se posicionó como un tema sumamente frecuente en el grupo, apareciendo recurrentemente incluso en la experiencia de la facilitadora (45 códigos):

¿Se estará alargando demasiado? A veces siento que no, pero hoy me costó un poco más llevar la sesión. Siento que se me cruza mi propio crítico interno. De hecho, cuando las chicas hablaban de la dificultad para conectar y dibujar acerca de esto, mi sensación fue precisamente ‘uy esto no va a resultar... por qué les pusiste ese tema’ (C.O: bitácora, sesión 1, párrafo 115).

Las características más centrales que adoptó esta figura interna guardan relación con su aspecto dañino-destructivo, desde el cual plantea diversos cuestionamientos sobre el sí mismo, generando una fuerte sensación de insuficiencia y de poca capacidad de logro:

Pero la única forma de, de... procesarme a mí misma por qué no era capaz de conectarme con nadie, siendo que yo quería MUCHO conectarme con la gente, y ser como más (...) era... soy autista (focus group, participante 3, párrafo 172).

“Me gustaría dibujar mejor y poder expresar más cosas (juez interno)”
(sesión 8, participante 2, párrafo 64).

Es un aspecto que interfirió la experiencia, en la medida que interrumpió la conexión emocional. Esto finalmente interrumpe la experiencia ya que interfiere en el dibujo, en las actividades y en la grupalidad:

“Quizás sí me conecté pero estaba muy preocupada de dibujar lindo y eso parece que pesó harto” (sesión 6, participante 5, párrafo 36).

“Fue difícil dibujar. Para mí meterme en ese registro (de lleno) es desagradable!, y dibujar desde ahí se me hace más difícil porque me interfiere...” (sesión 11, participante 4, párrafo 69).

“Me sentí ajena al grupo pero tiene que ver con lo que escribí al principio”
(sesión 8, participante 1, párrafo 60).

Acusa de cobardía cuando una participante no se atrevía a decir o hacer algo, e impone la necesidad de control que dificulta el disfrute. Si bien, es algo que se mueve e impacta internamente, a momentos también termina estableciendo la crítica hacia fuera:

“(Aunque por supuesto podría decir más, pero soy o floja o cobarde)” (sesión 12, participante 2, párrafo 97).

“Pero tuve una mala sensación al sentirme “superior” en el sentido de que hay compañeras con más rollos que yo” (sesión 2, participante 1, párrafo 13).

B. Manifestaciones del crítico interno: Existieron diversas manifestaciones del crítico interno, plasmadas tanto en los autoreportes semanales de las participantes, como en la bitácora de la facilitadora y en el focus group final.

i. Exigencias: Una de las formas en que el crítico interno se manifestó, es en forma de *exigencias* (33 códigos). Las exigencias que aparecieron con más fuerza guardan relación con el “dibujar lindo”. Aparece de forma muy marcada la exigencia a tener buena técnica para dibujar, así como de esforzarse para que las actividades salgan bien:

“Pensé que me iba a costar mucho dibujar o definir qué hacer, entre tantas cosas posibles y además, dificultad técnica” (sesión 6, participante 2, párrafo 44).

“Pero otra parte de mi dice ¡esfuérzate más! Si no te arrepentirás después” (sesión 2, participante 3, párrafo 10).

En esta misma línea, refiriéndose al dibujo, pero también a otros aspectos, aparece la exigencia de perfección:

“En mi forma de ser de entrada, era como “tengo que empezar a dibujar muy bien desde un inicio” (risas) ¿cachay?” (focus group, participante 5, párrafo 146).

Apareció con mucha claridad un mandato por ser adecuada, eficiente, estar enfocada, poder cumplir y responder a altas expectativas:

“Lo único que me hizo sentir mal, fue mi crítico interno que me retaba por hablar mucho” (sesión 12, participante 1, párrafo 77).

“Me siento algo “pendiente”, porque aún no termino y se me ha hecho difícil avanzar con este tema...” (sesión 12, participante 4, párrafo 76).

ii. Cuestionamientos: Los *cuestionamientos* fueron otra de las manifestaciones del crítico interno (11 códigos). Emergieron muchos autocuestionamientos en torno a lo que se debería o no hacer, cuestionamientos de lo que habitualmente hacían o entregaban a las demás. Todos estos últimos muy marcados por el miedo constante a fracasar:

“No sé si deba asumir que ya soy grande, o mantener eso yo. No sé” (sesión 5, participante 2, párrafo 37).

“El tema del fracaso parece ser algo recurrente en las conversaciones y apreciaciones grupales” (C.O: bitácora, sesión 3, párrafo 35).

Este aspecto también surgió en torno a la relación con las otras integrantes del grupo, cuestionándose el nivel de contacto que alcanzaban con las otras; cuestionando el haber relatado una experiencia que tocó emocionalmente a las demás, o comparándose con el grupo, tanto a nivel personal, como en el dibujo.

“No me gustó hacer llorar a mis compañeras al contar mi historia” (sesión 7, participante 1, párrafo 47).

“Al dibujar a veces me sentí intimidada” (sesión 1, participante 2, párrafo 6).

Asimismo, se pudo observar el cuestionamiento por hablar de sí misma, el que se vio acompañado de un rechazo a los halagos por evitar ser “narcisista”:

“Al principio de la sesión todas las chicas se disculparon por ‘haberse excedido hablando’ sobre cómo estaban” (C.O: bitácora, sesión 8, párrafo 86)

“[En relación a que se sintió incómoda al saber que las otras participantes creen que ella dibuja bien] Suena/se lee algo narcisista, quiero que lo pasemos todos bien!?” (sesión 1, participante 6, párrafo 7).

iii. Culpa: La *culpa* también apareció como una manifestación recurrente, especialmente en torno al “desempeño” en el taller (8 códigos). Se pudo observar la culpa por no haber ejecutado alguna actividad, o incluso por no haber podido contactar emocionalmente con lo que otra participante contó, culpándose de insensibilidad o sintiéndose culpable por sentirse superior a las otras:

“Pd: el espiral me estresó. Perdón” (sesión 5, participante 6, párrafo 40).

“No logro empatizar... me estoy convirtiendo en reina de hielo” (sesión 9, participante 1, párrafo 68).

“Pero a la vez soberbia (y eso no me gusta) porque siento que estoy mejor que mis compañeras (como la primera sesión)” (sesión 8, participante 1, párrafo 56).

C. Contacto del crítico interno: El contacto con el crítico interno se manifestó de variadas formas, apareciendo claramente diferenciado en dos aspectos: el contacto a partir de la consciencia del crítico interno y qué sensaciones emergían a partir de este contacto.

i. Consciencia: Las participantes tomaron *consciencia* del crítico interno en diversas ocasiones, pudiendo observar la autocrítica, las exigencias y el perfeccionismo impuestos (21 códigos). Pudieron tomar consciencia de la interferencia que aparecía a la hora de actuar y dibujar:

“Es lógicamente una idea a la que le daré vueltas- aunque hacerlo sería seguir royendo con el juez dentro de mí” (sesión 10 participante 2, párrafo 78).

“Me fue difícil, me cuesta lograr visualizar algo que dibujar en relación al tema del crítico... más que nada porque el mismo crítico me interfiere” (sesión 12, participante 4, párrafo 78).

ii. Sensaciones en torno al contacto: Emergieron diversas sensaciones en torno al contacto con el crítico interno (9 códigos). Efectivamente pareciera que poder contactar con esta instancia interna fue de gran importancia para las participantes, incluso cuando existían dificultades para contactar con él. Tomar contacto con el crítico interno, si bien posibilitaba el trabajo interno, a la hora de dibujar, para algunas participantes era necesario que éste fuera más superficial:

“[¿Qué fue lo más importante de esta sesión para ti?] Poder darle forma al crítico interno... a pesar de que la forma no me simpatice mucho verla (porque soy yo misma)” (sesión 10, participante 4, párrafo 68).

“Poder avanzar aunque fuera un poco, idear alguna forma de poder “bypasear” algo el crítico para poder dibujar” (sesión 12, participante 4, párrafo 77).

D. Técnicas de abordaje con el crítico interno: A la hora de abordar el tema del crítico interno, el dibujo se posicionó como un excelente escenario (11 códigos). A través de éste, no sólo surgió la posibilidad de poder separar el sí mismo del crítico, sino que también emergió como una forma de “espantarlo”, como un medio para quitarle poder y darle forma:

“Descubrí que el crítico interno me habla ya desde afuera, en el dibujo” (sesión 11, participante 2, párrafo 87).

“Oblivion cambia su historia y decide tomar los registros cotidianos del crítico. ‘Lo espanto con el lápiz’” (C.O: bitácora, sesión 11, párrafo 146).

Los ejercicios de dibujo rápido también aportaron, en la medida que, al existir poco tiempo para dibujar, el crítico perdía espacio. La escritura también se posicionó como un medio donde tocar el crítico interno era menos amenazador:

“Porque al tener poco tiempo claramente no tenía mucho espacio para pescar al crítico interno y era más bien disfrutar, buscarle el arreglo... pasarlo bien” (sesión 1, participante 4, párrafo 6).

“Así que de momento me sale más fácil escribir el dialogo” (sesión 10, participante 4, párrafo 69).

E. Cambio en la aproximación al crítico interno: La percepción de cambio en relación al crítico tuvo que ver principalmente con encontrar una nueva manera de aproximarse a éste (12 códigos). El poder ver al crítico interno con más distancia, así como empoderarse frente a esa figura, parecieron ser caminos bastante importantes para las participantes, quienes lograron conectar con aspectos auténticos de sí mismas, a pesar de la presencia de éste:

“Descubrí de mi misma: que puedo tomar el tema del crítico interno de forma abordable y que sea transmisible (no es algo que se me hubiera ocurrido hacer algo)” (sesión 9, participante 4, párrafo 64).

“Aún me cuesta ver su “intención positiva”, pero verlo “fuera” y poder cuestionarlo es ya un gran avance” (sesión 11, participante 3, párrafo 58).

“Detrás del ser exigente y castigador, hay ganas de crear y fluir, hay espontaneidad y creatividad” (sesión 12, participante 5, párrafo 88).

El dibujo emergió nuevamente como una forma efectiva de tomar contacto con el crítico, posicionándose como un espacio desde el cual lograron transformar la

relación con éste, así como sentir que es posible tener la sensación de logro al dibujar, a pesar del crítico:

“Antes dibujar y expresarse artísticamente era algo que estaba muy interferido por el crítico, quien siempre le decía que lo que hacía era feo o no estaba lo suficientemente bueno” (C.O: bitácora, sesión 12, párrafo 162).

“Creo que eso es un descubrimiento (haberme quedado satisfecha aunque no salió tan “bien”)” (sesión 3, participante 4, párrafo 20).

II. Análisis axial

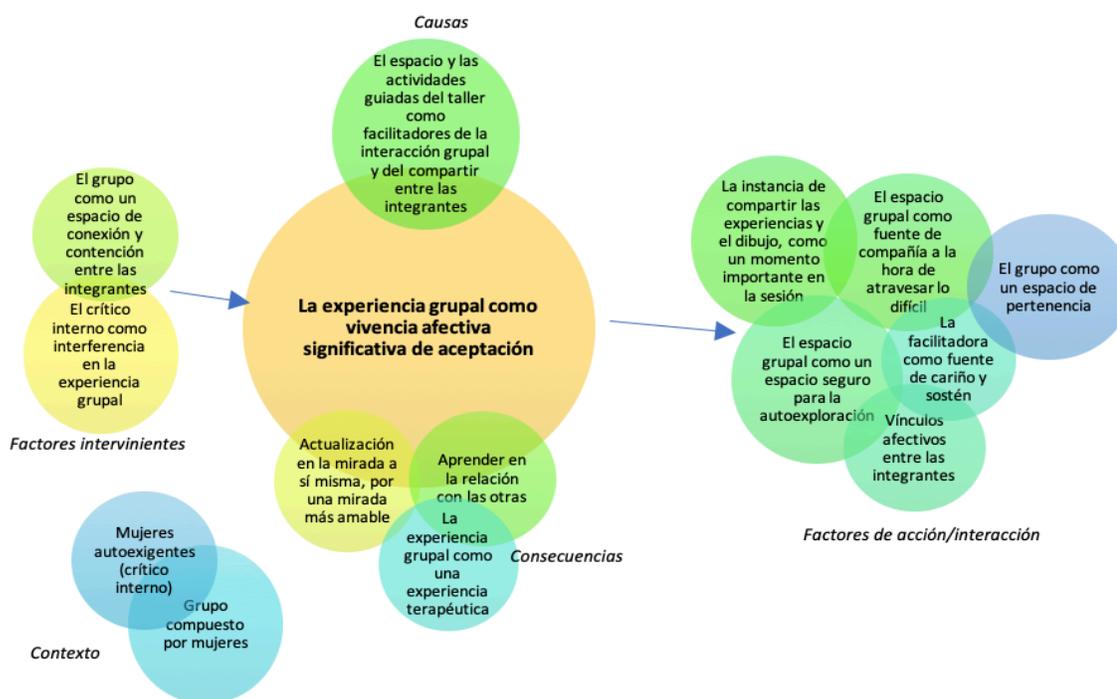


Figura 1. *Análisis axial número 1: La experiencia grupal como vivencia afectiva significativa de aceptación.*

Dentro de los diferentes aspectos del taller de historieta autobiográfica, emerge un primer marco comprensivo en relación a la vivencia en torno a la grupalidad. La experiencia grupal surge como fenómeno central, en la medida en que se posiciona como una vivencia afectiva significativa entorno a la autoaceptación de las integrantes. En este sentido, se percibe que la vivencia de las participantes en el taller, específicamente en relación a la dinámica grupal, logró posicionarse como una experiencia significativa, puesto que a partir de la interacción grupal éstas pudieron nutrir y fortalecer la propia aceptación, así como la de las otras integrantes.

Yo mucho tiempo, la única forma de (...) procesar el hecho de que no hablaba con nadie de la universidad (...) la única forma de (...) procesarme a mí misma por qué

no era capaz de conectarme con nadie, siendo que yo quería MUCHO conectarme con la gente (...) era... soy autista. Soy asperger, pero de la versión rasca de asperger (...) y este espacio fue una, una disonancia bien potente, porque yo no soy así en otros espacios, yo soy súper callada (...) Porque a la otra persona le importa un huevo cómo, lo que yo le pregunte (...) Pero... acá fue una cosa muy diferente, y me llevo el aprendizaje que (...) de verdad muchas gracias, me lo llevo en mi corazoncito (...) este espacio resquebrajó (...) rompió todo eso, eeh, es como un ruido que no, no va a dejar de darme vuelta (focus group, participante 3, párrafos 171-178).

Dentro de los fenómenos causales de esta experiencia, se puede identificar que el taller fue un factor determinante para que ocurriera el fenómeno central. Esto guarda relación con cómo se construyó el espacio semanal, es decir, la importancia que tuvo el taller como instancia personal que, junto con las actividades guiadas, facilitaron la integración grupal, así como que sus integrantes pudieran compartir sus experiencias con las otras. Esto se sostiene, por un lado, en que el taller se haya posicionado como un espacio personal cotidiano para las participantes, es decir, una instancia de conexión que permaneció constante durante tres meses, donde “El Grupo” se reencontraba y podía compartir lo ocurrido durante los días pasados. Lo que, a su vez, facilitó que el taller tome un lugar especial en la semana de las integrantes.

Si, si fue súper lindo poder compartir en verdad. (...) yo en particular, es un es un... es como un tema con el que lucho, eh sí, como que esto me lo voy a guardar para mí (...) esto no lo voy sacar, como que no... hay cosas que comparto, pero no suelo ser abierta con gente que conozco poco. Soy súper, súper selectiva... ¿ya? Y eh... eso como que, este espacio fue súper especial en verdad, como que pa' mi significó bastante (focus group, participante 4, párrafo 162).

Así mismo, las actividades del taller apuntaban intencionalmente a generar un momento de contacto y autodescubrimiento en la ejecución de la historieta autobiográfica. Eso fue intencionado tanto con las temáticas propuestas a desarrollar sesión a sesión, como

con algunos ejercicios previos a la realización de la historieta misma, en donde se buscaba ayudar a las integrantes a tomar contacto con ciertos aspectos de su experiencia, para luego volcarlos en el dibujo. Asimismo, dentro de la dinámica propuesta en el taller, se establecía la posibilidad de compartir lo dibujado y lo experimentado, cosa que se constituyó como un aspecto primordial en cada sesión. Sin duda, este aspecto también estuvo influenciado por el tipo de integrantes que constituyeron el grupo, puesto que la disposición de éstas fue crucial para el desarrollo de las actividades, las cuales se tornaron especialmente profundas.

“Lo más importante de hoy fue el ejercicio, desde el espiral, el poema, revivir el momento, responder las preguntas y luego dibujar” (sesión 5, participante 2, párrafo 35).

Por otro lado, con respecto a los factores intervinientes, “El grupo”, como una comunidad humana de conexión y cariño, fue algo que surgió con una intensidad y profundidad no contemplada en la planificación, emergiendo como un factor no anticipado. En este sentido, “El Grupo” se construye como un espacio de conexión entre las integrantes, que genera una atmosfera de seguridad y contención, lo que facilita que las participantes tengan mayor disposición a compartir, a explorarse y a cooperar en la exploración de las otras desde una actitud de complicidad, cariño y contacto con lo profundo. Esto se marca muy potentemente desde el inicio de las sesiones, en donde las participantes manifiestan sentir que había una conexión especial entre todas ellas.

Como que no, no, no... hay otros contextos en los cuales a lo mejor yo me hubiese sentido así, como que estoy cachando que me estoy yendo pa' un lugar que me resulta doloroso, difícil, y podría haber parado, haber bloqueado, así como “no, este NO ES EL CONTEXTO PARA HACER ESTO”, porque no quiero sentirme expuesta frente a personas con las que no tengo confianza, pero ese no es el lugar, eso, aquí no pasa eso (focus group, participante 4, párrafo 307).

Si bien es algo que se pudo entrever en las entrevistas previas a las participantes, surge con mucha fuerza a lo largo de las sesiones la presencia del crítico interno. El crítico

interno, en este sentido, se vuelve un tema recurrente dentro de las conversaciones del espacio, llegando a posicionarse como una de las temáticas centrales del taller, siendo el tema elegido para realizar el fanzine final. Es así, como esta instancia interna va apareciendo en el transcurso del taller, como una instancia que interrumpe e interfiere la experiencia de las participantes, tanto en el dibujo, como en el compartir y en la relación con las otras. El crítico interno emerge como una instancia que interrumpe la experiencia grupal a nivel individual, es decir, a través de críticas, autocuestionamientos y exigencias en el plano interno de las participantes, que contribuyen a no poder vivenciar de forma fluida lo que está ocurriendo en el contexto del grupo. Sin embargo, si bien fue un factor que muchas veces intervino en desmedro del desarrollo de las actividades, la posibilidad de poder hablar al respecto y visibilizar estas interferencias, fue bastante enriquecedor para el trabajo terapéutico.

