



**Universidad  
Europea** VALENCIA

## **Herramientas de Arteterapia para el bienestar psicológico**

**Revisión y resignificación de la historia de vida a través  
de la escritura, el dibujo y el collage**



**Tres estudios de caso**

---

MÁSTER DE PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA

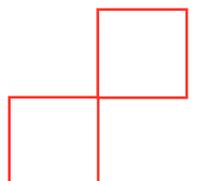
---

**Autor: Omar Pérez López de la Rica**

Supervisora clínica: Lorena Polo Martín

Tutora académica: Romina B. Lencina

Octubre de 2023

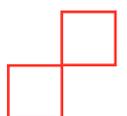


## Resumen

El objetivo del presente estudio es explorar el potencial de la arteterapia como recurso en un proceso de acompañamiento, con vistas a contemplar su integración en un ámbito sanitario. Se llevó a cabo a través del seguimiento de tres estudios de caso con población subclínica. A lo largo de un programa de intervención semiestructurado de diez sesiones, diseñado especialmente para el presente estudio, se utilizaron diferentes técnicas artísticas para contribuir a fomentar el bienestar psicológico de las participantes a través de un proceso de revisión y resignificación de su historia de vida. Para apoyar la hipótesis con datos cuantitativos, se evaluó el impacto de la intervención con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. El resto de la evaluación se llevó a cabo a través del análisis de los materiales artísticos producidos en sesión.

Los resultados del estudio muestran que, en los tres casos que nos ocupan, la arteterapia desempeñó un papel fundamental en su proceso terapéutico y les ayudó a mejorar de manera significativa áreas de su bienestar psicológico relacionadas con la autonomía, el dominio de su entorno, la autoaceptación y el propósito en la vida.

**Palabras clave:** arteterapia, bienestar psicológico, historia de vida, resignificación, técnicas artísticas, autoconcepto.



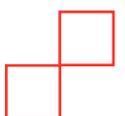
## Abstract

The aim of the present study was to explore the potential of art therapy as a resource in a process of accompaniment, with a view to contemplating its integration in a health care setting. It was carried out through the follow-up of three case studies with a subclinical population. Throughout a semi-structured intervention program of ten sessions, specially designed for the present study, different artistic techniques were used to contribute to promote the psychological well-being of the participants through a process of revision and resignification of their life history. To support the hypothesis with quantitative data, the impact of the intervention was evaluated with the Ryff Psychological Well-Being Scale. The rest of the evaluation was carried out through the analysis of the artistic materials produced in session.

The results of the study show that, in the three cases in question, art therapy played a fundamental role in their therapeutic process and helped them to significantly improve areas of their psychological well-being related to autonomy, mastery of their environment, self-acceptance and purpose in life.

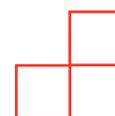
Translated with

**Key words:** art therapy, psychological well-being, life history, resignification, artistic techniques, self-concept.

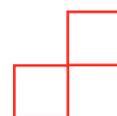


## Índice

<b>1. Introducción</b>	1
<b>1.1 Contextualización de la arteterapia como disciplina terapéutica</b>	1
1.1.1 Origen de la arteterapia en las prácticas artísticas y terapéuticas tradicionales	1
1.1.2 Desarrollo histórico de la arteterapia como disciplina reconocida	2
1.1.3 Conceptualización actual de la arteterapia	3
<b>1.2 Fundamentos teóricos y metodológicos de la arteterapia</b>	4
1.2.1 Fundamentos teóricos y metodológicos de la arteterapia	4
1.2.1.1 Expresión y comunicación	4
1.2.1.2 Simbolismo y metáfora	4
1.2.1.3 Proceso y experiencia	4
1.2.1.4 Integración mente-cuerpo	4
1.2.1.5 Relación terapéutica	4
1.2.1.6 Contexto cultural	4
1.2.2 Relación triangular	5
1.2.3 Beneficios de la integración entre arte y psicoterapia	6
1.2.4 Lenguajes artísticos en arteterapia	7
1.2.5 Enfoques, influencias y modalidades terapéuticas de las terapias artísticas	9
<b>1.3 Justificación y objetivos del estudio</b>	10
1.3.1 Contextualización del problema	10
1.3.2 Necesidades existentes en el campo de la salud mental que justifican la investigación	11
1.3.3 Objetivos del estudio y preguntas de investigación	12
1.3.4 Objetivos específicos de la intervención	12
<b>2. Metodología</b>	13
<b>2.1 Diseño de la intervención</b>	13
2.1.1 Propuesta de programa de intervención	14
2.1.1.1 Primera sesión: introducción a la historia de vida	15
2.1.1.2 Segunda, tercera y cuarta sesión: “Boceto”	15
2.1.1.3 Quinta y sexta sesión: “Río de la vida”	17
2.1.1.4 Séptima y octava sesión: “Autorretrato”	17
2.1.1.5 Novena y décima sesión: Cierre y revisión de la historia de vida	17
<b>2.2 Diseño de investigación</b>	17
2.2.1 Obtención de la muestra	17
2.2.2 Obtención y recopilación de los datos	19
2.2.3 Análisis de los datos	20



<b>2.3</b>	<b>Formulación de los casos e intervención terapéutica</b>	20
2.3.1	Caso A: ● <i>Cian</i>	22
2.3.1.1	Formulación del caso	22
2.3.1.2	Procedimiento e intervención terapéutica	23
2.3.1.3	Resultados de la intervención	28
2.3.2	Caso B: ● <i>Magenta</i>	29
2.3.2.1	Formulación del caso	29
2.3.2.2	Procedimiento e intervención terapéutica	30
2.3.2.3	Resultados de la intervención	35
2.3.3	Caso C: ● <i>Amarillo</i>	36
2.3.3.1	Formulación del caso	36
2.3.3.2	Procedimiento e intervención terapéutica	37
2.3.3.3	Resultados de la intervención	42
<b>3.</b>	<b>Resultados</b>	43
3.1	Comparativa y evolución general del Bienestar Psicológico	43
3.2	Factores comunes en las intervenciones	44
3.3	Dimensiones más afectadas del Bienestar Psicológico	46
<b>4.</b>	<b>Discusión</b>	48
4.1	Relación de los resultados con la literatura previa	48
4.2	Implicaciones y prácticas clínicas	50
4.3	Limitaciones del estudio y propuestas de mejora	50
4.4	Futuras líneas de investigación	51
4.5	Síntesis y conclusiones finales	52
<b>5.</b>	<b>Bibliografía</b>	54
<b>6.</b>	<b>Anexos</b>	57
6.1	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	57
6.2	Dimensiones y corrección de la escala	59
6.3	Escala de Bienestar Psicológico (Caso 1: ● <i>Cian</i> )	61
6.4	Escala de Bienestar Psicológico (Caso 2: ● <i>Magenta</i> )	64
6.5	Escala de Bienestar Psicológico (Caso 3: ● <i>Amarillo</i> )	67
6.6	Material artístico producido en sesión (Caso 1: ● <i>Cian</i> )	70
6.7	Material artístico producido en sesión (Caso 1: ● <i>Magenta</i> )	75
6.8	Material artístico producido en sesión (Caso 1: ● <i>Amarillo</i> )	79
6.9	Cuestionario previo & cuestionario final	81
6.10	Autorización y conformidad del centro	83
6.11	Compromiso de supervisión por parte de un profesional sanitario	84
6.12	Hoja de información & consentimiento informado	85



## 1. Introducción

### 1.1 Contextualización de la arteterapia como disciplina terapéutica

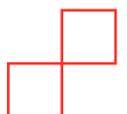
El concepto de *arteterapia* engloba una serie de técnicas y disciplinas con enfoques y aplicaciones muy diversas, pero todas ellas comparten una esencia común: la utilización del arte y la creatividad como herramientas terapéuticas para promover el desarrollo personal, el autoconocimiento y la expresión emocional de las personas. En los últimos años, ha surgido un creciente interés en investigar las posibles aplicaciones de esta disciplina en diferentes ámbitos de la salud mental y la integración social, que ha llevado a demostrar su eficacia para tratar diversas condiciones, como los trastornos del estado de ánimo, el TEPT o los trastornos del espectro autista. Estos estudios asientan unas bases teóricas y metodológicas firmes, y a su vez sugieren una serie de caminos para seguir explorando el impacto que la arteterapia puede tener no solo sobre la población clínica, si no también sobre la población general, como herramienta preventiva y de promoción de la salud.

A lo largo de esta introducción, se explorará el origen y desarrollo histórico de la arteterapia, desde sus raíces en las prácticas artísticas y curativas tradicionales hasta su consolidación como una disciplina reconocida en el ámbito de la salud mental. Además, se abordarán los fundamentos teóricos que respaldan la práctica de la arteterapia, incluyendo una revisión de los enfoques teóricos y metodológicos utilizados en este campo, como el psicodinámico, el gestáltico o el humanista.