“Lo único que me hizo sentir mal, fue mi crítico interno que me retaba por hablar mucho” (sesión 12, participante 1, párrafo 77).

“No me gustó hacer llorar a mis compañeras al contar mi historia” (sesión 7, participante 1, párrafo 47).

La vivencia grupal que emerge a partir de la experiencia en el taller, permite que se desarrollen una serie de factores de acción/intervención, los que tienen relación con la posibilidad de compartir las propias experiencias, el lugar que toma el grupo, así como los vínculos afectivos que se forman en esta instancia. Por un lado, con respecto al primer factor, se pudo observar que la instancia de compartir las propias experiencias en el espacio grupal, tanto en referencia a la propia historia, como a lo experimentado a través del dibujo, se constituyó como un momento de suma importancia sesión a sesión. En este sentido, la instancia de compartir pasa a ser entendida como parte del proceso del taller, siendo un momento de la sesión que a lo largo de las semanas va tomando más protagonismo, alargándose los momentos destinados para esto (C.O.).

Sí, yo me agarraría de eso que dijiste tú, porque creo que, claro, la gracia justamente que puede haber tenido también para mí, no era solamente tener el dibujo para mí,

sino que era efectivamente poder compartirlo (...), porque siento que eso era parte del proceso (focus group, participante 4, párrafo 116).

Asimismo, el desarrollo del fenómeno central da paso a que el espacio grupal adquiriera ciertas cualidades que fueron centrales en el desarrollo del taller. Por un lado, el grupo se posiciona fuertemente como un espacio de pertenencia, un espacio del cual las integrantes se sentían protagonistas, bautizándolo como “El Grupo”. La sensación de ser parte de esta comunidad, contribuyó a que el espacio grupal sea significado como una instancia segura, libre de juicios, donde era posible explorarse sin riesgos. En esta misma línea, el grupo pasa a ser parte de una red, una fuente de apoyo que acompañaba a las integrantes a la hora de atravesar lo difícil.

“Pero cuando era así conectaaa con las tristeeeeeeza, o con el crítico, (...) cachar que por lo menos era posible para mi estar en ese lugar emocionalmente difícil y estar acompañada. Porque estaba con ustedes, no estaba sola” (focus group, participante 4, párrafo 303).



Ilustración 1. *El grupo como regalo.*

Por otro lado, el hecho de que la instancia grupal se diera de la forma en que se desarrolló, también facilitó que el rol de la facilitadora fuera más cercano, pudiendo acoplarse

a la fluidez que construyó el grupo. Es así como la figura de la facilitadora emergió como una figura cálida, la cual las participantes pudieron sentir como un apoyo y sostén a lo largo de las sesiones, así como una fuente de cariño. La posibilidad que esto haya ocurrido fue bastante agradecida por las participantes en las instancias de finalización del taller. En esta misma línea, destacan los lazos afectivos que se construyeron entre las integrantes del taller. La relación entre las participantes, emerge como un vínculo de cariño, confianza y apoyo, que sin duda logra construirse de tal forma gracias a la experiencia de apertura y aceptación que surge del taller, la que, a través del trabajo con la exploración, influye en la configuración de las relaciones entre las integrantes.

P4: Tengo algo más que decir, (...) quería decírtelo antes, que si, como que fuera de ofrecer el espacio y guiarlo y todo, lo que yo te ofrezco a ti es específicamente es el sostén, porque lo SIENTO. Quiero que lo sepas, lo siento, lo siento acá en el grupo, entonces es difícil sostener de repente un espacio de ...7 personas, porque es a ti misma y a nosotras. Y yo lo siento (...)

P6: Noo, y la calidez

P2: Ayyy, si

P5: Es verdad

P2: El sostén

P5: Si, como la espera, muy pacieeeeente

[...]

P1: El abrazo (focus group, párrafos 383-392)

Finalmente, dentro de este marco comprensivo surgen tres consecuencias identificadas, las cuales tienen por cualidad central el aprendizaje relacional, siendo algo compartido por los factores a mencionar. Por un lado, está el factor asociado a las repercusiones en la percepción del sí mismo, en este caso asociadas a la actualización de la propia mirada, pasando de una autopercepción más crítica a una un poco más teñida por el cariño consigo misma, es decir, una mirada más amable. En este sentido, pareciera ser que experimentar relacionalmente un sí mismo menos amedrantado y criticado, sino que, al contrario, más aceptado y nutrido por cariño por las otras integrantes, posibilitó que las consultantes actualizaran su propia mirada.

“Entonces como que en esta instancia no siento ese narcisismo, siento que es parte de lo que somos en realidad, y una herramienta, y ya no me culpo tampoco. Es, es... así que, gracias por todo” (focus group, participante 6, párrafo 143).

Por otro lado, dentro de las consecuencias del fenómeno central, se puede distinguir un factor de aprendizaje relacional, es decir, cómo a partir de la relación grupal las participantes pudieron aprender nuevas formas de relacionarse consigo mismas. De esta forma, a partir de la dinámica grupal, así como de la escucha amable y las devoluciones cariñosas de las otras integrantes, las consultantes pudieron aprender a vivenciarse y a relacionarse con aspectos de sí mismas desde una óptica más cercana a la auto-aceptación.

Entonces ahí ya si estaba con pena, pues estaba con pena, si estaba bloqueada pues estaba bloqueada y ya está, ya y qué, es lo que hay po, no hay otra cosa (...) o sea yo APRENDÍ eso acá, eso lo aprendo en la relación con ustedes. Me lo llevo (focus group, participante 4, párrafo 308).

Estos factores mencionados, finalmente también desembocan en la última de las consecuencias, la que precisamente hace alusión al factor terapéutico del fenómeno central. De esta forma, es posible observar que la experiencial relacional grupal se constituye como una experiencia terapéutica, en la medida que logra entregar un espacio de contención y cariño, así como facilitar la transformación y actualización de los aspectos internos de las integrantes.

“No, es súper en serio, de hecho, ahora que estoy con este súper magnate de la psiquiatría (...) pero ahora estoy cachando que en verdad que esto me está ayudando tanto más...” (focus group, participante 6, párrafo 283).

Finalmente es importante mencionar que este marco comprensivo se desarrolla en un contexto particular, que en este caso está relacionado con las características de las participantes, así como en ciertos aspectos de la configuración del grupo. En este sentido, es

posible observar que el fenómeno central se desarrolla en el contexto de un grupo humano configurado en su totalidad por mujeres. Esto fue significado como algo de suma importancia para las integrantes, en la medida que a partir de ello sintieron que se configuró una comunidad, dentro de la cual podían hablar de diversos temas íntimos, que no podrían haber tocado con la presencia de un hombre. Asimismo, este grupo de mujeres se caracterizó por tener integrantes bastante exigentes con ellas mismas, las cuales constantemente estaban cuestionándose a sí mismas, en su desempeño y relación con las otras integrantes.

“Bastante probable que si hubieran habido hombres en el grupo la, el feeling hubiera sido distinto... yo habría habido una serie de cosas que no habría contado...” (focus group, participante 4, párrafo 231).

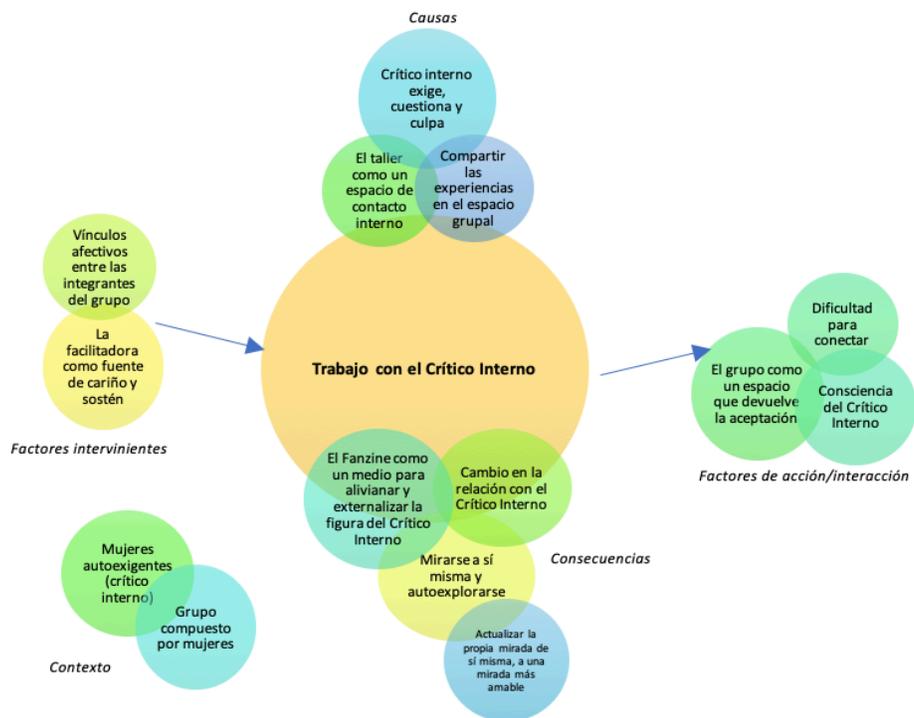


Figura 2. Análisis axial número 2: Trabajo con el crítico interno.

En este mismo contexto, emerge otro marco comprensivo, esta vez asociado al trabajo con el crítico interno. El crítico interno emerge a partir de lo que se desprendió de los relatos de las participantes, tanto en las entrevistas previas, como en las sesiones del taller (C.O.), por lo que se constituyó como uno de los principales temas de trabajo a lo largo del taller.



Ilustración 2. El crítico interno como instancia dañina.

Dentro de los factores causales de este fenómeno, surge precisamente el crítico interno en relación a sus diversas manifestaciones, las que se pudieron identificar en los relatos de las consultantes. Esta instancia interna se posiciona como una figura dañina, que cuestiona profundamente a las consultantes, interfiriendo su experiencia grupal e individual, así como interrumpiendo la conexión emocional. Una de sus manifestaciones guardó relación con las múltiples *exigencias*, tanto en relación a la capacidad técnica para dibujar, como a la cantidad de esfuerzo que se debía poner en cada actividad. El crítico interno se manifestó en las consultantes como una instancia demandante, que exigía perfección, claridad, eficiencia y un comportamiento adecuado que permitiera responder a altas expectativas.

“Pero otra parte de mi dice ¡esfuérzate más! Si no te arrepentirás después” (sesión 2, participante 3, párrafo 10).

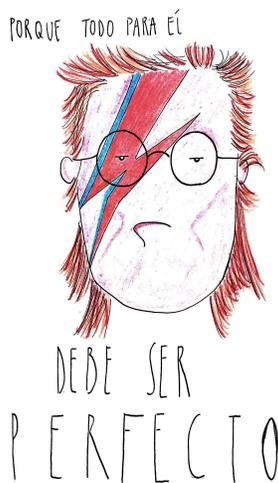


Ilustración 3. *El crítico interno exige perfección.*

Por otro lado, otra de las manifestaciones identificadas guardó relación con los *cuestionamientos*. Éstos abarcaban diversas instancias, cuestionando lo que las consultantes deberían o no hacer, el nivel de expresividad que tenían en las sesiones, así como qué tanto lograban contactar con las otras integrantes del grupo. Esta instancia generaba una interferencia tanto en la grupalidad como a la hora de dibujar, haciendo que las consultantes

comparen con las otras, o incluso llegando a tildarse de “narcisistas” cuando hablaban mucho de sí mismas.

“Al dibujar a veces me sentí intimidada” (sesión 1, participante 2, párrafo 6).

“No sé si deba asumir que ya soy grande, o mantener eso yo. No sé” (sesión 5, participante 2, párrafo 37).

Finalmente, como otra expresión de esta figura interna, aparece la *culpa*. La culpa estuvo principalmente relacionada con el “desempeño” en el taller, apareciendo cuando las consultantes no realizaban una actividad, o no conectaban con lo que otra compartió.

“No logro empatizar... me estoy convirtiendo en reina de hielo” (sesión 9, participante 1, párrafo 68).

Más allá de la figura del crítico en sí mismo, otro de los factores causales del fenómeno central, tiene que ver con la posibilidad de que esta temática emerja, lo cual estuvo facilitado por espacio del taller. En este sentido, el taller se posiciona como un espacio de contacto interno, en donde a partir de los diversos elementos que lo componen, las consultantes logran tener un espacio de contacto con ellas mismas. Asimismo, en relación al factor anterior, otro elemento que se distingue como causa del trabajo con el crítico interno tiene que ver con compartir las experiencias en el espacio grupal. En este sentido, este aspecto del taller también fue fundamental para que la temática del crítico interno emerja como un aspecto importante a trabajar, puesto que fue en esta instancia dónde fue más evidente, tanto para la facilitadora como para las consultantes, que éste era un aspecto que parecía estar bastante presente en las mujeres del grupo, interfiriendo en las distintas instancias del taller.

“Sii, o sea, exacto... como... que... qué privilegio poder ver estas cosas de la gente. Y sobre todo eso, pues, que éramos completamente desconocidas en un principio y

poder tener estos, estos... espacios para que se abran las puertas” (focus group, participante 2, párrafo 193).

“Hablamos de la autoexigencia, de las expectativas del “debería ser” vs lo que soy. ¿Cómo aceptarnos? Aceptar nuestro dibujo es parte de aceptarnos a nosotras mismas y el camino que hemos elegido” (C.O: bitácora, sesión 4, párrafo 55).

Con respecto a los factores que emergieron como intervinientes en este marco comprensivo, se pueden identificar dos aspectos relacionales. Por un lado, y tal como se mencionó anteriormente, el rol que ocupó la facilitadora en el espacio grupal, posicionándose como una figura en donde las integrantes del grupo pudieron apoyarse. Este rol se construye de tal forma, en parte, gracias a la fluidez con la que emergieron las relaciones grupales, lo que sin duda contribuyó a que el crítico pueda ser tomado como tema de trabajo. En esta misma línea, emergieron como un factor interviniente los vínculos afectivos que se desarrollaron entre las integrantes del grupo. Estos lazos, si bien nacieron naturalmente dentro del contexto del taller, tomaron una fuerza importante, lo que cooperó con que cada integrante pudiera sentirse más segura a la hora de abordar el trabajo con el crítico. Así, ambos factores mencionados, hablan de la necesidad de poder abarcar esta temática desde una base amorosa.

F: Eh... les quería pedir, como si pudieran como, decir en una palabra con qué se quedan de este lugar.

P3: Oh qué difícil...

P6: Amor

P3: Vínculo (...)

P1: Generosidad

P2: Compasión

P4: Ay... es difícil pa' mi eso... em... así que como... aceptación, pero es como no... Pertenencia.

P2: Si, e incluso hay como una pertenencia como de sí mismo.

P5: Así es. (silencio) puedo decir dos? (risas) como... Cofradía y Tinta.
(focus group, párrafos 353 -364)

Por otro lado, dentro de este marco comprensivo se identificaron algunos factores de acción/interacción, los cuales guardan relación con el espacio grupal y con cómo las consultantes comienzan a darse cuenta de la presencia del crítico interno. En relación al primer grupo de factores, se puede identificar un primer fenómeno, el cual tiene que ver con cómo se posiciona el grupo a la hora de contener a sus integrantes, es decir, como un espacio de conexión y contención bastante potente. Asimismo, en esta misma línea, se pudo observar que el grupo emergió como un organismo que logra ver muy claramente a sus integrantes, pudiendo leer sus necesidades y así constituirse como un espacio que devuelve la aceptación a cada una de ellas (C.O.). Ambos factores surgen gracias al proceso del trabajo con el crítico interno, puesto que el ser un tema común entre las consultantes, ayudó a que se forjara una suerte de solidaridad entre ellas, lo que contribuyó a que éstas estuvieran muy atentas a la aparición del crítico interno en la otra, de manera de rápidamente poder contrastar esa fuerza arrolladora con contención y aceptación.

En este caso acá con ustedes, entonces sí, si yo estoy, así como... insisto...con toda mi parte, así como de niña, de tímida (...) y ustedes dicen: ¡Ay qué lindo! Y, ya puta...me están devolviendo a mí la aceptación y la apreciación que yo necesito
(focus group, participante 4, párrafo 297).

“Es muy bello como el grupo percibe lo implícito, y le da a cada una lo que más necesita” (C.O: bitácora, sesión 4, párrafo 51).

Además de lo expuesto anteriormente, otro de los factores de acción/interacción que emergió a partir del fenómeno central, tiene que ver con la visibilización del crítico interno. A partir del trabajo con esta instancia interna, las consultantes fueron progresivamente tomando más consciencia del crítico, mirando su funcionamiento, así como a veces pudiendo discriminar la validez o invalidez de sus mensajes.

“Es lógicamente una idea a la que le daré vueltas- aunque hacerlo sería seguir royendo con el juez dentro de mí” (sesión 10 participante 2, párrafo 78).

“Me sentí mediocre (juez interno) porque lo hice muy a medias o no pensé suficiente. Pero me voy tranquila y satisfecha por el grupo y la dinámica” (sesión 8, participante 2, párrafo 61).

Por último, dentro de este grupo de elementos, aparece un último factor que, si bien viene a dificultar el trabajo con el crítico, surge precisamente gracias a que el fenómeno central está logrando tocar aspectos más profundos. En este sentido, emerge la dificultad para conectar con la experiencia, precisamente como un indicador de que el trabajo va en buen camino (C.O.).

“Fue difícil dibujar. Para mí meterme en ese registro (de lleno) ¡es desagradable!, y dibujar desde ahí se me hace más difícil porque me interfiere...” (sesión 11, participante 4, párrafo 69).

A partir del trabajo con el crítico interno se pudieron identificar una serie de consecuencias asociadas. En una primera instancia se pudo observar que hablar, dibujar y reflexionar en torno al crítico, fue un elemento que ayudó a que las integrantes del grupo pudieran mirarse y autoexplorarse desde otra óptica, pudiendo tomar contacto con la voz del crítico, así como observar cómo habitaba en ellas. Esto, a su vez, permitió que las consultantes progresivamente fueran instaurando una mirada menos punitiva de ellas mismas, pudiendo actualizarla por una perspectiva más amorosa y amable. En este último aspecto, el grupo y la facilitadora contribuyen inmensamente, en la medida que es en la relación donde se va gestando esta aproximación más cariñosa a sí mismas.

“Ha sido complejo e intenso el proceso de observación, pero sí muy enriquecedor y clarificante” (sesión 12, participante 2, párrafo 98).

“Cuando nos hiciste el ejercicio de mirarla, revisar a libreta, emm... siento que fue un ejercicio muy lindo (...) como que pude mirar con cariño los dibujos que cuando los hice en un inicio critiqué tanto” (focus group, participante 5, párrafo 144).

Esto también fue ayudado por el trabajo con el fanzine. Si bien el fanzine era una actividad previamente planificada del taller, el tema a desarrollar en éste, es decir el crítico interno, es elegido a partir de la frecuencia que tuvo esta temática en las distintas instancias del taller. El proceso de creación del fanzine fue lento y al principio bastante dificultoso para las consultantes, pero luego de un par de sesiones éstas pudieron tomar ese espacio para externalizar la figura de crítico, así como para alivianar su experiencia en relación a él.

Y ver que, por ejemplo, ahora, por ejemplo, que el dibujo (...) el bicho era siniestro (...) los bichos de ustedes las cagó pa’ siniestros. Eran muy terroríficos, y... y... compartir eso, y botar eso, bueno por una parte se agradece harto... (focus group, participante 3, párrafo 105).

“Por otro lado, Cokatzú y Mignimalista me dicen que para ellas ha sido difícil, pero muy liberador poder trabajar con en crítico” (C.O: bitácora, sesión 11, párrafo 140).

Finalmente, y gracias a los dos factores anteriormente mencionados, se pudo observar un cambio en la relación que establecían las consultantes con su crítico interno. Este cambio se vio manifestado en una aproximación diferente hacia esta figura interna. Las consultantes pudieron acercarse a éste desde una postura más empoderada, siendo capaces de mirar con mayor distancia al crítico, pudiendo separarse de él y actuar con fluidez a pesar de su presencia. Esto lo sintieron de forma especialmente marcada a la hora de dibujar.

“Muy contenta pq siento que el personaje de “Ernestino” el crítico interno, me hace muy feliz (irrisoriamente JÉJÉ)” (sesión 9, participante 5, párrafo 58).

“Descubrí que el crítico interno me habla ya desde afuera, en el dibujo” (sesión 11, participante 2, párrafo 87).

“Detrás del ser exigente y castigador, hay ganas de crear y fluir, hay espontaneidad y creatividad” (sesión 12, participante 5, párrafo 88).



Ilustración 4. *Cambio en la relación con el crítico interno.*

III. Análisis selectivo

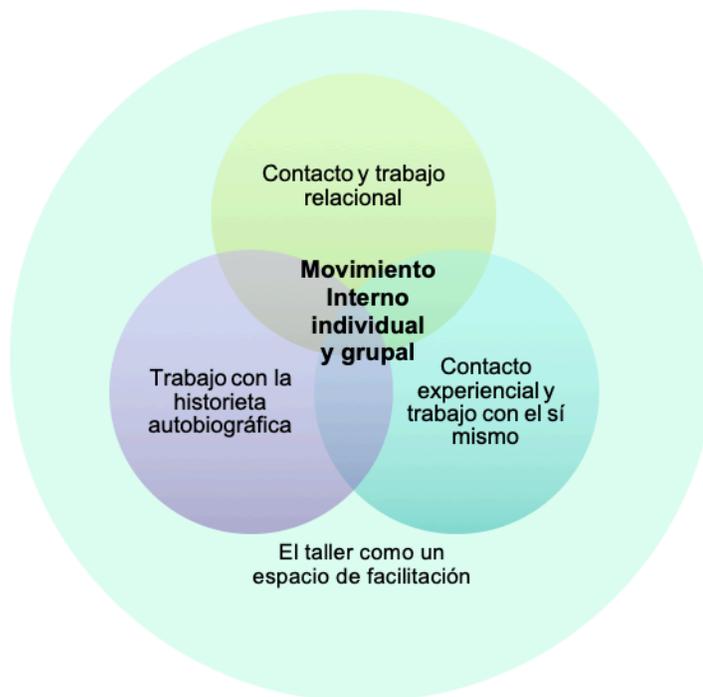


Figura 3. *Análisis selectivo: El taller de historieta autobiográfica terapéutica como facilitador del movimiento interno individual y grupal.*

A partir de los datos y análisis presentados anteriormente, se llega a este nuevo marco comprensivo que intenta graficar el interjuego de los aspectos centrales de la investigación realizada. Se puede identificar como fenómeno global *el taller de historieta autobiográfica terapéutica como un espacio facilitador del movimiento interno individual y grupal*, el cual se configura como tal a partir de la interrelación de los fenómenos asociados al *trabajo con la historieta autobiográfica*, el *contacto y trabajo relacional* y el *contacto experiencial y trabajo con el sí mismo*.

En una primera instancia, como un aspecto que brinda un contexto particular a los fenómenos centrales, aparece *el taller como un espacio facilitador*. Este factor, además de ser el punto de inicio de la experiencia estudiada y, por lo tanto, ser contenedor de los otros fenómenos, está compuesto por diversos de elementos constituyentes.

Sin duda, un aspecto pilar de la experiencia del taller fueron las integrantes del grupo. Las consultantes que asistieron al taller son mujeres que llegaron motivadas por sus ganas de dibujar y de conocerse más. Desde la instancia inicial del taller –la entrevista previa-, así como en sus actitudes y relatos a lo largo de las sesiones, era posible entrever un deseo por poder compartir y conectar con otros que parecía moverse desde lo implícito (C.O.). Este deseo de conexión y expresión de la realidad interna, finalmente germina en el elemento más potente y sorprendente de todo el proceso: “El Grupo”. Tal como se abordó ampliamente en el apartado anterior, “El Grupo” emergió como una fuente relacional sumamente potente, un sentido de comunidad a partir del cual sus integrantes pudieron establecer relaciones profundas, encontrando contención y aceptación, así como contactando con un espacio de exploración y descubrimiento de ellas mismas.

Era así como, ya, pero yo no puedo ir hoy día, pero quiero, quiero poder hablar con ustedes, quiero no sé po, quiero el altavoz y escuchar sus voces de vuelta, porque soy parte de otra cosa (...) necesito conectarme con eso una vez a la semana como vengo haciéndolo hace tres meses (focus group, participante 4, párrafo 165).

Asimismo, dentro de esta red de elementos se encuentran las actividades guiadas del taller como un aspecto importante de la constitución de dicho fenómeno. El taller logra posicionarse como espacio facilitador, en parte gracias a que las actividades cumplieron la función de guiar y potenciar el contacto de las consultantes con aspectos internos de su experiencia. Por otro lado, los ejercicios realizados en el taller también tenían a la base el objetivo de interpelar el espacio grupal, orientando –más no forzando- a las integrantes del grupo a compartir constantemente sus experiencias y sensaciones.

“Las chicas partieron con su autorretrato y mostrando sus diarios dibujados. (...) la sensación general fue de encontrarse con aspectos propios y del dibujo que desconocían. Les gustó mucho el ejercicio, un par continuará haciéndolo” (C.O: bitácora, sesión 5, párrafo 61).

Ahora bien, para que todos los elementos mencionados anteriormente –así como también los sucesivos- hayan podido desenvolverse de la manera en que lo hicieron, fue fundamental que el espacio del taller se constituya como una instancia de seguridad emocional. El rol de la facilitadora fue sin duda un elemento que facilitó que se generara un ambiente emocionalmente seguro para todas las personas presentes en la instancia semanal –consultantes y facilitadora-, lo que siempre estuvo de la mano con una actitud de sumo respeto hacia cada una de las integrantes del grupo. En este sentido, en el espacio grupal la acogida siempre primó ante cualquier otra actitud, lo que contribuyó a que el espacio del taller pudiera ser palpablemente cálido y amable.

“Una sensación de alegría y gratitud por tanta confianza entre el grupo. Tanto respecto para escucharnos.” (sesión 4, participante 5, párrafo 20).

Esta interrelación de los distintos elementos de la experiencia fue progresivamente tomando forma en un fenómeno muy potente dentro de las sesiones, que cada vez fue robusteciéndose más. La sensación de que cada sesión semanal era un espacio sagrado para quienes la integraban, se fue palpando de forma muy explícita a lo largo de las semanas. La sesión del taller era un espacio valioso, cuidadosamente resguardado en la semana de las integrantes, que generaba un sentimiento de bienestar que pulsaba por alargar las instancias de encuentro. Una clara señal de esto se podía ver reflejada en la duración de las sesiones, la cual, a pesar de estar diseñada para tener un largo de tres horas, difícilmente duraba menos de cuatro. A veces algunas consultantes adelantaban la hora de llegada al espacio de consulta además de, sin excepción, extenderse la hora de término gracias al entusiasmo por continuar conversando y dibujando (C.O.).

“Hoy nuevamente nos alargamos 1 hora. Pero desde el principio las chicas parecen llegar preparadas para ello” (C.O: bitácora, sesión 5, párrafo 69)

La apertura a la experiencia del taller fue una causa y consecuencia del disfrute en sesión de las integrantes del grupo. Tanto a lo largo de ésta como al finalizar, las consultantes

manifestaron sentirse felices, tranquilas y relajadas, habiendo podido conectar con sensaciones placenteras, así como con aspectos más positivos de la propia experiencia interna.

“Me quedo con la sensación de poder vivenciarme más flexible y fluida” (sesión 2, participante 5, párrafo 12).

“Rico poder contactarse con la paz, la sabiduría interna y la libertad <3” (sesión 4, participante 4, párrafo 25).

A partir de este contexto, dentro del cual interactúan en múltiples direcciones los elementos mencionados anteriormente, es que emerge el núcleo central de la investigación. Tal como se enunció, este núcleo está compuesto por tres líneas de trabajo terapéutico que se interrelacionan fuertemente la una a la otra, al punto que intentar separarlas es un movimiento bastante poco orgánico, pero que será necesario para fines explicativos.

El trabajo con la historieta autobiográfica es el primer aspecto de esta tríada. Este fenómeno fue un elemento constituyente de la experiencia del taller, el que generó una vasta serie de movimientos internos, relacionales y grupales. En este sentido, la posibilidad de visitar la propia historia, así como tomar contacto del flujo experiencial interno a la luz de la exploración a través del lápiz y el papel, fue una instancia de mucho valor para el proceso de las integrantes del grupo. Este movimiento de acercamiento a la experiencia contribuyó a que el espacio creativo se constituya como una instancia de conexión íntima, que permitió a las consultantes encontrarse al descubrirse en su propio trazo.

“Como dibujé un lugar y una atmósfera, me sentí realmente allí. Y fue genial dibujar eso, un casi estado o lugar físico” (sesión 4, participante 2, párrafo 30).

“Me gustó hacerlo. Me conecté más con la tristeza, pero poder ponerlo afuera me permite verlo y conocerlo de otra forma, y transmitirlo” (sesión 5, participante 4, párrafo 34).

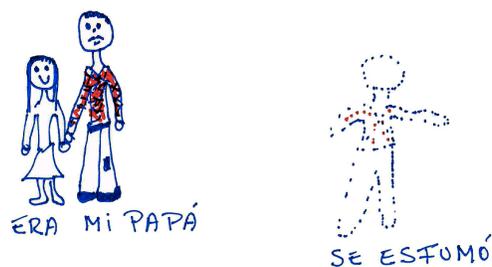


Ilustración 5. *Revisitar la propia historia*

Encontrarse en el propio trazo y aceptarlo como propio, fue un proceso progresivo que se vio alimentado del apoyo del grupo y la facilitadora. Así, una vez que las consultantes lograron integrarlo como expresión de sí mismas, el dibujo y la creación de historietas autobiográficas se fue constituyendo como un medio de comunicación. A partir de este, no sólo podían comunicar sus vivencias a las otras participantes, sino que también se convirtió en un espacio de chequeo interno, desde el cual las consultantes pudieron ir recogiendo los diversos mensajes que su sí mismo les transmitía.

Y mmm, y claro como poder dibujar todas esas veces en las que estaba mal, o dibujar la tristeza me acuerdo, dibujar sentir que me iba a volver loca con una crisis de pánico, como que todas esas cosas, que no son perfectas de esta historia, cachay, poder ponerlas es tan liberador (focus group, participante 5, párrafo 91).

El dibujo tiene una forma tan distinta de comunicarse, es tan... de repente las palabras, a ver, somos seremos humanos y nos comunicamos con las palabras, pero de repente el dibujo es algo tan de uno, que, que lo expresa de una forma tan distinta (focus group, participante 6, párrafo 128).



Ilustración 6. *Explorar emociones difíciles.*

Este medio de comunicación estuvo siempre de la mano con un develar sincero en las instancias de compartir grupal. Las integrantes, en este sentido, se comprometieron profundamente con la instancia grupal, lo que contribuyó a que mostrar las propias creaciones, así como ver la de las demás, se edificara como un momento de profunda riqueza relacional, contacto interno y confianza. Esto fue un aspecto fundamental, ya que, gracias al nivel de involucramiento con la creación de las propias historietas, mostrarlas era realmente un acto autoexposición, gesto ante el cual “El Grupo” supo responder con respeto, posibilitando que se genere un ambiente de apertura a preguntas y comentarios, los cuales a su vez contribuyeron el con continuo autodescubrimiento de las consultantes.

Yo creo que por eso también como que seguí, como con el...COLOR nuevamente, porque si ustedes me dicen que está lindo, y yo digo así está bonito, no creo que yo hubiera tenido motivación ni (...) atreverme a hacerlo simplemente, de partida, si no fuera, por ejemplo, tu Oblivion lo hiciste, entonces yo dije “oi, qué bonito” ya listo, voy a INTENTARLO, a ver, qué pasa... (focus group, participante 4, párrafo 300).

Poder plasmar en un papel la experiencia interna fue vivenciado por las consultantes como un medio para poder quitarle peso a ésta, permitiendo poder relacionarse con ella de una forma menos amenazante.

Emm, porque, no sé quizás fue adopté, gracias al taller, como una nueva forma de mirarme, como más... fresca. Eeh... o menos enfrascada en mí, no sé, como siendo más parte del algo, creo yo, porque antes era como encerrada yo, y como que si

viviera en una caja de espejos y ya no es tan así (...) Quizás por esto, más bien de eso, de sacarme y ponerme en un papel. Como que ya, aquí está (focus group, participante 2, párrafo 60-62).

Asimismo, gracias a los diversos movimientos que se gestaron a lo largo de las sesiones, el dibujo logró ser experimentado por las consultantes como una herramienta de contacto ganada. A través de este, las integrantes del grupo lograron ir soltando experiencias que parecían estar bastante congeladas en la vivencia interna, a la vez que les permitió tener un terreno amigable para experimentar con las diversas posibilidades transformativas que tiene este medio gráfico. En este sentido, el dibujo se posicionó como una forma de contactar y transformar la experiencia interna y la historia de sus autoras.

Vi la viñeta, o sea la historia del encierro, de cuando me quedé encerrada, y fue como que: primero, que heavy que lo dibujé, y que lo pude dibujar, y que heavy escena, (...) pero como que lo vi y fue como: ah ya, ¡un dibujo! Es un dibujo, ahora es un dibujo de un recuerdo. Y se acabó. O sea, como que... de verdad sentí que me desprendí, o al menos una parte muy importante (focus group, participante 2, párrafo 100).

El sostenido trabajo de apropiarse y aceptar el propio trazo, así como la constante toma de contacto con la experiencia interna, contribuyó a que se movieran ciertos aspectos en las integrantes y en el grupo que fueron el caldo de cultivo para que el trabajo con la autoaceptación fuera uno de los ejes centrales del espacio del taller. Este trabajo trajo frutos, el énfasis que existió en torno a la autoaceptación a lo largo de las sesiones, cooperó a que las consultantes pudieran ponerle consciencia a los aspectos más punitivos de su experiencia interna, así como ir progresivamente aceptando e integrando aspectos propios.

Y claro, ese mi motivo fue, de meterme acá como la autocrítica, eeh, el no poder dibujar tranquila y disfrutando, porque siempre estaba mal y quedaba pésimo, pero ahhh que vergüenza no lo muestres porque esta horrible. Y entonces... ahora no sé...

como que feliz lo mostraría, no me da vergüenza como antes, ¿cachay? (focus group, participante 5, párrafo 145).

Esta integración y aceptación de aspectos antes rechazados, finalmente también guarda relación con el trabajo en torno a la propia narrativa. Si bien en un nivel explícito las consultantes señalaron tener dificultades con el aspecto narrativo de la historieta autobiográfica, paradójicamente fue algo que estuvieron constantemente haciendo al dibujar de forma secuencial. La historieta, como un medio inherentemente gráfico y narrativo, brinda así un campo para la transformación de las historias que habitan dentro de nosotros mismos. Por lo mismo, desde un accionar implícito o, más bien, no consciente, las integrantes del grupo fueron movilizándolo sus propias narrativas, cambiándolas, ampliándolas y actualizándolas.

“Y, poder ponerlas y, y también darle color. Como que fue lindo eso, como YA, está bien, son vivencias que duelen. Pero igual les puedo poner color, ¿cachay?” (focus group, participante 5, párrafo 87).

“Me pasó al revés, que yo era muy estructurada y aprendí a narrar de una manera que yo, yo no sabía el final tampoco” (focus group, participante 3, párrafo 37).

Una de las manifestaciones más significativas de lo mencionado anteriormente, tiene relación con el trabajo con el crítico interno. Tal como se desarrolla en el apartado analítico anterior, el crítico interno es una temática que emerge fuertemente en este grupo de mujeres. Por lo mismo, la posibilidad de trabajar en torno a esta figura interna fue sumamente provechosa, especialmente a partir de la creación del fanzine. A través de su elaboración, así como de las conversaciones grupales en torno al tema, las consultantes pudieron integrar el aprendizaje relacional y de auto-aceptación que estuvo germinando a lo largo de todo el taller. Este aprendizaje se vio reflejado gráficamente en un cambio en la relación que establecían con el crítico interno, emergiendo una relación más dialógica, desde la cual esta figura podía manifestarse de una forma menos punitiva y abrumadora. Por consecuencia, el

trabajo con el crítico interno logró generar un cambio en la vivencia interna de las integrantes, pudiendo experimentarlo como una figura un poco más abordable y amable.

“El crítico me abraza, ya no es tan monstruoso, en el papel al menos puedo cuestionar el daño que me ha realizado.” (sesión 11, participante 3, párrafo 57).

“Ha sido complejo e intenso el proceso de observación, pero sí muy enriquecedor y clarificante. Verdaderamente el juez se ha vuelto una parte de mí y no mi yo entero. O al menos entendí que así ha sido siempre o así debe ser. Que yo tengo la decisión” (sesión 12, participante 2, párrafo 98-100).

De la mano y a la base del trabajo creativo, el abordaje relacional fue otro de los pilares de la experiencia terapéutica. La experiencia relacional grupal fue un fenómeno que emergió intensa y profundamente, configurándose rápidamente como un organismo vivo que llevaba a sus integrantes hacia donde necesitaban ir. Esta potente conexión grupal cooperó en que nacieran íntimos vínculos de cariño, amistad y hermandad entre las integrantes, llevando a que el grupo opere como una comunidad. Bajo este cálido clima, es que el espacio grupal permaneció como un espacio de cariño, respeto y cooperación, donde el bienestar y el crecimiento de las demás integrantes era fundamental para cada una de ellas.

O sea, de hecho, esa vez que yo no pude venir porque estaba así mal, fue como que quiero igual, que necesito como contactarme con el grupo. Así como, que tengo este ritual todos los miércoles, de ir para allá (focus group, participante 4, párrafo 163).