#### 1.1.1 Origen de la arteterapia en las prácticas artísticas y terapéuticas tradicionales

El arte como medio de autoexpresión, autoconocimiento y autorregulación ha sido una manifestación constante a lo largo de la historia de la especie humana, por lo tanto, para rastrear los orígenes de la arteterapia, tendríamos que remontarnos a los orígenes mismos de nuestra civilización.

Desde tiempos prehistóricos, el arte ha desempeñado un papel significativo en la expresión, comunicación y autorregulación de las personas. Las pinturas rupestres, por ejemplo, son un testimonio ancestral del deseo humano de comunicar sus experiencias y establecer una conexión con lo trascendental. Estas primitivas representaciones artísticas no solo reflejaban la vida cotidiana de las comunidades prehistóricas, sino que también se cree que tenían un propósito simbólico y espiritual. Podían ser utilizadas como una forma de comunicación entre los miembros de la comunidad, transmitiendo información sobre la caza, los recursos naturales o los rituales religiosos y, a su vez, servir a un propósito terapéutico, ya que ayudaban a expresar y canalizar las emociones y experiencias de la comunidad.



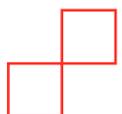
A lo largo de la historia, en diversas tradiciones y culturas indígenas de todo el mundo el arte ha seguido manteniendo un lugar privilegiado como forma de expresión, transformación personal y transmisión de significado. A través de la danza, la música, la pintura y otras formas de expresión artística, como la cerámica, la escritura o el teatro, las comunidades han buscado restaurar el equilibrio y sanar tanto a nivel individual como colectivo. La práctica del arte terapéutico, por lo tanto, no se limitaba a la esfera individual, sino que también se enfocaba como intervención comunitaria: los rituales y las expresiones artísticas eran realizados habitualmente en grupo, con el objetivo de fortalecer los lazos sociales, fomentar la solidaridad y promover el bienestar general de la comunidad.

La pervivencia de estas prácticas ancestrales a lo largo del tiempo, en culturas tan diversas, evidencia un reconocimiento intuitivo universal de la capacidad del arte para influir en el bienestar emocional y físico de las personas. La arteterapia actual se nutre de estas raíces históricas y ha evolucionado hasta convertirse en una disciplina moderna que combina el arte y la psicoterapia de una manera rigurosa, con el fin de seguir promoviendo la exploración simbólica, la expresión creativa y la transformación terapéutica de las personas.

### **1.1.2 Desarrollo histórico de la arteterapia como disciplina reconocida**

A medida que avanzaba la historia y se asentaba el estudio de la psicología, la arteterapia comenzó a desarrollarse como una disciplina terapéutica formal. A principios del siglo XX, psicoanalistas como Sigmund Freud, Carl Jung y Donald Winnicott comenzaron a explorar el potencial terapéutico de la expresión artística en el contexto psicológico, reconociéndolo como una vía de acceso al inconsciente y a la expresión de conflictos internos. En este contexto, una de las teorías que sirvieron para asentar las bases de la arteterapia fue la del *espacio transicional*: para Winnicott, el arte proporciona un medio de expresión y comunicación simbólica, permitiendo a los individuos explorar y procesar sus emociones, conflictos internos y experiencias traumáticas. A través del arte, se crea un espacio seguro donde se pueden experimentar nuevas formas de ser y relacionarse con el mundo. Esta perspectiva psicoanalítica sentó las bases para el desarrollo posterior de la arteterapia como una disciplina independiente.

En la década de 1940, se establecieron los primeros programas de formación en arteterapia en Estados Unidos, impulsados principalmente por psiquiatras y psicólogos interesados en este espacio de encuentro entre la expresión artística y la práctica clínica. Margaret Naumburg y Edith Kramer fueron pioneras en este campo, integrando el arte y la psicoterapia en su trabajo. Naumburg desarrolló el enfoque psicodinámico de la arteterapia, donde el arte se utilizaba como una herramienta para explorar los conflictos y la simbolización, mientras que Kramer se centró en las implicaciones psicológicas del proceso creativo y la exploración artística. Ambas trabajaron para incluir programas de arteterapia en hospitales y centros de salud mental después de observar cómo esta promovía el crecimiento emocional y el desarrollo cognitivo de los usuarios.



A partir de entonces, las terapias artísticas han experimentado un crecimiento significativo, estableciéndose como prácticas reconocidas en diversos contextos clínicos, educativos y comunitarios. A día de hoy la arteterapia es una profesión socialmente comprometida con un recorrido de 80 años de ejercicio profesional, que goza de un amplio reconocimiento por parte de la comunidad científica. Actualmente, en países como Canadá, Reino Unido, Estados Unidos, Holanda, Suiza y Australia, el ejercicio de la arteterapia se encuentra integrado dentro su sistema de salud pública. En países como Estados Unidos o Reino Unido se ofrecen un gran número de licenciaturas, masters y doctorados en arteterapia, y en multitud de países se han establecido asociaciones y organizaciones profesionales para regular y promover su práctica. Todos estos datos, unidos a una proliferación de estudios científicos a lo largo de la última década, dan cuenta de su trayectoria y reconocimiento a nivel internacional y evidencian un interés creciente en el estudio y la aplicación de esta disciplina en contextos y con poblaciones muy diversas.

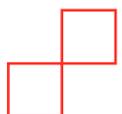
### 1.1.3 Conceptualización actual de la arteterapia

La FEAPA (Federación Española de Asociaciones Profesionales de arteterapia) define la arteterapia de la siguiente manera:

*“La arteterapia es una disciplina terapéutica, especializada en acompañar, facilitar y posibilitar un cambio significativo en la persona mediante la utilización de diversos medios artísticos. Esto se produce, fundamentalmente, atendiendo a su proceso creativo, a las imágenes que crea y las preguntas y respuestas que éstas le suscitan, pudiendo construir y deconstruir nuevos argumentos sobre Sí mismo/a y sobre el malestar subjetivo”* (8).

Podemos concluir que la arteterapia se basa, por lo tanto, en una combinación de teorías y enfoques que abarcan tanto el arte como la psicología, y que fundamenta su práctica en la utilización de medios artísticos y creativos como herramientas para promover el bienestar psicológico, el desarrollo personal y el autoconocimiento de los usuarios, en el contexto de un acompañamiento psicoterapéutico. Esto implica que los profesionales de la arteterapia deben contar con una formación rigurosa en el ámbito de la psicología o la salud mental, y que utilizan el arte como una modalidad terapéutica complementaria, puesta al servicio de la intervención psicoterapéutica.

La base teórica de la arteterapia se nutre, a su vez, de diversas corrientes psicológicas y teorías del arte, lo que le otorga una amplia gama de enfoques y perspectivas. Esta multiplicidad de influencias y puntos de vista convierte a la arteterapia en un lugar de encuentro privilegiado entre el arte y la psicoterapia, en el que ambos establecen un diálogo que reinventa constantemente sus medios y sus formas. Este diálogo genera como resultado una serie de recursos que pondremos al servicio del proceso terapéutico de cada persona.



## 1.2 Fundamentos teóricos y metodológicos de la arteterapia

Los fundamentos teóricos y metodológicos de la arteterapia proporcionan la base conceptual y práctica para su aplicación como disciplina terapéutica. Estos fundamentos abarcan diversas perspectivas y enfoques que informan la forma en que se utiliza el arte con fines terapéuticos. A continuación, se presentan algunos de los principales fundamentos teóricos y metodológicos de la arteterapia, que serán relevantes en el estudio que nos ocupa:

**1. Expresión y comunicación:** Uno de los fundamentos básicos de la arteterapia es la idea de que el arte puede ser utilizado como un medio de expresión y comunicación de pensamientos, emociones y experiencias que pueden ser difíciles de verbalizar. El proceso creativo y la producción artística permiten a los individuos explorar y comunicar aspectos profundos de su mundo interno.

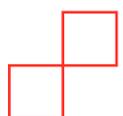
**2. Simbolismo y metáfora:** La arteterapia se basa en la comprensión de que el arte y los símbolos pueden ser utilizados como una forma de representar y trabajar con experiencias y conceptos abstractos. Los símbolos y metáforas presentes en el arte pueden proporcionar una vía para acceder al subconsciente, revelar significados ocultos y facilitar la comprensión y transformación personal.

**3. Proceso y experiencia:** La arteterapia valora el proceso creativo en sí mismo, no solo el producto final. Se considera que el proceso de creación artística ofrece oportunidades para la autorreflexión, el autoconocimiento y la transformación. El enfoque está en la experiencia vivida durante el proceso de creación, más que en la producción artística en sí misma.

**4. Integración mente-cuerpo:** La arteterapia reconoce la conexión entre la mente y el cuerpo, y cómo el arte puede ser una forma de integrar y expresar experiencias emocionales y corporales. El enfoque somático en la arteterapia incorpora la atención a las sensaciones físicas, los movimientos y las manifestaciones corporales en el proceso creativo.