“El semestre pasado hice un diplomado, y ya no me acuerdo de nada (risas), y de esto no me voy a olvidar (...) y así lo resumo, y que bueno que fueron ustedes” (focus group, participante 6, párrafo 154).

En sintonía con lo planteado recientemente, el espacio grupal solidificó su dinámica desde la aceptación. Fenómeno que emergió de forma espontánea, y que se fue fortaleciendo

con el transcurrir de las sesiones. Tras pasar las semanas, “El Grupo” cada vez era más perceptivo de las necesidades implícitas de sus integrantes, constituyéndose como un organismo que –quizás incluso sin saberlo- le devolvía el cariño y la aceptación necesarias para cada una de las consultantes del grupo (e incluso en la facilitadora).

Como reconocerte débil y un sin fin de cosas, emmm, pero como que mostrar, así como toda la vulnerabilidad, ¿cachay? Y que te lo reconozcan y que claro que, como que el grupo apoye, y diga “wow si igual estuvo duro eso”, como que pa’ mí ha sido súper también... lo que decíai tú, súper sanador (focus group, participante 5, párrafo 318).

El trabajo con cada aspecto de la tríada fenoménica inevitablemente impacta y contribuye al otro, así como invariablemente cada uno de éstos funciona como base para los demás. Quizás donde esta interrelación es más evidente es en el tercer fenómeno involucrado: el contacto experiencial y el trabajo con el sí mismo. Indudablemente, los dos abordajes descritos anteriormente pasan por e impactan el trabajo con la experiencia interna. En este sentido, el espacio del taller fue una instancia que permitió facilitar fuertemente esta arista, la cual pudo nutrirse del constante trabajo creativo, expresivo y relacional que se daba sesión a sesión. Así, a partir de las diversas dinámicas realizadas, se logró generar un espacio de contacto interno que posibilitó que las consultantes pudieran mirarse, así como transformar y actualizar la mirada de sí mismas.

“A mí me pasó... si... verme, pero... como que... de alguna forma distinta. Porque, como siento que antes estaba demasiado enfocada en mí, eeh, capaz todavía, pero siento como la cabeza más... como fue... la “livianesa” (risas)” (focus group, participante 2, párrafo 58).

El contacto con la experiencia interna estuvo inherentemente relacionado con la apertura y conexión emocional de las integrantes del grupo. Gracias a esta disposición de permitirse experimentar el flujo emocional que traían consigo las experiencias individuales y

grupales, al trabajo psicoterapéutico se vio sumamente nutrido. Asimismo, dar un espacio a este tipo de experiencias también trajo aparejada la transformación emocional de ciertas instancias internas de las consultantes. Es así como, gracias a la apertura y disposición de las integrantes, el taller pudo constituirse como un espacio que facilitó diversas oportunidades expresivas, lo que contribuyó a que esta instancia haya sido significada como un momento que brindaba calma y alivio a las consultantes.

“Este espacio me da mucho, me saca de eso que no sé por qué me agobia, y lo agradezco” (sesión 5, participante 6, párrafo 37).

Tal como ya se puede entrever dentro de este interjuego de fenómenos y elementos, el espacio del taller finalmente se constituyó como una instancia facilitadora del movimiento interno individual y grupal. Este movimiento interno logra emerger, más que por la acción separada de cada uno de los elementos descritos, por la profunda interconexión que se generó entre éstos. Como se planteó al inicio de este apartado, el grupo de fenómenos surgió en una relación tan íntima los unos con los otros, que finalmente su funcionamiento responde más bien al de un organismo vivo, donde si bien cada aspecto tuvo su función, éste no puede ser separado del funcionamiento de los otros. En este sentido, se puede pensar que fue precisamente esta experiencia de organicidad la que contribuyó profundamente a que la experiencia del taller de historieta autobiográfica terapéutica haya sido sumamente significativa para las consultantes, entregándoles una herramienta a partir de la cual pueden potenciar su propio propulsar.

Si, aceptación también estaba muy fuerte ahí po (...) y... también autoexploración creativa, mucha, MUCHA, así como descubrir un lugar nuevo, o MUCHOS lugares nuevos. No sólo dolorosos, sino que también muy lindos... internamente... sí. Lleno de colores (focus group, participante 5, párrafo 262).

P6: *Entonces claramente esto... no sé si es porque sea didáctico, no sé si es por el dibujo, no sé si es por ustedes, pero el conjunto ha sido, por lo menos pa' mí,*

extremadamente positivo. Y creo que me ha ayudado mucho más que, en el sentido de terapia, me ha sido mucho más terapéutico que otras cosas...

P2: *Mmm, sí. Yo creo que tanto, que no estoy consciente de lo positivo que ha sido, o sea no lo dimensiono (focus group, párrafo 285-287).*

7. DISCUSIÓN

Crear y expresar son aspectos de la experiencia humana que han quedado relegados en una sociedad donde prima lo intelectual. Conectar con la experiencia creativa y poder darle un lugar en nuestra vida, es un aspecto potencialmente muy beneficioso para las personas. Esta conexión tiene que ver con la posibilidad de conectar con nuestra propia experiencia, usando los medios expresivos como una forma de explorar nuestro mundo interno y cosechar aquellos mensajes que tiene nuestra sabiduría orgánica para entregarnos.

Lo experimentado en el *taller de historieta autobiográfica terapéutica* es coherente con lo que plantea Natalie Rogers (1997) en torno a la conexión creativa. Tal como la autora y Zinker (2003) mencionan, el proceso creativo implica un movimiento hacia la autoexploración que ayuda a que la persona se movilice hacia el contacto consigo mismo. Este contacto es ilustrado como un viaje interno a través de la experiencia artística, en el cual la persona logra iluminar ciertas dimensiones de su mundo interno a partir de la autoexploración, simbolización y expresión de diversas dimensiones del sí mismo. La toma de consciencia de nuevos aspectos del sí mismo, gracias a la travesía que emprende la persona dentro de lo desconocido, permite generar un cambio en la autopercepción y así propulsar el movimiento interno (Rogers, 1997). Desde la mirada experiencial, este proceso tiene que ver precisamente con el contacto con el experiencing y la simbolización de la sensación sentida. Contactar con el experiencing, es tomar contacto con aquello de nuestra experiencia interna que no está iluminado y funciona de manera implícita dentro de nosotros (Gendlin, 1997). Tomar contacto con la sensación sentida y lograr darle un símbolo que resuene orgánicamente, para Gendlin es la clave del desarrollo personal, pues lleva adelante el movimiento interno (Barceló, 2008).

Si llevamos la teoría a lo experimentado en el taller, podemos observar que el funcionamiento de éste se desarrolló en coherencia con lo planteado por los autores. Las consultantes durante doce sesiones hicieron el ejercicio de tomar contacto con su experiencia interna, autoexplorándose y revisitando su historia, para luego plasmarlo como una historieta en el papel. Esta aproximación al contacto fue el eje central de las sesiones, abriendo cada

jornada con el dibujo de un autorretrato que reflejara cómo llegaban al espacio, para luego continuar con diversas actividades que llevaban a las consultantes a intentar simbolizar sus diversas vivencias. Tal como se reporta en los análisis, las consultantes relataron sentir que descubrieron aspectos nuevos de sí mismas, transformaron ciertos espacios de la experiencia interna y - como plantea Gendlin que ocurre cuando la sensación sentida encuentra un símbolo certero- sintieron alivio al plasmar su mundo interno en el papel. Lo ocurrido está en la misma línea de lo propuesto por Mulholland (2004), Magnet (2007) y Brunetti (2007), quienes proponen que la creación de historietas autobiográficas es una vía segura para la expresión, la autoexploración y para la toma de contacto con momentos de la propia historia, de manera de poder observar y comprender de una manera clara y concreta cómo la persona experimenta la vida, significa y *es* en el mundo.

Parte interesante del uso de historietas autobiográficas también tiene que ver con la posibilidad de permanecer en el contacto. En algunas ocasiones las temáticas abordadas en el taller no eran de fácil acceso emocional para las consultantes, pero el hecho de poder sostener la búsqueda en el movimiento con el lápiz, cooperaba a que éstas pudieran continuar la búsqueda de un símbolo certero que pudiera expresar su sentir, sin soltar esta tarea con tanta facilidad como cuando lo hacían desde la reflexión verbal (C.O). Esto se condice con lo planteado por Leijssen, quién desde su mirada experiencial en el trabajo con el dibujo, afirma que:

Los clientes demasiado verbales a menudo abruman su sensación sentida de un problema, con palabras. Cuando su desahogo verbal se bloquea estos clientes se confrontan con lo que está formándose implícitamente. Al ofrecerles una forma no verbal de expresión [...] los ayuda a detenerse en algo que ellos, de otra manera, podrían pasar por alto [...] son invitados a permitir que surja lo que aún no está claro, y de este modo, encontrar una nueva forma de expresión (1992, p. 35).

Por otro lado, se puede observar que las experiencias relatadas por las integrantes del taller se condicen con la literatura acerca de la creación de historietas autobiográficas. En este sentido, a pesar de que las cualidades terapéuticas propuestas por Venkatesan y Peter (2018)

no están asociadas al trabajo en contextos psicoterapéuticos, además de apuntar a su uso particularmente con personas que estén experimentando una enfermedad o trauma grave, se pueden encontrar similitudes en lo propuesto desde la medicina gráfica y lo encontrado en este estudio. Tal como plantean los autores, la creación de historietas es una forma de transmitir el mundo interno, en la medida que “dibujar es identificado como un método simbólico de comunicación que expone cómo el artista se involucra psicológicamente en la experiencia” (Crawford, Brown, Baker, Tischler, & Abrams, 2015, p. 113 citado en Venkatesan & Peter, 2018, p. 105). Las integrantes del grupo relataron tener una experiencia en concordancia con estas propuestas, en donde las historietas se constituyeron como un medio de comunicación con las demás integrantes del grupo, pero también con ellas mismas. Esta forma de expresión gráfica fue vivenciada como un medio de comunicación que transmitía elementos diferentes a la expresión verbal, caracterizándose por ser un medio muy tangible para comunicar aspectos emocionales profundos. Davis (2013), con respecto a esto, plantea que la historieta es un medio de comunicación sumamente complejo, ya que la interacción entre narración e imagen está constantemente reconfigurando el sentido de lo que está tratando de expresar la persona, lo que es coherente con la sensación de las consultantes de poder descubrir aspectos propios a través de la creación de historietas, así como algunas veces incluso sorprenderse con lo que se encontraban en el papel. En esta misma línea, tanto Venkatesan y Peter, como Mulholland (2004), Magnet (2007) y Hudson (2008), afirman que este medio gráfico es una forma efectiva de externalización, cooperando a que su creador pueda liberar emociones más difíciles, así como quitarle peso a experiencias que son más complejas de integrar. Este proceso ya fue abordado al inicio de este apartado, cuando se describió cómo las participantes experimentaron la simbolización de su sensación sentida.

El trabajar en torno a la toma de contacto con la experiencia interna, inevitablemente conlleva que emerjan aspectos más rígidos del propio experimentar. Rogers (1964) hace referencia a esto cuando habla del proceso de maduración de la persona adulta, planteando que a lo largo de su vida ésta -en pos de ser aceptado y amado- introyecta una serie de valores del mundo externo que no necesariamente son congruentes con su propio experimentar, y los cuales tampoco han sido puestos a prueba en la propia existencia del individuo. Estos aspectos de la experiencia interna son conceptualizados por Gendlin como el “crítico

interno”, al que se refiere como una poderosa voz normativa que hace que la persona se desconecte de su experiencing (Stinckens, Lietaer & Leijssen, 2014), criticando, acosando, dañando y devaluando al individuo (Caro, 2007). Natalie Rogers (1997) afirma que estas características del crítico son una fuerte interferencia en el proceso creativo de la persona, impidiéndole abrirse a la experiencia y conectarse con su mundo interior. El crítico interno es una voz que representa un aspecto que no está en movimiento, por lo que no responde a la experiencia orgánica del individuo, dificultando que éste interactúe fluidamente con el ambiente y genere nuevas simbolizaciones. Según Stinckens et al., esto “implica que uno desarrolla una forma de juzgar al mundo, a los demás y a uno mismo que tiende a ser indiferenciado y generalizado. En este sentido, el problema del crítico interno representa un autojuicio rígido, crítico y negativo” (2014, p. 42). Por lo mismo, cuando la persona es capaz de abrirse a nuevas experiencias y genera nuevas simbolizaciones, se amplían las experiencias permitidas por el sí mismo. Cuando ésta comienza a reconocer aquellos aspectos rígidos que habitan en su interior, empieza a permitirse estar abierta a nuevas vivencias, para así volver a confiar nuevamente en su sabiduría orgánica, contribuyendo a que los valores rígidamente introyectados pierdan espacio y validez en el sí mismo (Stinckens et al., 2014).

El planteamiento recién expuesto coincide con los hallazgos del presente estudio, en donde a partir del profundo trabajo en torno al contacto con el propio experimentar, la figura del crítico interno emergió con una potente fuerza en el grupo de mujeres. Tal como se refleja en los análisis, el crítico apareció como una voz sumamente dañina, rígida y exigente, que interfería en las experiencias de las consultantes. Muchos de los aspectos que este crítico reflejaba, hacían alusión a valores con los cuales las consultantes no comulgaban, sintiéndose oprimidas por esta figura interna castigadora que les dificultaba moverse libremente desde su propio experimentar. Cuando se planteó el trabajo del fanzine en torno a esta temática, si bien a las consultantes les hizo muchísimo sentido -dada su constante aparición en las sesiones-, tuvieron muchas dificultades para contactarse con esta instancia intrapsíquica en un principio. Lo interesante, sin embargo, es que una vez que lograron orientar su aproximación a encontrar la intensión positiva del crítico, y/o a buscar una manera de dialogar con él, hubo un movimiento interno que permitió que empezara a fluir el proceso creativo. Una vez movilizado eso, los resultados gráficos fueron sumamente iluminadores. Las integrantes del

grupo en su fanzine pudieron transformar la relación que tenían con esta figura interna, literalmente dialogando con él, quitándole poder a través de darle forma en el papel.

Así, las vivencias de las participantes en relación a esta figura son bastante coherentes con lo propuesto por la teoría. Es interesante observar como la experiencia de cambio se dio cuando las participantes hicieron el ejercicio de –en alguna manera- aceptar al crítico. Según Rogers, este es precisamente el camino para el trabajo con esta instancia, la cual pierde fuerza cuando la persona logra reconocerlo y aceptarlo (Stinckens et al., 2014). Gendlin también es enfático en la importancia de la aceptación en esta aproximación terapéutica (Caro, 2007), proponiendo que un aspecto esencial del trabajo psicoterapéutico guarda relación con aceptar y validar a la persona en su experiencia presente. De esta forma:

Es ya un cambio terapéutico positivo: ésta alcanza una capacidad de autopercepción y de autocuidado, en las que utiliza las actitudes y los pasos experienciales que ha ido interiorizando a través de la relación con el terapeuta. Y en esto consiste llegar a desarrollar un aspecto del self que con frecuencia se denomina “cuidador interno” (inner caregiver) (Caro, 2007, p. 184).

Otra aproximación importante a la hora de trabajar con el crítico interno, la cual fue concretamente realizada en el espacio del taller, es la facilitación de un diálogo entre la persona y el crítico. Según Caro (2007), este diálogo generalmente da inicio con la expresión de necesidades y temores de ambas partes, para luego generar un acertamiento aceptador y comprensivo, construyéndose una nueva experiencia del sí mismo en la persona.

La aceptación en el espacio del taller, así como sentir que éste era un ambiente de respeto y cariño, fue un aspecto bastante remarcado por las integrantes del grupo. Para ellas, poder sentirse seguras en esta instancia, teniendo la certeza de que ni ellas ni sus historietas serían juzgadas por las demás -sino que, por el contrario, recibidas con amor y aceptación- fue un elemento fundamental a la hora de determinar la apertura que tenían en esta. Los hallazgos están en sintonía con lo planteado por C. Rogers (2018) y N. Rogers (1997) en relación a las condiciones externas de libertad y seguridad psicológica que favorecen el cambio y el contacto creativo. Ante eso, Natalie Rogers afirma:

Es como el despliegue de pétalos de una flor de loto en un día de verano. En el cálido y acogedor ambiente, los pétalos se abren para revelar la esencia interior de la flor. A medida que nuestros sentimientos son captados, se convierten en un recurso para una mayor comprensión y creatividad. Nos permitimos suavemente despertar a nuevas posibilidades (Rogers, 1997, p. 4).

En relación al trabajo con la aceptación, otra comprensión coherente con los resultados es la perspectiva de la autocompasión propuesta por Kristine Neff (2003). La autora define la autocompasión, nutriéndose desde la concepción budista, como una actitud de apertura al propio sufrimiento, a partir de la cual la persona puede conectarse con éste desde la amabilidad y la comprensión. Tener compasión consigo mismo es muy similar al acto de perdonarse, donde la persona es reintegrada a la comunidad humana en la que cada miembro es merecedor de respeto. Esta actitud hacia sí mismo ha estado asociada con diversos beneficios a la salud mental, dentro de los cuales se encuentra el poder contar con una herramienta para enfrentar vivencias difíciles, sin que exista una sobre identificación con ellas (Germes & Neff, 2013).

La comprensión de la compasión hacia sí mismo está compuesta por tres elementos básicos (Neff, 2003). Por un lado, un aspecto central de esta actitud es la amabilidad con sí mismo, desde la cual la persona se aproxima hacia sí misma comprensivamente, no desde el juicio. Sentirse parte de una humanidad común es otro elemento clave, en la medida que la persona comprende sus propias experiencias como parte de un común humano, en vez de sentir las como vivencias ajenas y aisladas de los demás. Ante esto, Germes y Neff (2013) plantean que la autocompasión es, de cierta forma, como adoptar la postura de un “otro” compasivo con uno mismo. El tercer elemento es la atención plena, desde la cual la persona logra tomar consciencia de sus vivencias dolorosas, contactándose con ellas en apertura, de forma balanceada y sin identificarse en demasía. Estos elementos propuestos son coherentes con el abordaje implementado en el taller, en cual precisamente se trabajó con poder generar una mirada más amable y menos llena de juicio, a partir de la cual las participantes pudieron mirar y contactar con las emociones difíciles sin identificarse con ellas, afirmándose de la

profunda empatía y compañerismo que nació en el grupo. De cierta forma, aunque no de una manera explícita y sistematizada, parte del trabajo desarrollado en el espacio del taller, fue precisamente el de cultivar una mirada más autocompasiva en las participantes. Incluso si comprendemos al crítico interno desde esta mirada, se puede observar que finalmente esta manifestación psíquica es parte de tener un acercamiento al sí mismo muy poco compasivo. Para Neff (2003) una aproximación hacia el sí mismo desde el juicio, el castigo y el autoflagelo, sólo favorece la sobre identificación con los aspectos difíciles de la propia existencia, así como la sensación de aislamiento con los otros. Estos aspectos aparecieron reiteradas veces en el relato de las participantes, quienes pudieron ir transformando esta mirada al darse cuenta que no estaban solas en su dolor.

Para Natalie Rogers (1997), el proceso de conexión interna a través del arte es como un viaje hacia dentro del sí mismo, a partir del cual la persona toma consciencia de nuevos paisajes internos, ganando más claridad sobre la propia experiencia y pudiendo apropiarse de ella. El paso siguiente, el cual ella contempla en la relación psicoterapéutica con el terapeuta o con el grupo, tiene que ver con poder conectar con al menos una persona en un ambiente de apoyo y empatía. Al lograr esto:

Aprendemos formas de relacionarnos con la comunidad. Cuando aprendemos a ser auténticos y empoderados en una pequeña comunidad, somos entonces inspirados a movernos al círculo más grande [...] Esto nos conecta con el mundo –otras culturas y la naturaleza- con compasión (1997, p. 9).



Ilustración 7. *El camino a la plenitud* (Rogers, 1997, p. 9)

En este sentido, el trabajo interno y el trabajo relacional son parte de un mismo fenómeno de conexión con el mundo que nos rodea. Esta noción del aprendizaje relacional en comunidad responde directamente a lo planteado por Mearns y Cooper (2011), quienes postulan que cuando la persona logra experimentar al menos un encuentro de profunda aceptación incondicional, puede comenzar el cambio y el camino a la sanación. Descubrir que es posible relacionarse de esta manera con otro, ayuda a cambiar totalmente el paradigma existencial de la persona, quien a partir de este vínculo gana confianza en sus posibilidades de relacionarse con las demás personas –así como consigo mismo. Citando a Ehrenberg, éstos plantean que “a veces es significativo tan solo el descubrimiento de que es posible alcanzar cierto tipo de intimidad” (1992, p. 67 citado en Mearns & Cooper, 2011, p. 82).

Lo planteado por los autores se ve reflejado especialmente en el primer análisis axial de este estudio, donde se puede dar cuenta de cómo el fenómeno vincular del taller fue un aspecto profundamente terapéutico para sus integrantes, constituyéndose como una fuente de aceptación para cada una de ellas. Esta aceptación, a su vez, tuvo una directa incidencia en la

experiencia interna de las consultantes, en la medida que pudieron actualizar aspectos de su sí mismo gracias a esa aceptación, o como diría Buber (2013), gracias a la confirmación que las otras le otorgaban en relación. Este aspecto se vio especialmente en el caso de una de las consultantes, quien manifestó que en el grupo se había dado cuenta de que era capaz de relacionarse con otras personas, creencia que estaba profundamente rechazada en su autoconcepto. La experiencia terapéutica también estuvo ligada a la relación como un espacio de aprendizaje para cada una de las consultantes, las que, a partir de la experiencia de las otras se permitieron poco a poco abrirse a nuevas experiencias, tanto en la vida como en la historieta.

La experiencia relacional en el taller fue tan potente, que la identidad grupal tomó muchísima fuerza, lo que llevó a las consultantes rápidamente a generar un espacio cohesionado, al que llamaron “El Grupo” –“con mayúsculas”-. “El Grupo”, en este sentido, fue vivenciado como un espacio de pertenencia, apoyo, cariño y aceptación, donde las consultantes se sintieron profundamente seguras, facilitando que cada una de ellas pudiera usar este espacio como un receptáculo de sus experiencias, para así explorarse profundamente. El espacio grupal era un ambiente cálido, donde sus integrantes se sentían contenidas y apoyadas para atravesar las experiencias y emociones más difíciles que fueron emergiendo a lo largo de las sesiones. Tal como se mencionó anteriormente, la aceptación en el espacio del taller fue un aspecto muy destacado por las consultantes. Esta cualidad receptiva y otorgadora de valor que se gestó en el grupo, se desarrolló como una fuente de cariño incondicional, que reflejaba a sus integrantes aquellas fortalezas y aspectos positivos que les era difícil integrar en su propia percepción. En este sentido, en la experiencia del taller fue muy palpable lo que Rogers (2017) describe como la sabiduría orgánica del grupo, desde la cual éste era capaz de devolver a sus integrantes lo que necesitaban, así como respetuosamente marcar y desmentir la presencia de la voz del crítico interno cuando aparecía en alguna de ellas. Asimismo, permitir que esta temática emerja en el espacio grupal y se constituya como un tema de trabajo, fue un movimiento implícito que el mismo grupo propulsó. En este sentido, se puede observar que espacio grupal es un escenario óptimo para el desarrollo de esta profundidad relacional:

En cualquier experiencia grupal, uno de los aspectos más emocionantes es la manera como los demás miembros ayudan al individuo que pugna por expresarse, o lucha con un problema personal, o padece a raíz de algún descubrimiento doloroso respecto a sí mismo [...] Es increíble don curativo que poseen muchas personas, cuando se sienten libres de ofrecerlo, y según parece, la experiencia en un grupo de encuentro lo hace posible (Rogers, 2017, p. 43).

Por otro lado, retomando algunos de los fenómenos emergidos en el taller, y mirándolos bajo la óptica de las diversas conceptualizaciones propuestas en torno a la autenticidad, a modo de síntesis, se pueden rescatar diversas cualidades en torno a la comprensión de este concepto. Desde la perspectiva existencial, la autenticidad es entendida como una actitud de ser-en-el-mundo, desde la cual la persona se mueve en apertura a la experiencia (Donaghy, 2002). Esta apertura -también propuesta por Rogers (2018)- es tanto hacia “afuera” como hacia “adentro”, y va de la mano con una disposición a la exploración de la propia existencia, la cual es acompañada de la consciencia de autoría, es decir, de la consciencia de ser creador de la propia existencia (Van Deurzen & Adams, 2011). La conceptualización existencial nos aleja del planteamiento Rogeriano de autenticidad como “esencia real”, a la vez que nos recuerda que los “estados auténticos” no son más deseables que otros estados existenciales. Por otro lado, además de la apertura a la experiencia ya explicada, en la propuesta de Carl Rogers (2018) es importante destacar cómo éste relaciona la autenticidad con la posibilidad de valorar desde sí mismo, es decir, poder activamente discernir cuáles de los valores propios son concordantes con la propia experiencia, y cuáles no resuenan con ella. Esto guarda relación con otros aspectos de la propuesta del autor, que aluden a la importancia del autoconocimiento, la autoescucha y –fundamentalmente- la aceptación (Barceló, 2012; Lietaer, 1993; Rogers, 2018).

En la experiencia de las participantes, se pudieron observar las características propuestas por los autores de diversas formas. A la base, una de las cualidades que se destacaron en los análisis con respecto al grupo de consultantes, tuvo precisamente que ver con la apertura a la experiencia con la que ellas habitaron el espacio del taller. Este aspecto fue esencial para que el taller funcionara como funcionó, siendo una cualidad inherente a los

fenómenos personales y grupales emergidos. Por otro lado, como ya se explicó antes en este mismo apartado, la autoexploración y el autodescubrimiento fueron aspectos claves en el desarrollo del taller. Se pudo observar que las participantes constantemente fueron encarnando este movimiento, por lo que pudieron descubrir nuevos aspectos de sí mismas, así como darle luz a aspectos que solían permanecer en la sombra. La apertura a la autoexploración contribuyó a que las integrantes del grupo pudieran generar activamente instancias de autoescucha. A través de la historieta, así como de los espacios de compartir grupal, las consultantes lograron chequear su sentir del momento presente. Un ejemplo de ello, fue el ejercicio semanal de la realización del autorretrato, donde pudieron llevar al papel su sentir inmediato. A la hora de contactar con su propio trazo, lo anterior cooperó en que las participantes pudieran visibilizar criterios estéticos externos que habían sido introyectados rígidamente, para ir incorporando el propio sentir con respecto a su dibujo. En esta línea, y como ya se desarrolló anteriormente, la aceptación también fue un fenómeno crucial en este aspecto. De forma quizás un poco más implícita, cuando las integrantes del taller se apropiaron de su propio trazo, también pudieron experimentar la autoría existencial. En la medida que fueron tomando consciencia de que eran ellas mismas quienes movían el lápiz y creaban lo plasmado en el papel, comenzaron a sentir más libertad de crear distintas realidades, así como de descubrirse y cambiar la propia historia.

Si bien estas características son consideradas a la hora de comprender el fenómeno central de este estudio, a la luz de lo ocurrido a lo largo de la investigación, se decidió hacer un giro desde el concepto de autenticidad al de contacto experiencial. Esto guarda relación con que, finalmente, todo lo mencionado anteriormente se desprende de la posibilidad de tomar contacto con el propio experiencing. Al tomar consciencia de éste, e iluminar aquello que el sentir manifiesta en lo inmediato, es posible darle un espacio a la conexión emocional que nos permite movernos creativamente en concordancia con nuestro experimentar (Gondra, 1978; Riveros, 2006). La apertura primera, es la apertura al experiencing.

Frente a esto, se pudo observar en el relato de las participantes, cómo estas sintieron una profunda conexión emocional a lo largo de las sesiones, pudiendo tomar contacto con sensaciones diversas de su experiencia interna. A través del dibujo, se generó una conexión profunda que logró ir guiando a las participantes y al grupo en pos de su desarrollo. Esta

conexión, sorpresivamente para las participantes, resultó ser fluida y nutricia, permitiéndoles plasmar este profundo río interno en el papel.

La experiencia del taller también fue certera al iluminar el aspecto relacional y dialógico del contacto experiencial. Buber (2013) alude a como lo humano se da en el encuentro auténtico, un encuentro en el que nos aproximamos al otro, no desde la comprensión, sino que más bien desde la apertura a su existencia. En la medida que esto ocurre, el encuentro es un encuentro Yo-Tú, donde ambas personas se abren totalmente a la recepción del otro, rompiendo así las apariencias de quien son. Schmid (2001) relaciona este encuentro con lo planteado por Rogers en sus últimos años, cuando habla de *presencia*. Presencia, derivado de la palabra latina “*esse*”, que significa “*ser*”, para el autor, implica posicionarse en la existencia relacional desde una actitud auténtica. La presencia es la forma de ser y estar en el encuentro, puesto que está relacionada con estar en contacto con el flujo inmediato del experimentar. El autor señala que precisamente el desafío está en ser uno mismo, al mismo tiempo que se es en relación, es decir, estar abierto a la experiencia de la Otridad, pero sin juzgarla ni ser absorbido por ella.

Esta aproximación nos confronta con una mirada del contacto experiencial en el diálogo, encarnado en el concepto de *presencia*. En la experiencia de las integrantes del grupo es posible observar esta actitud existencial, tanto en los fenómenos grupales relatados anteriormente, como en la importancia personal que adquiere poder compartir con las otras integrantes del grupo. Progresivamente, compartir se tornó una necesidad para las consultantes, ya que a través de ese espacio lograron sentir que transformaban su experiencia interna y sentían alivio. Esto se asocia con lo mencionado en torno a la aceptación y la confirmación en el espacio grupal, lo cual trasluce una dinámica en donde la aceptación de cada una de las integrantes, es precisamente en su diferencia. Asimismo, la presencia en sí misma también es nombrada en los relatos de las consultantes, quienes hacen referencia al espacio semanal, como un momento importante para ellas, además de aludir a que la presencia de sus integrantes las acompañaba en el resto de la semana.

Finalmente, vale preguntarse si parte de este proceso se dio como se dio debido a que las integrantes del grupo eran en su totalidad mujeres. Este fue un aspecto que las integrantes del grupo mencionaron como importante en relación al ambiente que se desarrolló en el

espacio del taller, declarando que probablemente las cosas hubieran sido distintas con la presencia de un hombre. El haber sido sólo mujeres fue un aspecto facilitador y potenciador de la experiencia en el espacio grupal, abriendo espacios de diálogo íntimos que se sostenían en el ser mujer. Judith Jordan en relación a es esto, plantea que “la noción de individualidad es una concepción particularmente masculina de la existencia humana [...] las mujeres tienden a un conocimiento más relacional e interdependiente con respecto a quiénes somos” (Mearns & Cooper, 2011, p. 27). Bajo esta óptica, cobra mayor sentido la importancia del fenómeno relacional y grupal en el desarrollo del taller, el que también tuvo implicancias incluso en el dibujar. El espacio de dibujo devino relacional, siendo relatado como el privilegio de poder compartir las propias creaciones sin miedo, así como de ser espectadora de la creación de las otras, pudiendo ver a la autora tras la obra.

Tal como dicen los autores relacionales propuestos en este estudio, lograr generar un vínculo de profundidad relacional con otro, le permite a la persona interiorizar esa forma vincular y relacionarse de la misma manera consigo mismo. Un reflejo de esto en el taller fueron los dibujos finales del proceso, en donde las consultantes graficaron que, a pesar de que los encuentros semanales llegaron a su fin, “El Grupo” se quedaba dentro de ellas.

8. CONCLUSIONES

Conectar con el espacio creativo tiene que ver con darle forma al flujo experiencial que se mueve dentro nuestro. Correr el riesgo de tomar contacto y expresar lo que ha sido íntimamente resguardado, requiere de un ambiente cálido, un receptáculo que sea capaz de sostener aquello que ni yo mismo sé con certeza que va a emerger. El grupo como una fuente vincular de profunda intimidad, construye comunidad desde la unidad, y genera así una tierra fértil para que cada una de sus integrantes pueda germinar en el espacio relacional. La historieta autobiográfica en este terreno, fue una herramienta que colaboró profundamente con este profundo devenir en contacto con el movimiento interno. Por lo mismo, es que se nombra este abordaje terapéutico como trabajo con el *trazo interno*, puesto que finalmente el proceso en su totalidad tuvo que ver con los fenómenos que emergen a partir del contacto con el propio experienciar. Este contacto, como han señalado los autores, sólo es posible que emerja en relación –ya sea con otro o con la propia Otridad que habita en nosotros mismos-.

A partir del trabajo con la creación de historietas autobiográficas -es decir, del trabajo con el trazo interno- se pudieron observar diversas aristas de las implicancias del uso de esta herramienta en un contexto psicoterapéutico. La historieta autobiográfica, como medio creativo y expresivo, se erigió como una aproximación muy beneficiosa a la hora de facilitar el contacto experiencial, ayudando a propulsar el movimiento interno desde diversos lugares.

Dibujar y crear historietas autobiográficas fue tierra fértil para la autoexploración de las mujeres del grupo. Poder tomar contacto con el propio trazo al dibujar, sin duda se constituyó como uno de los aspectos centrales a la hora de facilitar el contacto experiencial de las consultantes. Por lo mismo, desde el primer momento, tanto la facilitadora como las actividades propuestas, apuntaron sostenidamente a facilitar que las mujeres del grupo pudieran observar, reconocer y apropiarse de su propio trazo al dibujar. El trazo, en este sentido, fue entendido como la propia caligrafía existencial, es decir, la manera en que la línea toma vida en el papel. La forma en que las participantes dibujaban, así como las manifestaciones gráficas y los contenidos plasmado en las viñetas, fueron elementos a los que se les dio mucha atención a lo largo de las sesiones. Como se señaló anteriormente, este foco en la observación de lo creado, más que tener un fin interpretativo de los productos gráficos,

tenía el objetivo de llevar a las consultantes a estar en constante contacto con lo que iba emergiendo en ellas, pudiendo concientizarlo y propulsarlo a partir de la autoexploración. Este trabajo, a su vez, facilitó la aceptación y reapropiación del propio trazo como un acto de aceptación y reapropiación de ellas mismas.

El acto de plasmar el mundo interno en un papel fue vivenciado de diversas maneras por las consultantes. La posibilidad de volcar en la historieta el flujo experiencial, así como aspectos de la propia historia o experiencia presente, cooperó fuertemente a que las integrantes del grupo pudieran contactar emocionalmente con su experiencia, conexión que emergía en la medida que recorrían con el lápiz los distintos rincones de su vivencia. En la creación misma de la historieta autobiográfica, por otro lado, fue donde las consultantes encontraron un terreno en el que la vivencia interna podía ser transformada con el papel. Las integrantes del grupo manifestaron a lo largo de las sesiones sentir que sus propias narrativas estaban transmutándose, así como que, a través de la relación con el dibujo, era posible cambiar recuerdos dolorosos o incluso su relación con figuras internas difíciles, tal como lo fue el crítico interno. Esta instauración del movimiento, así como la posibilidad de darle forma –simbolizar– a la experiencia interna, también fue manifestado como un aspecto beneficioso de la creación de historietas autobiográficas. Las consultantes afirmaron que el hecho de poder sacar la experiencia y ponerla en un papel, las ayudaba a sentir alivio y sacarle peso a la sensación interna. Pareciera ser que para ellas algo se cerraba cuando encontraba forma en el dibujo, brindándoles una importante herramienta para soltar.

La experiencia del dibujo fue vivenciada como una instancia de profundo contacto, descubrimiento y expresión de sí mismas, transformándose en un medio de comunicación para las consultantes. A través de estos medios, las mujeres del grupo pudieron ir constantemente encontrándose con aspectos propios, pudiendo mirarse en el papel y dar cuenta del reflejo que éste les regalaba. No es coincidente que en el mismo proceso creativo es donde haya aparecido la figura del crítico interno. Desde lo comprendido en esta experiencia, el crítico interno aparece con más fuerza precisamente cuando el trabajo personal se tornaba más profundo. Esta figura emerge de los relatos de las consultantes, pero también de sus producciones gráficas. Por lo mismo, haber podido tomar esta instancia interna como un tema de trabajo psicoterapéutico, fue sin duda algo sumamente beneficioso.

Hacer caso omiso de aquello que estaba operando en las presentes –incluida la facilitadora– hubiera sido un acto de desconfianza con la sabiduría organísmica del grupo humano.

La grupalidad fue un aspecto central en el desarrollo del proceso del taller. Si bien, desde un inicio el espacio creativo fue pensado como un espacio grupal, nunca se dimensionó lo que éste podía llegar a significar procesalmente. Por lo mismo, el aspecto grupal y relacional de este estudio fueron aspectos emergentes en el proceso mismo, que implicaron incorporar nuevas miradas y objetivos en el desarrollo de la investigación. “El Grupo” emerge como un organismo vivo lleno de sabiduría, que instintiva e implícitamente va direccionando a sus integrantes hacia lo que necesitan. Este aspecto relacional del taller fue sumamente poderoso a la hora de sostener y reafirmar a sus integrantes, pudiendo entrever las necesidades más profundas de cada una de ellas, para responder empática y amorosamente en la relación. La constancia y profundidad relacional en el grupo fue una dimensión que tocó íntimamente a las mujeres del taller, emergiendo como una fuente de cariño, reparación y sanación en relación. En este sentido, esta dimensión del taller fue un gran complemento al trabajo con la historieta autobiográfica, en la medida que el grupo fue una fuente de aceptación del trazo de cada una de las consultantes, así como un reflejo que ayudaba a identificar aspectos que eran característicos de la manera en que se expresaba gráficamente cada persona, contribuyendo a la exploración y descubrimiento de aspectos novedosos de las consultantes. Éste también fue clave a la hora de generar y mantener un ambiente de seguridad y respeto, cooperando a que las consultantes tomaran una disposición de apertura a la experiencia en sesión. Todo esto ayudó a que la instancia de dibujo se constituyera inherentemente grupal, lo que algunas consultantes manifestaron como una interiorización de la grupalidad, quien las acompañaba en los momentos de dibujo que ocurrían incluso fuera del taller. Por otro lado, poder compartir lo creado y ser espectadora de la creación de las otras, fue vivenciado por las consultantes como central, siendo significado como una experiencia de privilegio.