**5. Relación terapéutica:** La relación entre el terapeuta y el cliente es un componente fundamental en la arteterapia. La relación terapéutica segura y de apoyo proporciona un entorno propicio para que el individuo se sienta libre de explorar y expresarse a través del arte. El terapeuta actúa como un facilitador y guía en el proceso de arteterapia, brindando apoyo, interpretación y reflexión.

**6. Contexto cultural:** La arteterapia reconoce la importancia del contexto cultural en el proceso terapéutico. Los valores, creencias y expresiones artísticas de diferentes culturas pueden influir en la forma en que se utiliza el arte en el contexto terapéutico. La sensibilidad cultural y el respeto por la diversidad son consideraciones fundamentales en la práctica de la arteterapia.

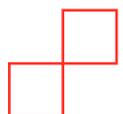


Estos fundamentos teóricos y metodológicos de la arteterapia proporcionan una base sólida para su aplicación en diferentes contextos terapéuticos. Los terapeutas de arteterapia integran estos principios en su enfoque y adaptan su práctica a las necesidades y objetivos individuales de sus clientes, fomentando la exploración, la expresión y la transformación a través del arte.

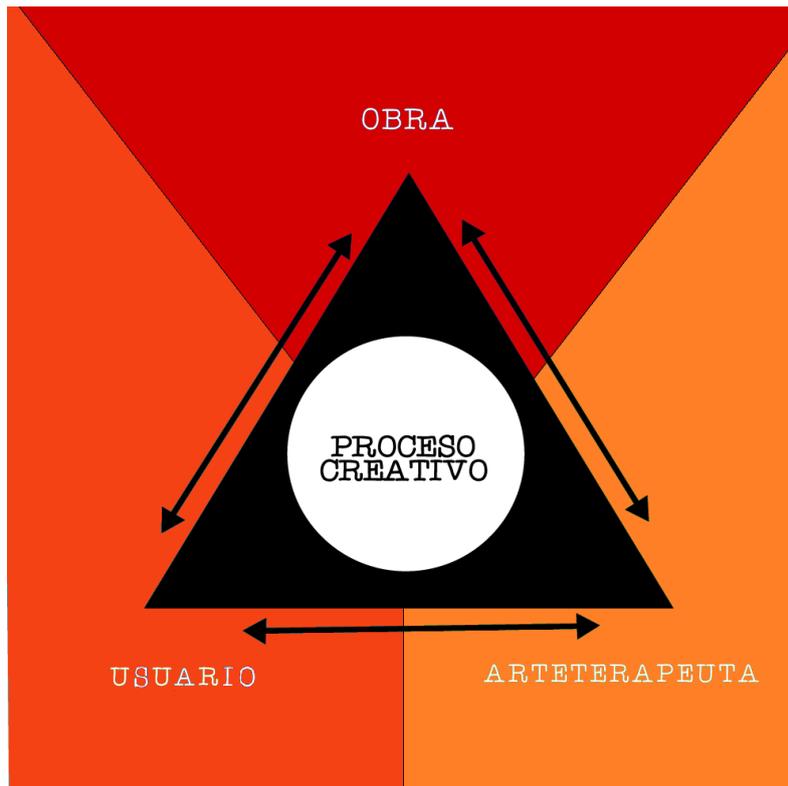
### 1.2.2 Relación triangular

La relación triangular es un concepto fundamental en la arteterapia y se refiere a la interacción dinámica entre el cliente, el terapeuta y el arte como medio terapéutico. Esta relación triangular se establece durante el proceso arteterapéutico y desempeña un papel significativo en los resultados terapéuticos. A continuación, se explorará la importancia y los aspectos clave de la relación triangular en el estudio que se llevará a cabo:

- **Usuaría/participante/cliente:** La participante/cliente ocupa un rol central en la relación triangular. A través del arte, el individuo tiene la oportunidad de expresar y comunicar sus pensamientos, emociones y experiencias internas. La práctica arteterapéutica brinda un espacio seguro y de aceptación incondicional donde el participante puede explorar, reflexionar y transformar su mundo interno. La relación con el terapeuta y el proceso arteterapéutico contribuyen a la creación de un entorno propicio para la autorreflexión, el autoconocimiento y el crecimiento personal.
- **Terapeuta:** El terapeuta desempeña un papel fundamental en la relación triangular. Actúa como un facilitador y guía en el proceso arteterapéutico, brindando apoyo emocional, interpretación y reflexión. El terapeuta establece una relación terapéutica segura y de confianza con el participante, proporcionando un entorno en el que se sienta libre de explorar y expresarse a través del arte. A través de su presencia empática y habilidades terapéuticas, el terapeuta ayuda al participante a dar sentido a sus creaciones artísticas, a reflexionar sobre sus experiencias y a promover la transformación personal.
- **Arte como medio terapéutico:** El arte juega un papel central en la relación triangular. Se utiliza como un medio de expresión y comunicación, permitiendo al participante explorar y comunicar aspectos profundos de su mundo interno. El arte proporciona un lenguaje simbólico y metafórico que permite al participante representar y trabajar con experiencias y conceptos abstractos. A través del proceso de creación artística, el participante puede acceder a niveles más profundos de conciencia, revelar significados ocultos y facilitar la comprensión y transformación personal.



La relación triangular en la arteterapia proporciona un marco relacional y terapéutico en el que se pueden abordar las necesidades emocionales y psicológicas del participante. Esta relación dinámica y colaborativa entre el participante, el terapeuta y el arte facilita la exploración, el autoconocimiento y el crecimiento personal. A través de la relación triangular, se establece un contexto terapéutico que promueve la expresión creativa, la reflexión y la transformación, brindando una base sólida para la intervención arteterapéutica en el estudio de casos que se llevará a cabo.

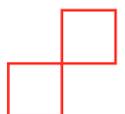


1. Relación triangular en arteterapia (elaboración propia)

### 1.2.3 Beneficios de la integración entre arte y psicoterapia

La posición de la arteterapia en la intersección entre el arte y la terapia es sumamente interesante y enriquecedora tanto para el conocimiento científico como para los usuarios de este enfoque terapéutico, por varias razones:

- En primer lugar, este encuentro permite que la arteterapia se beneficie de los aportes y las perspectivas tanto del arte como de la psicoterapia. El arte, como forma de expresión creativa y simbólica, proporciona un medio único para explorar y comunicar emociones, experiencias y conflictos internos de una manera no verbal y no lineal. Por otro lado, la psicoterapia aporta marcos teóricos, técnicas y enfoques terapéuticos fundamentados en el estudio científico de la mente y el comportamiento humano. La combinación de estas dos disciplinas permite una comprensión más holística y profunda de la experiencia humana y de los procesos terapéuticos.



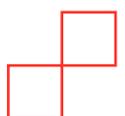
- En segundo lugar, esta convergencia entre el arte y la terapia resulta altamente beneficiosa para los usuarios de la arteterapia. Al incorporar el arte como herramienta terapéutica, se brinda a los individuos una forma alternativa de expresión y exploración de sus emociones, pensamientos y vivencias. El arte ofrece un lenguaje no verbal y simbólico que puede facilitar el acceso a aspectos inconscientes, el procesamiento de experiencias traumáticas o difíciles, y la transformación personal. A través de la arteterapia, los usuarios pueden experimentar una mayor libertad y autenticidad en la expresión de sí mismos, permitiendo así un abordaje terapéutico más completo y profundo.
- Además, la intersección entre el arte y la terapia en la arteterapia proporciona un espacio seguro y de aceptación incondicional para los usuarios. El terapeuta de arteterapia se convierte en un facilitador que acompaña y guía el proceso creativo, fomentando la exploración personal y el autoconocimiento. Esta relación terapéutica centrada en la expresión artística promueve la confianza, la conexión emocional y la colaboración entre el terapeuta y el usuario, lo cual puede generar un ambiente propicio para el crecimiento y la transformación personal.

En resumen, la posición de la arteterapia en el cruce entre el arte y la terapia es una fuente inagotable de posibilidades y beneficios tanto para el conocimiento científico como para los usuarios. Esta combinación única de disciplinas ofrece una visión más completa y enriquecedora de la experiencia humana y de los procesos terapéuticos, al tiempo que brinda a los usuarios un medio de expresión alternativo y profundo para su exploración personal y transformación.

#### **1.2.4 Lenguajes artísticos en arteterapia**

En el ámbito de la arteterapia, los lenguajes artísticos se convierten en una poderosa herramienta para la expresión, comunicación y exploración de la experiencia humana. La arteterapia se basa en el uso de diferentes medios artísticos, como la pintura, el dibujo, la escultura, la música, la danza y el teatro, para facilitar la expresión de pensamientos, emociones y experiencias profundas.