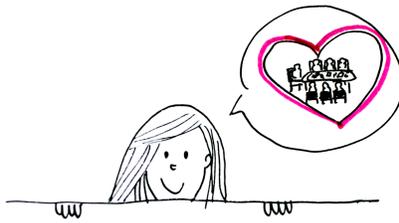


Ilustración 8. *El grupo como un espacio de cariño.*

Con respecto al ambiente de facilitación en las sesiones, si bien no fue algo que se abordó profundamente, se pudo observar que el rol de la facilitadora también fue un aspecto clave. En este sentido, fue de vital importancia que ésta tomara un rol propositivo más que directivo. Esto significó que, a pesar de la existencia de una planificación previa, la facilitadora pudo ir respondiendo activamente a lo que emergía en el grupo, flexibilizando y adaptando las actividades propuestas en las sesiones. Esto también tuvo que ver con el profundo respeto a las posibilidades de cada integrante, recalando en todo momento que la instancia del taller no era un espacio de exigencia, sino más bien de contacto con lo que a cada una de las consultantes les hacía sentido y sentían que podían entregar o hacer.

Todo lo expuesto anteriormente responde positivamente a los objetivos planteados por la investigación, los cuales fueron respondidos describiendo y analizando ampliamente las vivencias de las consultantes, en relación a la facilitación del contacto experiencial a través de la creación de historietas autobiográficas. Asimismo, a través de la investigación fue posible indagar sus vivencias en relación a la utilización de esta herramienta gráfica como un medio de simbolización y autoexploración, así como el rol que tuvo particularmente el dibujo en este proceso. También en este estudio fue posible explorar las implicancias de trabajar con esta herramienta en un contexto grupal, dando cuenta de lo beneficioso que puede ser este complemento para el proceso individual.

Ahora bien, es importante consignar que los objetivos propuestos fueron transformados a lo largo del proceso investigativo, en función de lo que fue emergiendo en el espacio del taller. Al inicio de la investigación los objetivos y el marco comprensivo incluían un diálogo con las terapias narrativas, lo que se veía concretamente en la intención de indagar en las vivencias de las consultantes con la creación de textos en la historieta autobiográfica.

Este aspecto, si bien tuvo un espacio en el desarrollo del taller, no fue significado como importante para las consultantes. De hecho, a pesar de que ellas activamente crearon narrativas –tanto con texto como con dibujos secuenciales-, su percepción fue que este aspecto no estuvo muy presente en las sesiones, por lo que se decidió no incluirlo. Asimismo, tal como se ha consignado anteriormente, un elemento que fue emergente en el desarrollo del estudio fue el aspecto grupal-relacional, el cual inicialmente no estaba contemplado como un fenómeno de estudio pero que se hizo notar con mucha fuerza, pasando a ser parte de los objetivos y del marco teórico comprensivo de esta investigación.

En vistas de lo encontrado a lo largo de este estudio, se pueden identificar algunos hallazgos que contribuyen a la psicología clínica como disciplina. Por un lado, uno de los principales aportes guarda relación con los conocimientos que se entregan en torno a la creación de historietas autobiográficas como herramienta terapéutica. Esta técnica no sólo ha sido escasamente estudiada, sino que, las pocas investigaciones existentes en su gran mayoría plantean su uso en el trabajo con población infanto-juvenil, además de posicionarse desde otras perspectivas teóricas. Por lo mismo, este estudio entrega conocimientos novedosos en este campo, al aportar evidencia en el trabajo con esta técnica en población adulta, desde una perspectiva humanista-existencial. Los conocimientos producidos también son un aporte a la investigación en torno al contacto experiencial, proponiendo el taller elaborado como una nueva metodología para el trabajo con el contacto con el experiencin. Asimismo, esta investigación hace una contribución teórica al campo de los estudios relacionales y grupales desde la perspectiva centrada en el cliente, confirmando varios supuestos de la teoría sobre las condiciones necesarias para generar un ambiente facilitador de cambio, así como de las implicancias de generar vínculos en profundidad relacional. En esta misma línea, se contribuye con aportes concretos en torno a la importancia de darle cabida al espacio grupal-relacional en el trabajo psicoterapéutico. En este tipo de instancias se ha podido ver que el elemento relacional transformativo que tiene el espacio terapéutico individual, se logra potenciar gracias a las relaciones entre los mismos miembros del grupo. Trabajar con el contacto experiencial en estos contextos, abre posibilidades al trabajo grupal en torno a la aceptación, aspecto fundamental en una sociedad que constantemente le impone al individuo modelos rígidos de lo que es una existencia exitosa. El contacto con espacios de comunidad

es algo que se ha perdido cada vez más en la sociedad moderna y frente a lo cual como disciplina estamos en deuda, especialmente con poblaciones subclínicas.

Si bien el trabajo con esta técnica expresiva en el grupo estudiado fue provechoso, ésta claramente no es una aproximación que pueda ser utilizada en todo tipo de consultantes, principalmente porque las técnicas expresivas muchas veces pueden generar rechazo en los consultantes, generalmente por pensar que se debe generar un producto estético. Si bien, desde la aproximación con la que se usa la creación de historietas autobiográficas, se es explícito en enunciar que la calidad estética de estas no es central, aun así, hay que considerar que este enunciado no sea suficiente y que haya consultantes que no accedan a trabajar desde esta perspectiva. Sin ir más lejos, como se señaló en el apartado metodológico, esto ocurrió con una de las participantes, quien abandonó el taller tras la primera sesión al sentir que no dibujaba tan bien como las demás consultantes. Por otro lado, para usar este medio expresivo de la forma propuesta, es necesario que los consultantes tengan apertura a explorarse, así como a visitar diversos aspectos de la experiencia interna. De no ser así, difícilmente se podrán observar los beneficios del trabajo con la creación de historietas autobiográficas. Por último, la configuración del grupo también tendrá una influencia importante en la posibilidad de trabajar desde esta aproximación. Un grupo disruptivo o que no se rija por un ambiente de respeto y cuidado mutuo, difícilmente facilitará que sus miembros se dispongan a abrirse a la experiencia emocional grupal e individual.

Dados que los elementos que surgieron a partir de esta investigación fueron bastante vastos, en consideración de los objetivos de este estudio no fue posible profundizar ampliamente cada uno de ellos. Por lo mismo, se proponen algunas líneas interesantes para abordar en futuros estudios. El crítico interno emergió como una temática sumamente interesante en el desarrollo del taller, y en la cual sería relevante seguir indagando. Parece interesante la dinámica que se da en torno a este tema cuando es abordado grupalmente, espacio que permite a las integrantes ver las manifestaciones comunes de esta instancia interna. Esto pareciera generar un sentido de solidaridad con el resto de los integrantes del grupo, movilizándolo a las integrantes a contribuir en aplacar las severas manifestaciones que tiene el crítico en sus compañeros, lo que, a su vez, coopera a tomar consciencia y generar un cambio en la propia relación que tiene la persona con esta figura interna. Finalmente, no está

de más decir que con esta investigación se abre la posibilidad de replicar este estudio en otros contextos y tipos de grupos, de manera de seguir ampliando el conocimiento en este campo. Sin ir más lejos, un ámbito potencial a explorar, sería el desarrollo de este mismo taller en grupos mixtos y grupos constituidos sólo por hombres.

9. REFERENCIAS

1. Alemany, C. (2006). El cambio terapéutico en la psicoterapia experiencial de E. Gendlin. *Miscelánea comillas*, 64(125). 503-528.
2. Alemany, C. (2007). De la psicoterapia experiencial al Focusing: historia evolutiva, contenidos y aplicaciones. En Alemany, C. (Ed.), *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E.T. Gendlin* (21-55). Bilbao, España: Desclée De Breouwer.
3. Amendt-Lyon, N. (2001). Art and Creativity in Gestalt Therapy. *Gestalt Review*, 5 (4), 225-248.
4. Barceló, T. (2007). Carl R. Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró un paradigma. En Alemany, C. (Ed.). *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E.T. Gendlin* (79-128). Bilbao, España: Desclée De Breouwer.
5. Barceló, T. (2008). La filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin. *Miscelánea Comillas*, 66(129), 413-438. Recuperado de <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/ecritos2/index/assoc/HASHada0.dir/doc.pdf>
6. Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea comillas*, 70(136), 123-160. Recuperado de <https://www.espacioecp.com/articulosespacioecp>
7. Buber, M. (2013). *Yo y tú. Y otros ensayos*. Buenos Aires, Argentina: Prometeo Libros.
8. Caro, C. (2007). Entre Gendlin y Greenberg: persona y cambio vivencial en Psicoterapia Experiencial y de Proceso. En Alemany, C. (Ed.). *Psicoterapia*

- Experiencial y Focusing. La aportación de E.T. Gendlin (167-221)*. Bilbao, España: Desclée De Breouwer.
9. Casanova, E.M. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. *Revista de psicología general y aplicada*, 46(2), 177-186. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2383842>
 10. Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. Londres, Inglaterra: SAGE Publications.
 11. Davis, R. (2005). A Graphic Self. *Prose Studies: History, Theory, Criticism*, 27(3), 264-279. doi: 10.1080/014403500223834
 12. Donaghy, M. (2002). *Authenticity: a goal for therapy?*. Practical Philosophy.
 13. Edwards, B. (2016). El Comic como estrategia de Intervención Psicoterapéutica con adolescentes. *Psiquiatría y salud mental*, XXXIII (3/4), 219 – 225. Recuperado de <http://www.schilesaludmental.cl/pdf/>
 14. Eliot, T.S. (2006). Poesías reunidas 1909-1962. España: Alianza Literaria.
 15. Fernandez, K.M. (2009). Comic addict: a qualitative study of the benefits of addressing ambivalence through comic/cartoon drawing with clients in in-patient treatment for chemical dependency. En Brooke, S.L. (Eds.). *The Use of the Creative Therapies with Chemical Dependency Issues* (80-105). Illinois, EEUU: Charles C Thomas.
 16. Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid, España: Ediciones Morata.

17. Gendlin, E.T. (1997). *Experiencing and the Creation of Meaning. A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Illinois, EEUU: Northwestern University Press.
18. Germes, C.K. & Neff, K.D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of clinical psychology: in session*, 69(8), 856–867. doi: 10.1002/jclp.22021
19. González Cabeza, I. (Noviembre 2018). Imagen de la enfermedad en el cómic actual. *Congreso nacional de medicina gráfica*. Conferencia llevada a cabo en Zaragoza, España.
20. Guerra, C, & Barrera, P. (2017). Psychotherapy for Victims of Sexual Abuse Inspired in Trauma Focused Cognitive-Behavior Therapy. *Revista de psicología (Santiago)*, 26(2), 16-28. doi:10.5354/0719-0581.2017.47952
21. Gondra, J.M. (1978). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
22. Hudson, M. (2008). *Art Therapy, Narrative Therapy, and the Comic format: An Investigation of a Triadic Synthesis*. (Tesis de magister, Universidad Concordia, Montreal, Canadá). Recuperado de <https://spectrum.library.concordia.ca/976012/>
23. Leijssen, M. (1992). Experiential Focusing Through Drawing. *The Folio*, 11(3), 35-40. Recuperado de <https://focusing.org/node/337>
24. Lietaer, G. (1993) Authenticity, congruence and transparency. En Brazier, D. (Ed.). *Beyond Carl Rogers* (17-46). Londres, Inglaterra: Constable.
25. Lira, E. (2007). Notas sobre ética, investigación social y derechos humanos. En Lira, E. (Ed.), *Bioética en investigación en ciencias sociales* (33-46). Santiago: Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica.

26. Magnet, S. (2007). Are You My Mother? Understanding Feminist Therapy with Alison Bechdel. *Women & Therapy*, 40(1-2), 207-227. doi: 10.1080/02703149.2016.1213607
27. Mearns, D. & Cooper, M. (2011). *Trabajando en profundidad relacional en counseling y psicoterapia*. Buenos Aires, Argentina: Gran Aldea Editores.
28. Méndez, M. (2014). Carl Rogers y Martin Buber: las actitudes del terapeuta centrado en la persona y la relación “yo-tú” en psicoterapia. *Apuntes de Psicología*, 32(2), 171-180. Recuperado de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/509>
29. Miars, R.D. (2002). Existential authenticity: a foundational value for counseling. *Counseling and values*, 46(3), 218-225. doi: 10.1002/j.2161-007X.2002.tb00215.x
30. Mulholland, M. (2004). Comics as art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 2L, 42-43. doi: 10.1080/07421656.2004.10129317
31. Neff, K. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 85(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860309032
32. Rappaport, L. (2008). Focusing-oriented art therapy. *The Folio*, 21(1), 139-155. Recuperado de https://focusing.org/sites/default/files/legacy/folio/Vol21No12008/12_FocusingOrientTRIB.pdf
33. Riveros, E. (2006). Autenticidad y Empatía. En *Focusing Experiencial y Existencial* (36-54). LOM Ediciones: Santiago, Chile.

34. Riveros, E. (2013). Parafraseando a Eugene Gendlin en un Modelo Procesal: ENSAYO. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 11(1), 1-19. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000100001&lng=es&tlng=es.
35. Rogers, C.R. (1956). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Consulting psychology*, 21, 95-103. Recuperado de <https://app.shoreline.edu/dchris/psych236/Documents/Rogers.pdf>
36. Rogers, C.R. (1964). Toward a modern approach to values: the valuing process in the mature person. *Journal of abnormal and social psychology*, 68(2), 160-167. Recuperado de <https://www.centerfortheperson.org/pdf/the-valuing-process.pdf>
37. Rogers, C.R. (1967). *Congruence*. Recuperado de <http://www.centerfortheperson.org/pdf/congruence.pdf>
38. Rogers, C.R. (2007). *El camino del ser*. Barcelona, España: Kairós.
39. Rogers, C.R. (2017). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
40. Rogers, C. (2018). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
41. Schmid, P.F. (2001) Authenticity: the person as his or her own author. Dialogical and ethical perspectives on therapy as an encounter relationship. And beyond. In Wyatt, G. (Ed) *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, theory and practice. Vol. 1: Congruence* (217–32). Reino Unido: PCCS Books.
42. Stinckens, N., Lietaer, G. & Leijssen, M. (2011). The Valuing Process and the Inner Critic in the Classic and Current Client-centered/Experiential Literature. *Person-*

- Centered and Experiential Psychotherapies*, 1(1-2), 41-55. doi: 10.1080/14779757.2002.9688277
43. Strauss, A. & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín, Colombia: Contus.
 44. Tamez Morales, A. (2004). *La historieta en el diagnóstico y análisis de niños y adolescentes*. Recuperado de <http://fepal.org/images/2004ninos/>
 45. Temple, M. & Gall, T.L. (2018). Working through existential anxiety toward authenticity: A spiritual journey of meaning making. *Journal of humanistic psychology*, 58(2), 168-193. doi: 10.1177/0022167816629968.
 46. Van Deurzen, E. & Adams, M. (2011). *Skills in existential counselling & psychotherapy*. Londres, Inglaterra: SAGE.
 47. Venkatesan, S. & Peter, A. M. (2018). 'I want to live, I want to draw': The poetics of drawing and graphic medicine. *Journal of Creative Communications*, 12(2), 104-116. doi: 10.1177/0973258618761406
 48. Venkatesan, S. & Peter, A. M. (2019). Towards a theory of graphic medicine. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 11(2), 1-19. doi: <https://dx.doi.org/10.21659/rupkatha.v11n2.08>
 49. Watson, J. (2008). Autographic Disclosures and Genealogies of Desire in Alison Bechdel's *Fun Home*. *Biography*, 31(1), 27-58. Recuperado de <https://muse.jhu.edu/article/240301>
 50. Zinker, J. (2003). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. México: Paidós.

10. ANEXOS

Anexo 1 – Consentimiento informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tesis de magíster: “La creación de historietas autobiográficas como un potenciador de la autenticidad en el proceso terapéutico”

Daniela Sepúlveda Moreno

Usted ha sido invitado a participar en el estudio “La creación de historietas autobiográficas como un potenciador de la autenticidad en el proceso terapéutico” a cargo de la investigadora Daniela Sepúlveda Moreno, psicóloga y alumna de magíster de Psicología Clínica Adultos de la Universidad de Chile. El objeto de esta carta es ayudarlo a tomar la decisión de participar en la presente investigación.

¿Cuál es el propósito de esta investigación?

El propósito de esta investigación es explorar y describir los significados personales que surjan en los participantes del taller de Historieta Autobiográfica Terapéutica, en relación al desarrollo de la autenticidad a través del trabajo creativo.

¿En qué consiste su participación?

Su participación constará en asistir a: una entrevista inicial, en donde se conversará en torno a sus expectativas del taller, así como de ciertas temáticas que desee trabajar psicoterapéuticamente; 12 sesiones del taller de Historieta Autobiográfica Terapéutica, en donde semanalmente llenará un pequeño autoreporte acerca de su experiencia en el grupo; y de un focus group final, donde podrá contar su experiencia en el taller. Con el fin de solventar el costo del espacio y los materiales, el taller tendrá una retribución mensual de \$22.000, por lo que el costo total del taller será de \$66.000.

¿Cuánto durará su participación?

Su participación consistirá en 14 instancias. La primera de 1 hora, y las siguientes de máximo 2 horas y 30 minutos.

¿Qué riesgos corre al participar?

La participación en este estudio no debiera tener riesgos para usted. Sin embargo, profundizar en algunas temáticas personales podría remover algunas emociones relativas a su experiencia.

¿Qué beneficios puede tener su participación?

El beneficio directo de este estudio será el proceso psicoterapéutico que se vivenciará en el grupo, así como el aprendizaje de técnicas y aproximaciones a la historieta autobiográfica. Por otro lado, si durante el taller necesitara apoyo psicológico adicional, podrá acceder a sesiones de psicoterapia gratuitas con la investigadora principal.

Por otro lado, en el futuro otras personas podrían beneficiarse de este estudio al desarrollar una nueva aproximación psicoterapéutica.

¿Qué pasa con la información y datos que usted entregue?

La investigadora mantendrá CONFIDENCIALIDAD con respecto a cualquier información obtenida en este estudio. La información entregada será transcrita y los dibujos digitalizados, para luego ser usados en la investigación como referente en cuanto al objetivo de estudio de esta tesis. Ésta será guardada utilizando un código de identificación diferente a su nombre, de manera de conservar el anonimato. La información obtenida de las entrevistas, sesiones del taller y focus group será guardada confidencialmente, y en un plazo de 5 años serán eliminadas.

¿Es obligación participar? ¿Puede arrepentirse después de participar?

Usted NO está obligado de ninguna manera a participar en este estudio. Si accede a participar, puede dejar de hacerlo en cualquier momento sin repercusión alguna.

¿A quién puede contactar para saber más de este estudio o si le surgen dudas?

Si tiene cualquier pregunta acerca de esta investigación, puede contactar a Daniela Sepúlveda Moreno, psicóloga e investigadora responsable. Su teléfono es el +56 9 40413196 y su email es dasepulg@gmail.com.

HE TENIDO LA OPORTUNIDAD DE LEER ESTA DECLARACIÓN DE
CONSENTIMIENTO INFORMADO, HACER PREGUNTAS ACERCA DEL PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN, Y ACEPTO PARTICIPAR EN ESTE PROYECTO.

Firma del/la Participante

Fecha

Nombre del/la Participante

Firma del la Investigadora

Fecha

(Firmas en duplicado: una copia para el participante y otra para el investigador)

Anexo 2 – Planificación taller

S/M	1	2	3	4
1	I. Presentación Autoretrato Encuadre Soltar la mano Dibujo espontáneo “Malos dibujos”	II. Autoretrato Dibujos de 1 panel	III. Autoretrato Dibujos de 4 cuadros *Inicio diario dibujado*	IV. Autoretrato 4 cuadros
2	V. Autoretrato Grilla democrática	VI. Autoretrato Grilla jerárquica	VII. Autoretrato 4 páginas	VIII. Autoretrato 4 páginas
3	IX. Autoretrato HISTORIETA LARGA	X. Autoretrato HISTORIETA LARGA	XI. Autoretrato HISTORIETA LARGA	XII. Autoretrato HISTORIETA LARGA Cierre

Sesión 1:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales.

- **Presentación (20 minutos):** Este momento estará destinado para que participantes y terapeuta se presenten. Se conversará en torno a las expectativas del grupo, y se construirán en conjunto las reglas de encuadre. Para esto se invitará a las participantes a establecer un acuerdo con respecto a: *asistencia al grupo, qué hacer en caso de no asistir a una sesión, puntualidad, opinar sobre lo que otra participante está diciendo, problemas dentro del grupo*. Asimismo, se explicará en términos generales cómo se constituirán las sesiones, y se les recordará las implicancias que tiene que éstas estén siendo usadas para la construcción de una tesis (se hablará sobre el uso de los testimonios, la confidencialidad y la posibilidad de pedir sesiones individuales si se necesita).

“Dado que es un grupo terapéutico de historieta autobiográfica, es importante que cuidemos este espacio. Este será un espacio de cada una de ustedes y del grupo que conformamos juntas, y por ende siéntanse libres de expresar lo que necesiten”.

- **Autoretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.

- **¿Cómo llego? (30 minutos):** Cada participante pone su autorretrato frente a ella, mostrándoselo a las demás. Nos tomamos unos minutos en silencio para poder mirar los dibujos de las otras. Luego hacemos una ronda de presentaciones, expectativas y miedos.

- **Soltar la mano (20 minutos):** Dibujar un tigre, un castillo y un autorretrato. Cada uno de estos debe ser dibujado 5 veces, primero en 2 minutos, luego en 1 minuto, luego 30 segundos, 15 segundos y finalmente 5 segundos. La importancia de este ejercicio guarda relación con ir desmitificando la importancia de hacer dibujos realistas y muy elaborados. Apunta a mostrar cómo en la medida que hay menos tiempo, quien dibuja va dejando lo esencial de cada cosa, y que aun así comunica lo que se intenta transmitir. El objetivo es poder llevar esto a la historieta, es decir, poniendo el foco en comunicar lo que se desea expresar. Asimismo, el dibujo espontáneo ayuda a tomar contacto con el estilo propio de cada participante.
- **Realización de la historieta (10 minutos):** Ejercicio del estilo propio: Realizar una grilla de 25 recuadros, en donde cada participante deberá dibujar personajes animados de memoria. Para cada dibujo tendrán 10 segundos. El objetivo de este ejercicio no es lograr dibujos precisos, sino más bien aumentar la consciencia en torno al estilo propio.
- **¿Cómo me sentí? (20 minutos):** Conversación en torno a esta aproximación al dibujo, y lo que les generó tener que dibujar en poco rato.
- **Autoreporte (10 minutos):** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.
- **Cierre (5 minutos)**

Sesión 2:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales.
- **Autoretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.
- **¿Cómo llego? (10 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana.
- **Soltar la mano (8 minutos):** Realizar 6 dibujos, durante 2 minutos, en torno a las temáticas: cosas que perdí, cosas que me gusta hacer sola, cosas que me gusta hacer acompañada.
- **Ejercicios de historieta (60 minutos):** Componer una imagen que tenga sentido narrativo en un panel. Escribir en papeles sueltos:
 Algo que dije esta mañana
 Algo que me dijeron esta semana que me causó pena

Un pensamiento que me ha acompañado esta semana

Algo que necesito resolver

Algo que me gustaría decir

Por otro lado, nuevamente en papeles separados (pero esta vez en media hoja), dibujar rápidamente:

La cosa más triste del mundo

Lo más divertido que te podría pasar

Algo que te da miedo

Algo que viste al almuerzo

Algo que soñaste

“Pon los papeles junto a ti, y prueba haciendo distintas combinaciones entre dibujo y texto, hasta que alguna(s) te haga sentido. Elige una y dibújala en grande”.

- **¿Cómo me sentí? (22 minutos):** Conversación en torno al ejercicio anterior, ¿qué me pasó? ¿cómo me sentí? ¿de qué me di cuenta? ¿qué me pasó con las situaciones de escribí y dibujé? ¿qué me pasó cuando las fui mezclando con otras situaciones?

- **Autoreporte (10 minutos):** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.

- **Cierre (5 minutos):** Se les pide que la próxima semana traigan uno o más sueños (pueden ser recientes o viejos).

Sesión 3:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales.

- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.

- **¿Cómo llego? (10 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana.

- **Soltar la mano (8 minutos):** Realizar 6 dibujos, durante 2 minutos, en torno a las temáticas: cosas que amo, cosas que odio, cosas que me dan miedo.

- **Ejercicios de historieta (70 minutos):** “Esta semana vamos a empezar a trabajar con un formato llamado 4 cuadros. Este formato ha sido súper utilizado en el mundo del comic, y nace especialmente de las tiras diarias y semanales que publicaban los historietistas en el diario. Un ejemplo clásico de un autor que utilizaba estas tiras, es Charles Schulz, el creador de Charly Brown. Lo bonito de este formato, es que nos permite plasmar en pocos recuadros una historia.

Hoy intentaremos algo distinto. Con los sueños que trajeron, van a hacer historietas de 4 cuadros.

Pero primero, ¿quieren comentar algo que les haya pasado al recordar o anotar sus sueños? ¿alguien que quiera compartir algo que le llamó la atención?

Ahora les voy a pedir que cierren los ojos, y que piensen en uno de esos sueños. Imaginen como si lo estuvieran viviendo en este momento. Conéctense con eso.

En función de lo que conversamos y de lo que sintieron al hacer el ejercicio, les voy a pedir que relaten en primera persona, como si les estuviera pasando en este momento, su sueño en 4 cuadros. Pero en vez de partir escribiendo, partan dibujando los cuadros, según lo que les haga sentido que aparezca en la imagen. Una vez terminado eso, pueden (si así lo desean) ponerle texto. Si terminan antes y desean hacer otro sueño, repitan el mismo proceso.

En la historieta, siempre es presente. Siempre se desenvuelve en algo que está ocurriendo en este momento, y en este lugar.”

- **Realización de la historieta**

- **¿Cómo me sentí? (20 minutos):** Conversación en torno al proceso de hacer la historieta. ¿Cómo me sentí guiando la historieta por el dibujo? ¿Qué me pasó con relatar el sueño en primera persona? ¿Cómo me quedo después de hacer esto?

- **Autoreporte (5 minutos):** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.

- **Cierre (5 minutos):** “A partir de esta semana, comenzaremos a realizar un diario de vida. La idea es que diariamente puedan dibujar 4 cuadros de lo que les pasó, sintieron y/o pensaron durante el día. Pueden tener texto o no, como prefieran, sean flexibles y vayan

viendo día a día qué les hace sentido. Vamos a hacer esto al menos por dos semanas, así que traten de dejar sólo una tira semanal para el clásico dibujo de “no sé qué dibujar”. Pueden hacerlo en el formato y tamaño que quieran.”

Sesión 4:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales.
- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.
- **¿Cómo llego? (15 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana. ¿Cómo les fue con el diario? ¿Se dieron cuenta de algo?
- **Soltar la mano (10 minutos):** Realizar rápidamente (en 10 minutos) una historieta de 4 cuadros de cómo llegan el día de hoy a la sesión. Partir por el dibujo, luego agregar o no texto.
- **Ejercicios de historieta (60 minutos):** (Imaginería) “Vamos a partir con los ojos cerrados, vamos ir respirando cada vez más profundo, y vamos a imaginar que con cada respiración entra un flujo de colores a nuestro organismo, que va llenando cada uno de los lugares de nuestro cuerpo.

Ahora quiero que piensen en un lugar, que puede ser real o imaginario, que les genere mucha paz. Y quiero se me imaginen yendo a ese lugar, dirigiéndose hacia él. Puede ser una casa, o un espacio natural. Imagínense yendo a ese lugar, ¿cómo se ve? ¿dónde es? ¿es un lugar abierto, natural, es una construcción? Ahora visualicen que llegan, y que se acomodan en un espacio de ese lugar. Quizás es un sillón en una parte de la casa, o un espacio en el pasto. Donde se sientan más cómodas. Tómense un momento para estar cómodas y descansar ahí. De pronto, sienten una presencia que se acerca a ustedes, que les genera tranquilidad. Y al poco rato ven como llega una persona mayor. Es una persona que pueden conocer o no, pero que es alguien que les inspira confianza, tranquilidad, y que les transmite una fuerte paz y sabiduría. Este ser se sienta junto a ustedes. Tómense un momento para quedarse con esta persona en silencio.

Ahora, les voy a pedir que le cuenten a esta persona algo que les esté dando vueltas últimamente, algo que pareciera no cerrarse.

Esta persona los mira con cariño, y les pregunta: ¿qué sientes cuando me cuentas esto? (silencio) ¿qué te gustaría que pase para que esto cambie? (silencio) ¿qué necesitas?

Tómense unos minutos para estar ahí con él o ella.

Les voy a pedir que poco a poco vayan terminando la conversación que tienen con esta persona, y se vayan despidiendo. Poco a poco vayan regresando de ese lugar, si quieren pueden tomar el mismo camino por el que llegaron a él. Y en la medida que lo vayan sintiendo, vuelvan a la sala escuchando nuevamente su respiración, sintiendo cómo se mueve su cuerpo cada vez que inhalan y exhalan, escuchando los ruidos del ambiente. Cuando se sientan preparadas, abran los ojos.

Ahora, les voy a pedir que, manteniendo el silencio, puedan graficar en 4 cuadros su experiencia con esta persona sabia. Pueden hacer sólo un cuadro relatando lo que experimentaron, o varios cuadros, contando distintos momentos. Lo importante es que dentro de lo que plasmen estén los elementos que conversaron, es decir: ¿Cómo me siento? Y ¿Qué necesito?”

- **Realización de la historieta**

- **¿Cómo me sentí? (25 minutos):** Conversación en torno al proceso de hacer la historieta: ¿cómo se sintieron? ¿cómo fue su experiencia en la imaginería? ¿a qué lugar llegaron? ¿cómo era su persona sabia? ¿qué les dijo?

- **Autoreporte (5 minutos):** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.

- **Cierre:** Continuar esta semana con el diario

Sesión 5:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales. Momento de silencio.

- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.

- **¿Cómo llego? (15 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana.

- **Ejercicios de historieta (5 minutos):** Se introducen las historietas de 1 página. Aquí es importante poder ponerle atención al ritmo y a lo expresivo. “Vamos a ver dos modalidades de grillas para realizar historietas de más de 4 cuadros. Partimos con la grilla democrática: es

decir, una grilla en donde todos los cuadros son iguales. Nos ayudan a generar historias con ritmos más constantes”

- **Soltar la mano (70 minutos)**: Realización de ejercicio de meditación activa: “En una hoja en blanco hagan un espiral. La idea es que las líneas estén lo más cerca posibles, sin que se toquen. Mientras hacen el espiral, pongan toda su atención en la corona de su cabeza. Luego muévanla al centro de su frente. Luego al puente de su nariz, a sus fosas nasales, a su labio superior, a su mandíbula. Luego a su cuero cabelludo, su cuello, su garganta. A sus hombros, clavícula, esternón, costillas y pecho. Ahora atrás, bajando por su espina dorsal, sostengan la atención ahí.

Ahora bajen a su estómago, sus caderas, sus piernas, rodillas, la parte de atrás de sus rodillas. Pantorrillas, tobillos, pies, empeines, dedos, planta de los pies. Ahora suban nuevamente a sus brazos, la parte de arriba de ellos, sus codos, antebrazos, muñecas, palmas y dedos”

Se guarda un momento de silencio, la terapeuta lee dos fragmentos de poemas de T.S. Eliot.

“Lo esencial de toda exploración
será volver al propio jardín
y ver las cosas por primera vez”

“No cesaremos de explorar
y el fin de toda nuestra exploración
será llegar a donde arrancamos
y conocer el lugar por primera vez.
A través de la puerta desconocida, recordada
cuando lo último de la tierra por descubrir
sea lo que era el comienzo;
en la fuente del río más largo
la voz de la cascada escondida
y los niños en el manzano
no conocida, porque no buscada
pero oída, medio oída, en el silencio
entre dos olas del mar.
Deprisa ahora, aquí, ahora, siempre –
una situación de completa sencillez
(costando no menos que todo)
y todo irá bien y toda

clase de cosas irán bien
cuando las lenguas de llamas estén plegadas hacia dentro
en el coronado nudo de fuego
y el fuego y la rosa sean uno.”

“Vayan atrás en su vida, y recuerden algún momento de su infancia. No tiene que ser necesariamente un momento bueno, malo o importante, simplemente el primero que emerja en su sentir. Elijan uno y escriban el título de esa historia.

Pongan una hoja en blanco frente a ustedes y cierren los ojos. Imagínense que están en ese preciso momento. Dense un momento para sentirlo. (Silencio).

Traten de (con los ojos cerrados) ir escribiendo:

¿Dónde estás? ¿Qué momento del día o de la noche es? ¿Qué estación del año es? ¿De dónde viene la luz? ¿Cuál es la temperatura, hace frío, calor, está templado? ¿Hay algún olor en el ambiente? ¿Qué estás haciendo? ¿Hay alguien contigo? Si es así, ¿qué está haciendo esa o esas personas? ¿Por qué están ahí? ¿Qué sonidos escuchas? ¿Qué ves? ¿Qué está directamente frente tuyo? ¿Cómo te sientes?

Quédense un momento ahí, comiencen nuevamente a atender a su respiración, a los ruidos del ambiente, a la temperatura de la sala, y poco a poco vayan regresando”

- **Realización de la historieta:** “La idea es que ahora, en base a lo que vivenciaron recién, puedan plasmar esto en una historieta de 1 página. Lo que sea que relaten debe estar en primera persona. Les voy a pedir que no hablen mientras realizan el ejercicio”.

- **¿Cómo me sentí? (20 minutos):** Conversación en torno a la meditación activa y al proceso de hacer la historieta. Espacio para compartir lo que cada una recordó y cómo se sintieron con ello.

- **Autoreporte (5 minutos):** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.

- **Cierre**

Sesión 6:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales.

- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.

- **¿Cómo llego? (15 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana, así como comentarios acerca de algo que les haya quedado dando vueltas de la semana pasada/ si hay algo que les despertó el ejercicio de la semana pasada. Asimismo, conversación en torno a la segunda semana del diario.

- **Soltar la mano (10 minutos):** Realizar rápidamente (en 10 minutos) una historieta de 4 cuadros de sensaciones que tengan en este momento. No tienen que ser necesariamente sensaciones muy elevadas, pueden ser sentimientos, necesidades, deseos, etc.

- **Ejercicios de historieta (60 minutos):** “Continuamos con las historietas de 1 página, esta vez con la grilla jerárquica: es decir, una grilla en que los cuadros pueden tener distintos tamaños. Esto nos ayuda a tener un ritmo distinto, en donde, como una canción, podemos tener momentos más lentos y otros más rápidos, así como espacios de transición y solos musicales. Ivan Brunetti habla que dibujar historietas es como soñar en papel, y tal como en los sueños, todo lo que ponemos en ella es parte de nosotros (sea ficción o autobiografía). En este sentido, la página de la historieta refleja cómo el autor recuerda, experimenta la realidad, fluye con el tiempo, la importancia que le da a las personas, lugares y cosas. Así, el número de paneles, sus dimensiones, la densidad de información en cada uno de ellos, los ángulos, si tiene palabras o no, todo hablará sobre nuestro vivenciar.

Por lo mismo, el ejercicio de hoy será realizar una historieta de 1 página usando la grilla jerárquica, sobre el amor de pareja.

- **¿Qué me pasa con ese tema? (10 minutos):** Conversación en torno al tema propuesto, ¿qué me pasa con esto? ¿qué es lo primero que me surge? ¿a qué lo asoció? Relatar en primera persona lo que quiere plasmar en el papel.

- **Realización de la historieta**

- **¿Cómo me sentí? (20 minutos):** Conversación en torno al proceso de hacer la historieta

- **Autoreporte (5 minutos):** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.

- **Cierre:** Para la próxima semana, piensen en eventos que hayan cambiado su vida.

Sesión 7:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales.

- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.
- **¿Cómo llego? (15 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana.
- **Soltar la mano: (10 minutos)** Realicen 4 pequeños autorretratos (como si fuera una tira de 4 cuadros), donde en cada cuadro digan algo que les hubiera gustado decir esta semana, pero que no lo hicieron.
- **Ejercicios de historieta (70 minutos):** “Esta semana y la próxima estaremos trabajando en torno a la historieta de 4 páginas. Esta vez trataremos de configurar nuestro relato desde las imágenes, para luego agregar (o no) el texto. Lo importante de lo que plasmemos en el papel, es que esto sea orgánico. La idea no es tratar de hacer algo genial, sino que algo honesto. La honestidad finalmente es lo que más impacto tiene a la hora de realizar algo relacionado con el arte. Dejen que la historia se vaya estructurando a sí misma, poniendo atención en como espontáneamente ustedes mismas van organizando los eventos y memorias.