Cada lenguaje artístico utilizado en la arteterapia ofrece su propio conjunto de posibilidades y características distintivas. Por ejemplo, el dibujo y la pintura permiten la creación de imágenes visuales que pueden transmitir significados simbólicos y emocionales. La escultura y el modelado proporcionan una experiencia táctil y tridimensional, permitiendo la exploración del espacio y la forma. La música y el movimiento corporal brindan un canal para la expresión emocional y la comunicación no verbal. El teatro y la dramatización ofrecen la oportunidad de explorar diferentes roles y perspectivas.



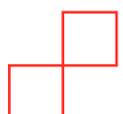
Cada individuo puede tener preferencias personales y afinidades hacia ciertos lenguajes artísticos, lo que hace que la arteterapia sea una disciplina versátil y adaptable a las necesidades de cada persona. Los lenguajes artísticos permiten una comunicación más profunda y auténtica, al superar las limitaciones del lenguaje verbal y abrir puertas hacia la expresión creativa y subconsciente.

En el presente estudio, se explorarán y analizarán los diferentes lenguajes artísticos utilizados en la arteterapia, con el objetivo de comprender cómo cada uno de ellos puede contribuir al proceso terapéutico y al logro de los objetivos planteados. Se examinarán las características, las posibilidades y las limitaciones de cada lenguaje artístico, así como su impacto en la expresión emocional, la autorreflexión y el crecimiento personal.

Al comprender la importancia y el potencial de los lenguajes artísticos en la arteterapia, se busca enriquecer la práctica clínica y generar conocimientos que contribuyan al campo de la salud biopsicosocial y al bienestar de las personas que se benefician de esta disciplina.

Lenguajes artísticos en el ámbito terapéutico		
<b>Artes plásticas</b>	Dibujo y pintura, arcilla, collage, escultura, cerámica, grabado, mural, máscaras, mandalas...	Se sirven de materiales que pueden ser moldeados por la persona para crear una obra, en la que imprimen parte de su mundo interno.
<b>Artes escénicas</b>	Danza, teatro, expresión corporal...	Utilizan el propio cuerpo como instrumento expresivo y como canal de comunicación e interacción social.
<b>Artes literarias</b>	Narrativa, poesía, escritura creativa...	Se apoyan en la palabra escrita como herramienta artística y como medio para articular y dar sentido a la realidad.
<b>Artes musicales</b>	Música, canto, interpretación, composición...	Utilizan la música y sus elementos (sonido, ritmo, armonía, melodía) como facilitadores expresivos.
<b>Artes visuales</b>	Videoarte, fotografía...	Trabajan con elementos que nos mueven a explorar la propia mirada.
<b>Artes aplicadas</b>	Diseño, textil, artesanía, cocina, decoración...	Incorporan la creatividad a elementos de la vida cotidiana.

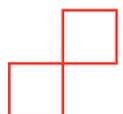
2. Lenguajes artísticos en arteterapia (elaboración propia)



### 1.2.5 Enfoques, influencias y modalidades terapéuticas de las terapias artísticas

Aunque los orígenes de la arteterapia se encuentran estrechamente vinculados a la perspectiva humanista, esta disciplina se ha enriquecido con una diversidad de enfoques teóricos y modalidades terapéuticas que han influido en su práctica y desarrollo a lo largo del tiempo. Estas influencias abarcan una amplia gama de perspectivas psicológicas y filosóficas, lo que la han convertido en una disciplina muy versátil, capaz de adaptarse a diferentes necesidades y contextos terapéuticos.

- ✓ Desde una **perspectiva humanista**, se considera que el proceso artístico puede facilitar la autorreflexión, la autoexpresión, la autorrealización, la autoestima y el desarrollo personal de las personas. Este enfoque otorga un valor fundamental al papel del terapeuta como facilitador del proceso creativo, al ser el responsable de brindar un espacio seguro y de aceptación incondicional para que los individuos exploren sus emociones y experiencias a través del arte.
- ✓ La arteterapia, como hemos visto, también se nutre de **enfoques psicodinámicos**, que se centran en el análisis simbólico y la interpretación de las imágenes y creaciones artísticas como una forma de acceder al inconsciente y comprender los conflictos internos. En este sentido, se utilizan técnicas como la libre asociación, la interpretación de los sueños y el análisis de los elementos visuales presentes en las obras de arte.
- ✓ Además, la arteterapia puede incorporar elementos de **terapias cognitivo-conductuales**, que se enfocan en identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales. Mediante el uso del arte, se exploran y cuestionan las creencias limitantes, se promueve la resiliencia y se fomentan habilidades de afrontamiento más saludables.
- ✓ La **terapia Gestalt** ha realizado importantes aportaciones a la arteterapia al hacer hincapié en la conciencia del "*aquí y ahora*" y en la integración de las experiencias emocionales y físicas. En este enfoque, el arte se utiliza como una forma de explorar las partes fragmentadas del ser y promover la integración, la toma de conciencia y la resolución de conflictos o experiencias no resueltas.
- ✓ El **enfoque centrado en la persona**, desarrollado por Carl Rogers, también ha influido en la arteterapia al poner énfasis en la relación terapéutica y la aceptación incondicional del cliente. En este enfoque, se fomenta la expresión artística como una vía de autoexploración y autenticidad, permitiendo a los individuos conectarse con su ser interior y expresar su experiencia subjetiva a través del arte.



Como podemos apreciar en este compendio de influencias, la arteterapia se ha enriquecido con una variedad de enfoques teóricos y modalidades terapéuticas a lo largo de su historia. Estos enfoques comparten el reconocimiento del arte como una herramienta terapéutica válida para la exploración, la expresión y la transformación personal. La continua investigación y desarrollo en el campo de la arteterapia promueve su crecimiento y adaptación a las necesidades y demandas de los individuos y las comunidades en diferentes contextos clínicos y culturales.

### **1.3 Justificación y objetivos del estudio**

La justificación de este estudio se fundamenta en la necesidad de abordar los desafíos presentes en el campo de la salud mental desde diferentes perspectivas, que contemplen la inclusión de lenguajes no verbales. De la misma manera, se espera que este estudio ayude a comprender el papel que esta disciplina puede desempeñar en la promoción del bienestar emocional y psicológico de las personas, y los mecanismos a través de los cuales opera.

A lo largo de este apartado, se aportará una justificación clara y fundamentada sobre la relevancia y razón de ser del estudio de arteterapia que se llevará a cabo. Además, se establecerán los objetivos específicos que se persiguen con esta investigación.

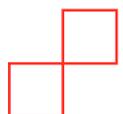
#### **1.3.1 Contextualización del problema**

La arteterapia se encuentra en un contexto actual de constante evolución y crecimiento, en respuesta a las demandas y desafíos del ámbito de la salud mental. La comprensión de los problemas emocionales y psicológicos ha ido evolucionando, y se reconoce cada vez más la importancia de enfoques terapéuticos que consideren la dimensión creativa y expresiva del ser humano.

En la sociedad actual, existen diversas problemáticas en el campo de la salud mental que requieren abordajes terapéuticos integrales y efectivos. El aumento de los trastornos de ansiedad, depresión, estrés y otros trastornos mentales ha generado una creciente demanda de intervenciones que promuevan el bienestar y la recuperación de las personas.

Asimismo, se ha observado una necesidad de ir más allá de los enfoques tradicionales basados en la verbalización, y explorar otras formas de comunicación y expresión emocional que sean más adecuadas para ciertos individuos o situaciones. La arteterapia emerge como una disciplina que ofrece una vía de expresión no verbal a través del arte, permitiendo acceder a emociones y conflictos internos de manera más directa y simbólica.

En este sentido, el estudio de la arteterapia se justifica como una respuesta a las necesidades y problemas existentes en el campo de la salud mental. A través de la investigación en arteterapia, se busca proporcionar herramientas terapéuticas efectivas, basadas en la expresión artística, para abordar los desafíos emocionales y psicológicos de las personas.



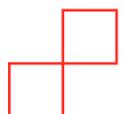
El estudio pretende, además, generar conocimiento científico que respalde la práctica de la arteterapia y su integración en los servicios de salud mental.