La consigna para estas dos semanas, es que podamos trabajar estas 4 páginas narrando un evento que haya cambiado nuestras vidas. Como les decía antes, traten de ordenar este más orgánicamente. Por lo mismo, haremos un ejercicio. Vamos a tomarnos 2 minutos para elegir uno de esos eventos, y luego se lo vamos a contar a una de nuestras compañeras. En la medida que la otra nos vaya contando lo que le pasó, haremos un punteo de las ideas principales y el orden en que aparecieron al ser narradas. La idea es que luego respetemos ese orden al dibujar, ya que es el orden en el que salió de forma espontánea. A algunas les saldrá un orden más cronológico, a otras más emocional o contextual. Luego que la otra me cuente su momento, yo le cuento el mío y ella anota”

- **Realización del ejercicio de compartir**

- **Realización de la historieta:** “Ahora la idea es que, con el esquemita que les hizo su compañera, puedan empezar dibujando o boceteando esas ideas. Primero desde la imagen, luego pueden agregar si desean texto. Recuerden los tiempos que tiene la historieta. No necesariamente tiene que estar pasando algo en cada cuadro. A veces puede haber silencios, o mostrarse detalles, como queriendo hacer el tiempo más corto porque una situación lo necesita. O, al contrario, pasando muchas cosas en cada cuadro, porque hay una sensación de frenesí.

- **¿Cómo me sentí? (20 minutos):** ¿Cómo se sintieron con lo que llevan? ¿qué les pasó al contarle a su compañera? ¿qué sintieron cuando leyeron el orden que le habían dado en su relato?
- **Autoreporte:** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.
- **Cierre:** Traten de dejar este ejercicio reposando durante la semana, para retomarlo la sesión próxima.

Sesión 8:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales.
- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.
- **¿Cómo llego? (15 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana, ¿les pasó algo con la sesión anterior?
- **Soltar la mano (8 minutos):** Ejercicio rápido. Realizar 6 dibujos, durante 2 minutos, en torno a las temáticas: “cosas” que extraño, “cosas” que anhelo/deseo.
- **Meditación guiada (20 minutos):** Hacemos una breve meditación. “Vamos a partir con los ojos cerrados, y vamos a ir respirando cada vez más profundo. Imaginemos que con cada respiración se van iluminando las distintas partes internas de nuestro cuerpo. Esta luz expande, relaja y nos conecta.
Ahora quiero que viajen a ese momento que están dibujando, pudiendo mirarlo con más detalle. Dense un momento para mirarlo, como si fueran espectadoras de lo que pasa. Mírenlo con detalle, de manera de poder traer el sentimiento que tenían en ese momento al presente”
- **Realización de la historieta (47 minutos):** Continuamos con las 4 páginas.
- **¿Cómo me sentí? (20 minutos):** Conversación en torno al proceso de hacer la historieta
- **Autoreporte:** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.
- **Cierre:** Las últimas sesiones restantes, las dejaremos para hacer una historieta más larga, la que finalmente terminará siendo un fanzine. El tema será: el crítico interno.

Sesión 9:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales.
- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.
- **¿Cómo llego? (15 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana.
- **Soltar la mano (25 minutos):** “Vamos a hacer un pequeño experimento. Cierren los ojos, concéctense con su respiración [...] y busquen las imágenes de su primera pieza, la primera pieza que recuerden de su infancia. Vayan ahí. Hábitenla. ¿Cómo estaba decorada? ¿Cuál era su rincón favorito? ¿Qué cosas era importantes para ustedes en ese momento? ¿Recuerdan algún momento importante de sus vidas, que estaba pasando cuando tenían esa pieza? Quédense un momento ahí.

Ahora, vayan a la puerta de su habitación, ábranla, y como si fuera un portal en el tiempo, imagínense que, al abrir esta puerta, tienen acceso a todas las piezas que ustedes habitaron. Todas las piezas que fueron suyas y que impregnaron con su existencia. Tómense un momento para mirarlas, entrar en ellas, acostarse en esas camas, mirar cómo fueron cambiando.

[5 minutos de silencio]

Poco a poco, vayan volviendo a la sala. Y en la medida que se sientan preparadas, abran los ojos.

Ahora, pensando en las historias que trajeron para hacer la historieta más larga, traten de elegir una e identificar la pieza que tenían en esa época. Dibújenla rápidamente”

- **Ejercicios de historieta (5 minutos):** “Como ya les anuncié la semana pasada, este último mes de taller vamos a dedicarlo a realizar una publicación más larga de 11 páginas (al menos). Para esto, vamos a trabajar en un tema que ha aparecido repetidas veces en el taller: el tema del crítico interno. Al finalizar, cada una de ustedes se quedará con su propio mini librito, o fanzine. Lo fanzines son publicaciones autoeditadas, que nacen desde la clandestinidad. Son publicaciones pequeñas, que la gracia que tienen es que pueden ser fácilmente reproducidas. A lo largo de estas sesiones vamos a ir viendo algunas cosas para que, si es que quieren, puedan guardar una copia digital de sus fanzines y luego reproducirlos”.

- **¿Qué me pasa con ese tema? (10 minutos):** ¿Qué momentos recordaron? ¿Qué les pasó al ubicar esos momentos en una habitación? ¿Qué les pasa al recordar estos episodios de sus vidas? ¿Por qué eligieron ese momento?
- **Realización de la historieta (40 minutos):** Les aconsejo que se den un momento para hacer un pequeño punteo de las escenas que quieren que vayan. Sin pensarlo mucho, como si fuera una corriente de la consciencia.
- **¿Cómo me sentí? (20 minutos):** Conversación en torno al proceso de hacer la historieta
- **Autoreporte:** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.
- **Cierre:** Traten de no avanzar en esto durante la semana, sino que dejarlo para el espacio del taller. De todas formas, si recuerdan cosas en torno al momento elegido, pueden escribirlas, de manera de luego poder incorporarlas.

Sesión 10:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales.
- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.
- **¿Cómo llego? (15 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana. ¿Les pasó algo con el ejercicio que hicimos la semana pasada?
- **Soltar la mano (15 minutos):** Realizar en 1 cuadro una conversación que tuvieron esta semana, pero retratando lo que les hubiera gustado que pasara (si pasó lo que hubieran deseado que pasara, también pueden hacerlo).
- **Ejercicios de historieta (60 minutos):** Continuamos con la historia larga.
- **¿Qué me pasa con ese tema? (5 minutos):** ¿Cómo les ha ido con este proceso? ¿Se han ido acordando de detalles o cosas anexas en la semana? ¿Sienten que les ha despertado algo volver a ver esta historia?
- **Realización de la historieta**
- **¿Cómo me sentí? (20 minutos):** Conversación en torno al proceso de hacer la historieta
- **Autoreporte:** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.
- **Cierre**

Sesión 11:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales. Momento de silencio.
- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio.
- **¿Cómo llego? (15 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana.
- **Soltar la mano (15 minutos):** Cuatro cuadros sin fondo, ¿Cómo me gustaría estar hoy?
- **Ejercicios de historieta (60 minutos):** Continuamos con la historieta larga. La idea es que entre ésta y la próxima semana podamos terminarla y montarla.
- **¿Qué me pasa con ese tema? (5 minutos):** ¿Cómo les ha ido con este proceso? ¿Se han ido acordando de detalles o cosas anexas en la semana? ¿Sienten que les ha despertado algo volver a ver esta historia?
- **Realización de la historieta**
- **¿Cómo me sentí? (20 minutos):** ¿Cómo les ha ido con este proceso? ¿Se han ido acordando de detalles o cosas anexas en la semana? ¿Sienten que les ha despertado algo volver a ver esta historia?
- **Autoreporte:** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.
- **Cierre**

Sesión 12:

- **Llegada al taller (3 minutos):** Saludos iniciales.
- **Autorretrato semanal (2 minutos):** Realización de un autorretrato en silencio. La intención es que, a partir de este dibujo, las participantes puedan contactar con lo que traen de la semana.
- **¿Cómo llego? (15 minutos):** Conversación en torno a lo que las participantes traen de la semana.
- **Soltar la mano (15 minutos):** Historieta simple, de 1 sólo cuadro ¿qué me pasa con finalizar el taller?
- **Ejercicios de historieta (60 minutos):** Continuamos con la historieta larga. La idea es que hoy podamos montarla.

- **Realización de la historieta**

- **¿Cómo me sentí? (20 minutos):** Conversación en torno al proceso total de hacer esta historieta.

- **Autoreporte:** Participantes llenan pequeño autoreporte en torno a las sensaciones experimentadas durante la sesión.

- **Cierre (20 minutos):** Este es la última sesión trabajada del taller. Recuerden que la próxima semana tenemos una última sesión, pero donde el foco será en hacer un cierre de la experiencia y poder ver el trabajo de cada una en perspectiva. Será algo más conversado. De todas maneras, me gustaría dar un pequeño espacio para escucharlas, y saber cómo se quedan con este último ejercicio, y cómo se sienten al cerrar el taller.

Anexo 3 – Afiche taller



GRUPO / TALLER

**HISTORIETA
AUTOBIOGRÁFICA
TERAPEÚTICA**

**A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE
Y LA CREACIÓN DE HISTORIETAS AUTOBIOGRÁFICAS,
REALIZAREMOS UN VIAJE DE AUTOCONOCIMIENTO,
DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA.
¡NO ES NECESARIO "SABER DIBUJAR"!**

IMPARTE: DANIELA SEPÚLVEDA M. - PSICÓLOGA UC

**12 SESIONES. INICIO EN AGOSTO
METRO MANUEL MONTT
CONSULTAS A DASEPULVEM@GMAIL.COM**



Anexo 4 – Mail respuesta interesados

Muchas gracias por escribirme. Me alegro que te haya interesado el taller.

Antes que nada, me gustaría contarte un poco de esta instancia. Este grupo/taller es un espacio en donde a través de la creación de historietas autobiográficas, se desarrollará un camino para facilitar el autoconocimiento de las/los participantes. La idea es que en este espacio se sientan libres de traer los temas que les están dando vueltas en este momento, de manera que por medio del dibujo encontremos un lugar para trabajarlos psicoterapéuticamente.

Hacer historietas, al igual que dibujar, es algo que todos podemos hacer y para lo que no necesitamos “dibujar bien” o dibujar de manera realista. En la medida que vamos creciendo, muchas veces nuestro entorno nos enseña que para expresarnos plásticamente debemos saber dibujar con perspectiva, sombras y lograr la mayor perfección. Uno de los objetivos de este espacio es precisamente rebatir esto, ya que el trabajo apunta más a encontrar un estilo personal y poder generar historietas expresivas que logren comunicar lo que necesitamos. De todas formas, yo las/los iré acompañando sesión a sesión, enseñándoles distintas técnicas y aproximaciones a la generación de historietas e iré guiándolos a través de diversos ejercicios para la elaboración de éstas.

Con respecto a los materiales, lo único que necesitas es un cuaderno de dibujo que te guste (yo te puedo recomendar algunos), lápiz mina o portamina, goma y un par de lápices a tinta (tiralíneas), ojalá uno 0,1; 0,5 y 0,8 (recomiendo unipin).

El horario del taller (tentativo aún) será los días miércoles entre las 19 y las 21 horas. Se realizará en mi consulta, que queda en la calle Almirante Pastene, cerca del metro Manuel Montt.

Finalmente, con respecto al pago, dado que este espacio lo estoy realizando como parte de mi tesis de magíster en Psicología Clínica Adultos, en la Universidad de Chile, el costo del taller será reducido. La mensualidad consta de 22.000 pesos, haciendo un total de 66.000 pesos por los tres meses del taller. Se puede pagar de forma mensual al inicio de cada mes, o cancelar la totalidad de éste al comienzo del curso.

Si te interesa participar, es necesario que agendemos antes una pequeña entrevista para poder contarte en más detalle sobre este proyecto y acerca de algunas consideraciones/beneficios asociados a él, así como para conocerte un poco, conversar sobre tus expectativas en torno al espacio y si es que existe alguna temática en particular que te gustaría trabajar.

Sé que es mucha información, por lo que, por favor, cualquier pregunta que tengas no dudes en escribirme. Cuéntame si te interesa.

¡Cariños!

Anexo 5 – Entrevista previa

Muchas gracias por venir. Antes de empezar con la entrevista, me gustaría contarte un poco en qué consiste esta instancia. Como te comenté en el correo, este proyecto está enmarcado en mi tesis de magíster en psicología clínica adultos, en la Universidad de Chile. A través de este grupo terapéutico / taller, mi intención es observar lo terapéutico que puede ser para una persona trabajar incorporando la creación de historietas autobiográficas, así como entender cómo viven este proceso y cuán beneficioso es a la hora de potenciar el autoconocimiento. Desde el modelo teórico en donde yo me muevo, que es el humanista existencial, el autoconocimiento es algo beneficioso, en la medida en que nos permite conectarnos más con nosotros mismos y vivir de la manera más acorde posible a esto. Muchas veces nos perdemos y es como si perdiéramos el foco de nuestro camino. Por lo mismo, mi interés es comprender si esta herramienta puede ayudarnos a conectar más, así como a trabajar ciertas temáticas asociadas a esto, ¿tienes alguna duda hasta acá?

En términos concretos, si decidieras ser parte de esta instancia, tu participación consistiría en: esta entrevista previa, donde la idea es precisamente contarte más del proyecto, conocerte un poco y saber si esta es una instancia que puede ser beneficiosa para ti. Las sesiones del taller, las cuales son 12 sesiones semanales, de más o menos 2 horas, y que tentativamente serían los miércoles a las 19 horas, acá mismo. En éstas habrá instancias tanto para hablar sobre cómo cada participante viene de la semana, así como tendrá momentos en donde yo les voy a enseñar algunos aspectos técnicos de la creación de historietas. El gran grueso de cada sesión lo ocuparán los ejercicios, en donde trabajaremos ciertas temáticas psicoterapéuticamente a través de la creación de las historietas. Para poder mirar más en detalle el proceso que cada uno de ustedes estará viviendo con el taller, les voy a pedir que, al finalizar cada sesión, escriban brevemente cómo se sintieron ese día. Como una suerte de registro de sensaciones de cada sesión. Finalmente, para hacer un cierre del taller, habrá una última instancia post las 12 sesiones, que estará enfocada en una reunión del grupo donde hablaremos acerca de las vivencias en el taller, yo ahí les haré algunas preguntas para conocer más su experiencia, y también será una oportunidad para hacer un cierre como grupo. Toda esta información que vaya apareciendo, yo la utilizaré para hacer los análisis de mi tesis. Por supuesto, ésta la mantendré en total confidencialidad, y, de hecho, mi idea es que cada uno de ustedes tenga un seudónimo para mantener su anonimato, ¿alguna pregunta?

Ya, finalmente, en términos más concretos aún, y repasando un poco lo que te conté por correo, este taller tiene un valor total de 66.000 pesos. El valor de éste es reducido, ya que ustedes también me están ayudando con mi tesis. Pero tiene un costo, porque también es importante poder darle un valor concreto al proceso psicoterapéutico que van a vivir. Este monto se puede pagar completo al inicio del taller, o bien puedes ir pagando al inicio de cada mes 22.000. Puede ser en efectivo, cheque o por transferencia.

Por otro lado, como materiales, nos vamos a enfocar en cosas simples. Por lo que vas a necesitar un cuaderno de dibujo, lápiz mina o portaminas, goma y algunos tiralíneas. El cuaderno de dibujo ojalá sea alguno que te guste, y que pueda acompañarte y dejar registro de todo el proceso. También, si se da durante las sesiones, yo les puedo mostrar algunos otros materiales con los que es interesante trabajar, como la tinta china y la plumilla. Pero eso lo vamos a ir viendo.

¿Todo claro? ¿Alguna pregunta?

Empecemos con la entrevista entonces, voy a ir anotando algunas cosas que me dices, de todas formas... ¿Tienes problemas con que grabe esto? A veces mi memoria es frágil.

II. Entrevista clínica:

1. Datos personales:

- Nombre:
- Edad:
- Con quién vive:
- A qué se dedica:
- Tiene hijos:
- Experiencia previa con el dibujo / escritura:
- ¿Tratamiento psiquiátrico actual?:
- Confirmar disponibilidad horaria para el grupo:

2. Cuéntame, ¿cuál es tu motivación para comenzar este taller / grupo terapéutico?

3. Dado que éste tiene un enfoque psicoterapéutico, ¿hay algo en particular que quieras trabajar y que te haya motivado a consultar?

4. Cuéntame un poco más de ti, ¿cómo está tu vida actualmente? Digamos, el último mes. ¿Cómo te has sentido anímicamente (energía vital, motivación para hacer sus quehaceres

cotidianos) ¿Hay ciertas emociones que sean más recurrentes que otras? (por ejemplo, andar más rabiosa, apenada, eufórica, o con miedo)

5. ¿Has pasado por un momento particularmente difícil recientemente?

6. En general, ¿cómo son tus relaciones personales? → fuera post 3ra entrevista

7. Cómo pudiste ver en los anuncios del taller, y por lo que te conté al inicio, este es un espacio que está orientado a potenciar el autoconocimiento de los participantes, ¿Te llamó la atención esto? ¿Fue una razón para ingresar al taller? ¿Cómo sientes que estás tú en relación a tu propio autoconocimiento? ¿Sientes que eres una persona que se conoce a sí misma? ¿Es algo que te gustaría desarrollar?

III. Bueno, como te mencioné anteriormente, en los grupos psicoterapéuticos muchas veces se tocan temas que nos pueden tocar de especial manera. La idea es que te sientas libre de poder traer eso a las sesiones, pero si es algo que sientes que necesitas hablar en privado, quiero que sepas que como parte de los resguardos que tiene esta instancia, es que puedes pedirme una sesión fuera del grupo para que conversemos las dos más tranquilas. Esto no tendría costo para ti.

Esta instancia no necesariamente implicaría iniciar un proceso psicoterapéutico aparte, sino más bien algo más circunstancial y de apoyo. Ahora, por supuesto que si fuera del taller quisieras iniciar un proceso psicoterapéutico, también podemos conversarlo. Ya sea conmigo o con algún colega que te recomiende yo. Pero eso ya se sale de esta instancia, ¿ok?

Luego de todo lo que conversamos, ¿Quieres participar en el grupo? ¿Tienes alguna pregunta o inquietud?

Muchas gracias.

IV. Necesito que por favor firmes el consentimiento informado en donde accedes a participar en la investigación de mi tesis, en éste te explico a grandes rasgos lo que hablamos el día de hoy, además de asegurarte que la información recogida de estas instancias será totalmente confidencial. Si bien yo analizaré las distintas cosas que vayan surgiendo en estos espacios, quiero asegurarte que tu identidad estará totalmente protegida, ya que guardaré estos registros con un código para proteger tu anonimato. Asimismo, en este consentimiento queda aclarado que, si en cualquier momento quieres cesar tu participación, puedes hacerlo sin repercusión alguna.