### **1.3.2 Necesidades existentes en el campo de la salud mental que justifican la investigación**

La realización de este estudio se justifica en base a las necesidades y problemas existentes en el campo de la salud mental que pueden abordarse mediante la arteterapia. Algunos de los desafíos e interrogantes que se pretenden abordar son:

- ✓ La necesidad de ofrecer enfoques terapéuticos alternativos y complementarios a las intervenciones convencionales, que puedan satisfacer las necesidades individuales de los pacientes y proporcionar una experiencia terapéutica más integral y personalizada.
- ✓ La demanda creciente de enfoques terapéuticos que fomenten la expresión y exploración de las emociones de manera no verbal, especialmente en casos donde la verbalización puede resultar difícil o insuficiente para la comprensión y transformación de los conflictos emocionales. En casos extremos, en los que existe un trauma en las etapas preverbales, esta podría ser la única puerta para acceder a ellos (esta es una de las premisas de Lowen y la bioenergética).
- ✓ La necesidad de identificar y desarrollar protocolos de intervención arteterapéutica eficaces para trastornos específicos, como la depresión, la ansiedad, el trauma o los trastornos del espectro autista, entre otros, que puedan complementar o integrarse con otras modalidades de tratamiento.
- ✓ La búsqueda de una comprensión más profunda de los mecanismos terapéuticos específicos involucrados en la arteterapia y su impacto en el bienestar psicológico, con el fin de fortalecer su fundamentación teórica y promover su adopción como intervención terapéutica respaldada por evidencia científica.
- ✓ La necesidad de explorar las implicaciones y aplicaciones de la arteterapia en contextos de prevención y promoción de la salud mental, con el objetivo de desarrollar estrategias de intervención temprana y programas de bienestar que puedan contribuir a la mejora de la calidad de vida y la prevención de trastornos mentales. Esto nos podría llevar a avalar su implementación en programas de integración social y en el sistema de sanidad pública.

El presente estudio busca abordar estas necesidades, contribuyendo a la ampliación del conocimiento sobre la arteterapia y su potencial terapéutico para mejorar la salud biopsicosocial de las personas.



### **1.3.3 Objetivos del estudio y preguntas de investigación**

En este contexto, el presente trabajo de investigación se plantea con el propósito de contribuir al conocimiento, a la comprensión y la práctica de la arteterapia en un ámbito sanitario. Las cuestiones sobre las que esperamos poder arrojar algo de luz son las siguientes:

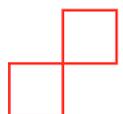
1. Explorar y comprender el impacto de la arteterapia en la mejora del bienestar emocional y psicológico de los individuos.
2. Investigar los procesos terapéuticos involucrados en la arteterapia y cómo se relacionan con los cambios observados en los pacientes.
3. Evaluar la eficacia y los beneficios de la arteterapia en comparación con otros enfoques terapéuticos en el tratamiento de trastornos específicos.
4. Identificar las variables clave que pueden influir en los resultados de la arteterapia, como la relación terapéutica, el tipo de intervención artística utilizada y las características individuales de los pacientes.
5. Proporcionar recomendaciones prácticas y orientación para la implementación de programas de arteterapia en entornos clínicos y comunitarios.

En conclusión, la justificación y los objetivos de este estudio se sustentan en la necesidad de abordar los desafíos y problemáticas de la salud mental, explorar el potencial terapéutico de la arteterapia y contribuir al avance de la disciplina a través de la investigación rigurosa y la generación de conocimiento que respalde su eficacia y aplicabilidad clínica.

### **1.3.4 Objetivos específicos de la intervención**

Los objetivos específicos de las intervenciones que llevaremos a cabo en este estudio de casos se enfocan en abordar de manera precisa y detallada los aspectos particulares de cada caso y observar su evolución en el contexto de una intervención arteterapéutica. Estos objetivos incluyen:

1. Realizar una evaluación exhaustiva de las necesidades y problemáticas individuales de cada participante, identificando los objetivos terapéuticos específicos para cada caso.
2. Diseñar e implementar sesiones de arteterapia personalizadas y adaptadas a las características y necesidades de cada participante, utilizando técnicas y medios artísticos apropiados.
3. Registrar y documentar de manera sistemática la evolución de cada participante a lo largo del proceso terapéutico, destacando los cambios observados en sus emociones, pensamientos y comportamientos.



4. Analizar y reflexionar sobre los procesos terapéuticos en cada caso, identificando los aspectos clave de la intervención arteterapéutica que contribuyeron a los resultados observados.

5. Explorar y comprender las experiencias subjetivas de los participantes durante el proceso arteterapéutico, incluyendo sus percepciones, vivencias y significados atribuidos a la práctica artística.

6. Analizar y comparar los resultados obtenidos de los tres casos, buscando patrones comunes, diferencias y posibles factores que puedan influir en los resultados terapéuticos.

7. Proporcionar recomendaciones específicas para cada caso en relación con la continuidad del proceso arteterapéutico, posibles áreas de enfoque adicionales y estrategias de apoyo complementarias.

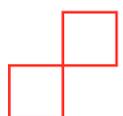
Estos objetivos específicos de la intervención permitirán un abordaje individualizado y detallado de cada caso, y contribuirán a la comprensión y aplicación práctica de la arteterapia en el contexto clínico.

## **2. Metodología**

### **2.1 Diseño de la intervención**

Tras una primera revisión bibliográfica para asentar las bases de la investigación y clarificar la situación de la arteterapia en el contexto sanitario, el siguiente paso que dimos antes de llevar a cabo las intervenciones fue diseñar una propuesta de intervención psicoterapéutica fundamentada en los principios de la arteterapia, vertebrada en torno a 10 sesiones de terapia individual.

Esta propuesta de programa de intervención tiene como objetivo poner a la disposición de las usuarias una serie de herramientas de arteterapia para complementar el trabajo y acompañar su proceso terapéutico, siempre desde la flexibilidad y la apertura a la improvisación; adaptándonos a las necesidades de cada una de ellas. Este primer diseño es, por lo tanto, un guion semiestructurado que nos servirá como hilo conductor a lo largo de las 10 sesiones, ofreciendo un soporte para la intervención y dejando a su vez suficiente espacio para que las usuarias exploren los temas que necesiten tratar y para que la intervención se desarrolle naturalmente.



### 2.1.1 Propuesta de intervención

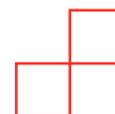
Esta propuesta de intervención se estructura en torno a 10 sesiones, lo suficientemente abiertas como para que el proceso se desarrolle de manera natural, pero que aseguran la inclusión de las herramientas de arteterapia necesarias para la correcta evaluación de los resultados, y del peso que estas herramientas hubieran podido tener en el proceso terapéutico.

Esta propuesta nace desde una primera hipótesis de trabajo, que se apoya en los supuestos del constructivismo y las terapias narrativas: las herramientas de arteterapia podrían facilitar, predisponer o enriquecer el trabajo de revisión de la historia de vida, con el fin de ayudarnos a construir un relato más constructivo. Esto es: la arteterapia podría ayudarnos a revisar críticamente y a cambiar “el cuento que nos contamos”, al ofrecernos una serie de herramientas no verbales para visitar, resimbolizar, reconstruir y, en última instancia, aceptar nuestra historia, a través de la exploración de la imagen y la metáfora.

La propuesta de intervención es la siguiente:

- ✓ **Primera sesión:** primera toma de contacto e introducción a la elaboración de la biografía o historia de vida.
- ✓ **Segunda, tercera y cuarta sesión:** “*Boceto*”. Elaboración de una primera obra pictórica, a través de materiales plásticos, para acompañar el proceso de la paciente y compartir una primera “imagen” de su vida y su situación actual. La elaboración de esta obra se articula en torno a una serie de propuestas consecutivas, que van confiriendo una serie de “capas” que nos ayudarán a hacer diferentes lecturas de la vida de nuestra paciente.
- ✓ **Quinta y sexta sesión:** “*Río de la vida*”. Elaboración conjunta de una “línea de la vida”, utilizando herramientas pictóricas y collage, como una manera de profundizar y articular la historia de vida de la paciente. Se invita a la paciente a trabajar con sus propias fotografías.
- ✓ **Séptima y octava sesión:** “*Autorretrato*”. A partir de varias fotografías de la usuaria y diferentes elementos pictóricos, la invitamos a explorar su identidad a través de un ejercicio de dibujo, pintura o collage.
- ✓ **Novena y décima sesión:** cierre, revisión de las obras y de la historia de vida. En este momento evaluaremos las maneras en las que el proceso ha podido influir en la percepción de la paciente de su identidad, su pasado y su situación actual.

Las sesiones, de en torno a los 60 minutos de duración, se llevarán a cabo en un espacio cuidado, íntimo y acogedor, en el que contaremos con todo el material de trabajo. Se plantean con una periodicidad semanal o quincenal.



### **2.1.1.1 Primera sesión - Introducción a la historia de vida**

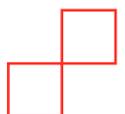
El objetivo de esta primera sesión **(1)** es tener una primera toma de contacto con las pacientes y, a su vez, darles la oportunidad a ellas de tener una primera toma de contacto con la arteterapia. Tras llevar a cabo una primera entrevista semiestructurada, les introduzco al concepto de biografía o “historia de vida” y les invito a escribirla a lo largo del proceso, haciéndome partícipe como terapeuta de este ejercicio de escritura. Planificaremos la estructura y el encuadre del proceso terapéutico y programaremos una serie de revisiones de esta historia de vida a lo largo de los próximos meses.

### **2.1.1.2 Segunda, tercera & cuarta sesión - “Boceto”**

El objetivo de estas tres sesiones es poner sobre la mesa una representación del momento vital actual de las usuarias, a través de un ejercicio de dibujo libre. Siguiendo los principios de fondo y figura de la terapia Gestalt, acompaño a las pacientes a lo largo de esta elaboración, permitiendo que lo fundamental emerja.

Tras una primera toma de contacto, la propuesta de trabajo para la primera sesión de este bloque **(2)** e la siguiente:

- ✓ Breve sesión de relajación y atención plena, acompañada por música, para fomentar una actitud de presencia y predisposición al trabajo (5’).
- ✓ Una primera fase de dibujo con los ojos cerrados, en la que tratamos de focalizarnos en las sensaciones y fomentar la expresión sin juicio (3’).
- ✓ Este primer trazo nos servirá como pretexto para construir el resto del dibujo: a través de un ejercicio de proyección (primero interpretativa, y después expresiva) animo a la paciente a que interprete el trazo que acaba de dibujar y que, a través del dibujo libre, vaya descubriendo su sentido. Participo activamente en esta actividad, observando cómo se desenvuelve con el dibujo, y manteniéndome disponible para cualquier expresión que pudiera surgir. La animo a tomarse el tiempo que necesite, pero, pasado un tiempo prudencial (unos 15/20 minutos), si no ha terminado por sí misma, la animo a que vaya buscando un final. (20’)
- ✓ Procedemos al análisis y la interpretación del dibujo, que hará ella misma. La acompaño a través de este proceso, interesándome por las diferentes figuras que emergen, tratando de comprender y desentrañar sus posibles significados. En este momento es imprescindible mantener una escucha activa y un enfoque creativo: me mantengo abierto a poner en juego las herramientas que me sugiera mi intuición terapéutica, puestas siempre al servicio de las necesidades de la paciente y de su toma de conciencia: exploración con otras herramientas pictóricas de algún elemento del dibujo, propuesta de dramatización o silla vacía, visualización guiada...



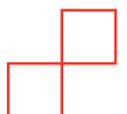
- ✓ Nos tomamos el tiempo necesario para terminar esta primera exploración del dibujo, y cierro la actividad proponiendo a la usuaria a que encuentre un título para su obra.

En la siguiente sesión **(3)**, tras una primera actualización, retomamos el trabajo donde lo dejamos, recuperando el dibujo para continuar con su análisis conjunto.

- ✓ Se siguen explorando los diferentes temas y/o figuras representadas, y se muestra interés por las implicaciones que tienen para la persona con la que se trabaja. Recordemos que la obra servirá como pretexto para dejar que emerja todo lo que sea relevante para ella en su momento actual: el lienzo funciona a la vez como espejo, en el que la persona se descubre.
- ✓ Una vez que esta primera exploración de la obra ha concluido, le propongo modificar la obra de la manera que necesite, en base a los temas tratados, para actualizarla. Con esta actualización el trabajo se acerca a una primera “integración”. Se vuelven a analizar los cambios que pudieran surgir, y sus significados para la paciente.
- ✓ Una vez terminada esta fase, propongo añadir una última capa a la obra. La propuesta es utilizar este mismo dibujo de una manera alternativa: como un “mapa”, en el que la persona se sitúa realizando una pequeña marca. Una vez lo ha hecho, escucho las razones que le han llevado a escoger ese lugar, y le pregunto cómo se siente ahí. ¿Está donde le gustaría estar, o preferiría estar en otro sitio? Exploramos desde esa premisa.
- ✓ Por último, en este mismo plano, se le pide que ubique a las personas más relevantes para ella de esta misma manera, para materializar su universo relacional. Aprovecho para indagar en las relaciones de la paciente, dejando que les dedique el tiempo que necesite. Cuando finaliza el recorrido, volvemos a la misma pregunta: “¿cómo los sientes ahí? ¿Están dónde los necesitas?”.
- ✓ Cerramos con una última propuesta de modificación, para que la obra, ahora sí, encuentre un final definitivo (aunque ni en la terapia, ni en la vida, exista tal cosa).

Se termina la sesión dando tiempo para dar cierre a lo que haya podido quedar abierto, y acordando una fecha para la próxima cita.

En la última sesión de este bloque **(4)**, seguimos trabajando sobre esta primera creación para seguir explorando resonancias y significados que pudieran surgir en la paciente.



### **2.1.1.3 Quinta y sexta sesión: “Río de la vida”**

El objetivo de estas dos sesiones es ayudar a la paciente a elaborar su “línea de vida”, acompañándola en este proceso con diferentes materiales artísticos. Se aborda este trabajo adaptándose a las necesidades de las usuarias, deteniéndose en los tramos que más atención requieran, o volviendo a ellos para hacer “zoom”, desarrollando creativamente cualquier ejercicio que pudiera ayudar a la paciente a explorar ciertas etapas de su vida.

La primera sesión (5) se elabora con materiales pictóricos, mientras que para la siguiente (6) la invito a contribuir al proceso con fotografías propias y con elementos de collage, para construir un “río de la vida” con el que la paciente se sienta identificada.

### **2.1.1.4 Séptima y octava sesión: “Autorretrato”**

Continuando con el trabajo de revisión de fotografías iniciado en el anterior bloque, propongo a las usuarias traer varias fotografías propias, que nos servirán de base para elaborar a lo largo de dos sesiones un autorretrato a través del cual seguiremos explorando su vida, su simbología, su identidad; y los emergentes que pudieran salir a lo largo del proceso.

### **2.1.1.5 Novena y décima sesión: Cierre y revisión de la historia de vida.**

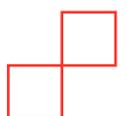
Las últimas dos sesiones sirven para terminar de cerrar asuntos que hubieran podido quedar abiertos, revisar las obras y culminar la revisión de la historia de vida. Cerramos con una última entrevista semiestructurada para evaluar el proceso y dar por finalizada la intervención.

## **2.2 Diseño de investigación**

El diseño de investigación adoptado para este estudio se fundamenta en un enfoque de estudio de casos múltiples  $n=3$ . Mediante esta metodología, abordamos en profundidad tres casos individuales con los que utilizamos herramientas de arteterapia, lo que permite obtener una comprensión más completa y detallada de la aplicación terapéutica del arte en diferentes contextos. Al analizar cada caso de manera individual y comparar sus resultados, se pretende identificar patrones, tendencias, semejanzas y diferencias significativas que puedan contribuir a enriquecer el conocimiento sobre los beneficios y efectividad de la arteterapia en el bienestar emocional y psicológico de las personas.

### **2.2.1 Obtención de la muestra**

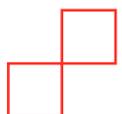
Para la selección de las participantes que formaron parte de la intervención se implementó un proceso que garantizó en todo momento la confidencialidad y el consentimiento informado. El protocolo seguido fue el siguiente:



- ✓ **Información y búsqueda de participantes potenciales:** En primer lugar, mi supervisora proporcionó entre los usuarios del centro en el que desarrolla sus actividades, especializado en psicología y arte, información detallada sobre la posibilidad de formar parte de este estudio. Se les explicó el propósito, los procedimientos y los posibles beneficios de su participación. Asimismo, se destacó la voluntariedad de su colaboración y se enfatizó que podían retirarse en cualquier momento sin consecuencias adversas.
- ✓ **Hoja de información y firma del consentimiento informado:** A aquellas personas que expresaron interés en participar, se les pasó una hoja de información (ver anexo) y la hoja de consentimiento informado, que procedieron a firmar, junto al documento de la LOPD. Con la firma de ambos documentos se formalizó su consentimiento para ser parte de la investigación y se aseguró la protección de sus derechos y privacidad.
- ✓ **Evaluación preliminar con la Escala de Bienestar Psicológico:** Antes de la primera sesión terapéutica, se proporcionó a las pacientes la Escala de BP. Esta herramienta permitió obtener una visión inicial de su estado emocional y psicológico, proporcionando datos valiosos para orientar la intervención terapéutica, y asentando la línea base con la que compararemos los datos una vez finalizada la intervención.

El **estudio preliminar de los perfiles** de las participantes seleccionadas llevó, en una primera supervisión, a establecer una serie de elementos comunes que podrían facilitarnos el trabajo con la muestra: todas ellas son mujeres, de en torno a los 30 años, que tienen en común su vinculación con diferentes disciplinas artísticas y su interés por iniciar un proceso individual de arteterapia. En la semejanza de los perfiles vimos una valiosa oportunidad para minimizar la influencia de variables externas, lo que podría fortalecer la coherencia y la comparabilidad de los casos analizados.

La elección de participantes con antecedentes en ámbitos artísticos se fundamentó en la premisa de que su familiaridad con estos lenguajes facilitaría la expresión y la comunicación a través del arte durante el proceso terapéutico. Esta decisión se tomó con plena conciencia de que podría influir en la representatividad de la muestra en términos de generalización al conjunto de la población. Sin embargo, esta decisión también presenta ventajas notables. Al reunir a participantes con una base artística, es probable que experimenten un nivel de comodidad y fluidez al expresarse a través del arte que podría no ser tan evidente en individuos sin esta inclinación. Esto, a su vez, podría abrir el camino a futuras investigaciones, centradas más puramente en ámbitos artísticos, que podrían proporcionar una perspectiva más rica y detallada sobre los efectos y beneficios de la arteterapia en el contexto específico de individuos con afinidades artísticas.

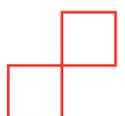


### 2.2.2 Obtención y recopilación de los datos

La obtención y recopilación de datos se llevará a cabo mediante una variedad de técnicas y herramientas, que nos permitirán registrar la información relevante de cara, primero, al análisis de cada caso individual, y, después, al análisis comparativo entre los casos.

Las principales fuentes de datos incluirán:

- ✓ **Entrevistas:** Se realizarán entrevistas abiertas y semiestructuradas con las tres participantes del estudio. Estas entrevistas permitirán recopilar información sobre los antecedentes personales, las experiencias vividas a través de la arteterapia, los cambios observados y los desafíos enfrentados durante el proceso terapéutico.
- ✓ **Registros de sesiones:** Se registrarán en detalle las sesiones de arteterapia para cada caso. Estos registros proporcionarán una visión completa de las actividades artísticas realizadas, las emociones expresadas, las reflexiones compartidas y el progreso terapéutico a lo largo del tiempo.
- ✓ **Material artístico:** Las creaciones artísticas realizadas por los participantes serán documentadas y analizadas. Estas obras de arte serán fundamentales para comprender las expresiones simbólicas y emocionales de los individuos, así como para identificar patrones o temas recurrentes en el proceso arteterapéutico.
- ✓ **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff:** Este cuestionario estandarizado se administrará a las participantes en dos ocasiones: antes de la intervención, y una vez esta haya finalizado, con el fin de contrastar el posible impacto que la intervención hubiera podido tener sobre este constructo. Este constructo (bienestar psicológico) se divide a su vez en seis dimensiones, que serán evaluadas por separado:
  - ✓ **Autoaceptación:** capacidad de aceptarse y tener una actitud positiva hacia uno mismo, incluyendo aceptar los aspectos propios tanto positivos como negativos.
  - ✓ **Relaciones positivas con los demás:** calidad y satisfacción en las relaciones interpersonales y sociales.
  - ✓ **Autonomía:** independencia, autodirección y capacidad de resistir presiones sociales para actuar en coherencia con uno mismo.
  - ✓ **Dominio del entorno:** la percepción de tener control y competencia para enfrentar los desafíos y demandas de la vida.
  - ✓ **Propósito en la vida:** la claridad y sentido en los objetivos y metas de vida.
  - ✓ **Crecimiento personal:** el desarrollo y la búsqueda de nuevas experiencias y conocimientos para seguir creciendo como individuo.



Esta escala permitirá recopilar datos cuantitativos que complementarán las observaciones cualitativas obtenidas a través de entrevistas y registros de sesiones. Al combinar ambas aproximaciones metodológicas, se obtendrá una visión más completa y detallada del impacto de la arteterapia en el bienestar emocional y psicológico de las participantes del estudio.

### **2.2.3 Análisis de los datos**

El análisis de los datos recopilados se realizará utilizando un enfoque mixto para abordar la diversidad de información obtenida. Se emplearán tanto técnicas cualitativas como cuantitativas para obtener una comprensión más profunda de los casos individuales y realizar una mejor comparación de los resultados.

El análisis cualitativo se centrará en la identificación de patrones, temas y significados emergentes a partir de las entrevistas, registros de sesiones y material artístico producido en sesión. La técnica más representativa será la observación directa y registro de lo fenomenológico que acontece en sesión, complementada con el análisis temático del contenido de los textos y las obras pictóricas realizadas por las usuarias a lo largo del proceso.

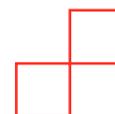
El análisis cuantitativo se basará en el procesamiento y tabulación de los datos obtenidos a través de la Escala de BP de Ryff. Se llevará a cabo una extrapolación gráfica de los datos obtenidos para analizar las diferencias y semejanzas entre los tres casos, y para clarificar qué dimensiones del bienestar psicológico se han visto más influenciadas por la intervención.

La triangulación de datos, que implica la integración y comparación de los hallazgos cualitativos y cuantitativos, nos permite hacer una lectura clínica más completa de los casos. Este enfoque contribuirá a la validez y fiabilidad de los resultados y proporcionará una base sólida para la discusión y conclusiones del estudio.

## **2.3 Formulación de los casos e intervención terapéutica**

A lo largo de la presente sección, presentaremos una exposición detallada de los tres casos que han vertebrado esta investigación y de la que ha sido su experiencia a lo largo del proceso de intervención terapéutica. Lo haremos analizando caso por caso, dividiendo cada uno de ellos en tres fases diferenciadas:

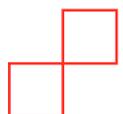
- ✓ Una primera fase de **formulación del caso**, en el que expondremos los datos básicos, el contexto, el motivo de la consulta y la demanda terapéutica de cada una de las pacientes. Además, compartiremos una serie de datos que consideramos relevantes de cara a la intervención, como su historial clínico, su experiencia previa con procesos de terapia y su relación con el arte. Esta información se recaba a través de un cuestionario o entrevista inicial semiestructurada, que nos sirve para realizar



una primera aproximación a los casos, a la situación emocional actual y a las motivaciones de cada paciente. En este cuestionario (ver anexo) se incluyen preguntas sobre sus inquietudes preliminares, su expectativa sobre el proceso arteterapéutico o su experiencia al rellenar la Escala de Bienestar Psicológico. También se les pide que enumeren “*temas*” que pueden ser de relevancia para ellas o que les gustaría explorar, que indiquen si tienen predilección por algún tipo de lenguaje artístico, y que traten de concretar un objetivo o demanda terapéutica; a fin de adaptar lo más posible la intervención a las necesidades particulares de cada caso.

- ✓ En el apartado de **procedimiento e intervención terapéutica**, detallo el proceso y las estrategias terapéuticas que han guiado mi trabajo con los tres casos, detallando la estructura de las sesiones, las herramientas terapéuticas empleadas y los objetivos específicos de cada intervención. Cada una de ellas se ha adaptado a las particularidades de los participantes y a sus necesidades emergentes, incorporando herramientas específicas de arteterapia para abordarlas. El planteamiento inicial de las sesiones se ha mantenido flexible, con el objetivo de brindar un acompañamiento personalizado en cada uno de los tres caminos que las usuarias han emprendido hacia su bienestar y su autodescubrimiento a través del arte.
- ✓ En último lugar, en la sección de **resultados**, se exponen los hallazgos derivados de cada una de las intervenciones, que nos permitirán evaluar el impacto del proceso de arteterapia en el bienestar y desarrollo de cada una de las pacientes. Esta sección no solo brinda una visión del progreso experimentado por las pacientes a lo largo del proceso terapéutico, sino que también permite analizar cómo las herramientas artísticas y el propio vínculo terapéutico han influido en su expresión, comprensión y procesamiento de sus experiencias. Al finalizar la intervención, se les vuelve a pasar un cuestionario semiestructurado (ver anexo) que les da la oportunidad de valorar el proceso, de compartir la que ha sido su experiencia y a qué atribuyen los cambios percibidos. Por último, se les vuelve a pasar la Escala de BP, cuyos resultados compararemos con los de la entrevista inicial. De esta forma podremos calcular de forma cuantitativa el impacto que haya podido tener la intervención.

Al presentar los resultados de forma individualizada, se facilita la identificación de patrones y tendencias únicas a cada caso; esencial para comprender la singularidad de las respuestas terapéuticas y para informar futuras prácticas en contextos similares.





### 2.3.1 Caso A: • Cian

#### 2.3.1.1 Formulación del caso

**Datos personales y contexto:** Mujer, 31 años, profesora de canto. Comparte piso en Madrid. Compagina su trabajo docente con sus estudios de arte dramático y con trabajos esporádicos en una orquesta.

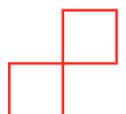
**Motivo de consulta y demanda terapéutica:** La paciente está tratando de encajar un reciente desengaño amoroso con un compañero de trabajo, que la ha desestabilizado en su entorno laboral y le ha llevado a reflexionar sobre episodios anteriores similares en su vida. Esta experiencia es la última de una serie de rechazos que la reafirma en su sensación de estar “*destinada a la soledad*”, un sentimiento que ha sido constante en su vida. La temática de abandono y rechazo está profundamente arraigada en su historia emocional. Siente que hace tiempo que le apetece iniciar un proceso de terapia, pero hasta ahora no se han dado las circunstancias económicas como para permitírselo.

**Historial y experiencias previas en terapia:** Ha tenido dos experiencias previas, pero siente que no ha llegado a una conclusión satisfactoria en ninguna de ellas. En ambos casos la corriente era cognitivo-conductual, y dice haberse interesado ahora por la arteterapia buscando una corriente más humanista, que le permita expresarse con herramientas diferentes a la palabra.

**Historial artístico y relación con el arte:** Dice utilizar el arte habitualmente como medio para el autoconocimiento. Hace tiempo utilizaba el dibujo, pero lo terminó abandonando. Lo que sí se ha mantenido constante a lo largo de toda su vida adulta es su relación con la música y el teatro: en la actualidad se encuentra trabajando en su proyecto de final de carrera; un espectáculo de teatro musical que surge como un homenaje a su madre.

**Experiencia con la Escala de Bienestar Psicológico:** Gracias a la escala, dice haber identificado áreas de su vida con las que se encuentra mejor (las que se encuentran relacionadas con su situación actual, que en este momento es relativamente estable) y otras con las que se siente más insegura (reconoce que tiende a valorarse en exceso a través de la opinión de los demás y se describe a sí misma como sintiéndose “*a la deriva*”, con convicciones poco firmes).

**Temas a explorar y concreción de la demanda:** La cliente expresa un interés en explorar su sexualidad y sus patrones a la hora de vincularse. Su demanda: “*continuar explorando todos los temas relacionados con mi vida afectiva y con la gestión de mis emociones, para alcanzar una mejor comprensión de mí misma y de mis relaciones*”.



### 2.3.1.2 Procedimiento e intervención terapéutica

La usuaria se encuentra en un momento de su vida marcado por la búsqueda de estabilidad emocional y la exploración de su identidad a través del arte.

#### 1) **Objetivos específicos de la Intervención:**

- ✓ Ayudar a Cian a procesar y superar el reciente desengaño amoroso.
- ✓ Facilitar la exploración de su identidad y autoconcepto a través del arte y la música.
- ✓ Fortalecer su habilidad para gestionar sus emociones y construir una autoimagen más positiva.
- ✓ Proporcionar espacio para la reflexión y la integración de los aprendizajes obtenidos en la terapia en su vida diaria y en sus relaciones interpersonales.

#### 2) **Establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo:**

- ✓ *Corto plazo:* Establecer herramientas para la expresión artística y emocional que faciliten la expresión emocional inmediata y ayuden a canalizar sus sentimientos tras el reciente desengaño amoroso.
- ✓ *Mediano plazo:* Abordar y procesar los sucesivos duelos no elaborados, facilitando una exploración profunda de las emociones asociadas a la pérdida, al abandono y a la transformación personal.

*Largo plazo:* Fomentar una autoimagen más positiva, promoviendo una mayor confianza en sí misma y la capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables y enriquecedoras.

#### 3) **Enfoque Terapéutico:**

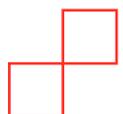
- ✓ Enfoque humanista centrado en la persona, en el que la expresión artística juega un papel fundamental como herramienta de comunicación y exploración emocional.
- ✓ Se le otorga un valor central a la gestión de las emociones y la exploración del autoconcepto.

#### 4) **Métodos y Técnicas Empleadas:**

- ✓ Dada su inclinación hacia el teatro musical, fomento el uso de la música y los ejercicios de dramatización como herramientas terapéuticas, con el objetivo de brindarle una serie de lenguajes creativos familiares a través de los cuáles explorar y procesar sus experiencias
- ✓ Ponemos en práctica técnicas de mindfulness y de visualización creativa para fortalecer su conexión consigo misma y seguir reforzando su autoestima y su autoconcepto.

#### 5) **Frecuencia y Duración de las Sesiones:**

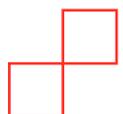
- ✓ Las sesiones se llevarán a cabo de manera semanal o quincenal, con una duración de 60 minutos cada una. Excepcionalmente, para ceñirnos al programa, se realizan dos sesiones en un mismo día, con un descanso de quince minutos entre ambas.



### Desglose de las sesiones

Número y fecha de la sesión	Primera sesión. 2 de junio
<b>Objetivos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación y establecimiento del vínculo terapéutico.</li> <li>- Pasar la entrevista inicial.</li> <li>- Introducción a la historia de vida, motivo de la consulta y demanda terapéutica.</li> </ul>
<b>Actividades realizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrevista semiestructurada.</li> <li>- Entrevista libre.</li> </ul>
<b>Técnicas, herramientas y materiales utilizados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las propias de la entrevista terapéutica: escucha activa, preguntas abiertas, clarificación, reflexión empática, establecimiento de <i>rapport</i>, diálogo socrático...</li> <li>- Grabadora para registrar la entrevista inicial.</li> </ul>
<b>Temas abordados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desengaño amoroso y sentimientos asociados.</li> <li>- Historial reciente de abandonos.</li> <li>- Soledad percibida.</li> <li>- Relación con la familia; especialmente con el padre (ausente, desde que era niña).</li> </ul>
<b>Progresos y observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se muestra cálida, ilusionada y comprometida con el proceso terapéutico.</li> <li>- Se perfila la demanda con bastante concreción desde el primer momento.</li> <li>- Buena impresión inicial, a nivel de <i>rapport</i>.</li> </ul>
<b>Tareas propuestas para la próxima sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre los temas expuestos.</li> </ul>

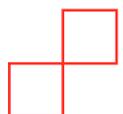
Número y fecha de la sesión	Segunda y tercera sesión. 9 de junio
<b>Objetivos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducir a la paciente en el concepto y la práctica de la arteterapia.</li> <li>- Seguir profundizando en el vínculo terapéutico y en los temas expuestos en la primera sesión.</li> </ul>
<b>Actividades realizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción a la <b>actividad 1</b>, "<b>Boceto</b>".</li> </ul>
<b>Técnicas, herramientas y materiales utilizados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación guiada, relajación, dibujo libre.</li> <li>- Ceras blandas, cartulina A3.</li> </ul>
<b>Temas abordados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundización en la relación e historia con su padre.</li> <li>- Patrones de vinculación y relaciones pasadas.</li> <li>- Sensación de encontrarse en un "<i>momento de cambio</i>", "<i>desde la oscuridad hacia la luz</i>".</li> <li>- Exploramos una polaridad: sus "<i>dos caras</i>", su "<i>cara y su cruz</i>", su "<i>luz y su oscuridad</i>", su "<i>alegría y su tristeza</i>".</li> </ul>
<b>Progresos y observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiende a acelerarse y a perderse en su monólogo, saltando de un tema a otro.</li> <li>- Evita el contacto con la emoción a través de la racionalización y la verbalización excesiva.</li> <li>- Se apega a la tarea; le cuesta despedirse del dibujo. Tarda en terminarlo. Lo sigue corrigiendo mientras hablamos.</li> <li>- Se abre un tema nuclear con la relación de su padre, el primer abandono que la marcó.</li> </ul>
<b>Tareas propuestas para la próxima sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de respiración y relajación.</li> <li>- Poner conciencia en sus maneras de evitar el contacto.</li> </ul>



Número y fecha de la sesión	Cuarta sesión. 16 de junio
Objetivos de la sesión	- Seguir explorando su mapa relacional.
Actividades realizadas	- Profundización en la actividad 1, "Boceto". - Dibujo libre paralelo, "Enterrar a los muertos".
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Dibujo libre, análisis temático conjunto de la obra.
Temas abordados	- Soledad percibida, sensación de tener lejos a las personas importantes para ella. - Necesidad de construir nuevas relaciones, y dejar atrás algunas de su pasado. - Búsqueda del padre en relaciones sentimentales pasadas. Asunción de su carencia.
Progresos y observaciones	- Más tranquila, más en contacto con su emoción. - Explorar su universo relacional la lleva a tener una importante toma de conciencia sobre su situación (soledad no deseada), y sobre la necesidad de hacer algo al respecto.
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Hacer una lista de personas de su vida a las que le gustaría cuidar. Preguntarse de qué maneras podría hacerlo.

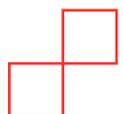
Número y fecha de la sesión	Quinta y sexta sesión. 28 de junio
Objetivos de la sesión	- Seguir profundizando en su historia de vida, y en el relato que se hace de ella.
Actividades realizadas	- Introducción de la actividad 2, "Río de la vida".
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Dibujo guiado, introducción al collage.
Temas abordados	- Profundización en la infancia y la adolescencia. - Contacto con la sensación de carencia temprana y con la "herida original" de "no haber sido vista". - Necesidad de reconocimiento materno. - Semejanzas entre su vida y la que llevó su madre. - Relación con el arte a lo largo de su vida como vía de escape, para "crearse otros mundos".
Progresos y observaciones	- Se encuentra realizando un homenaje a su madre, en forma de obra de espectáculo musical. - Toma conciencia de que lo hace en busca de su reconocimiento; "para que la mire". - Se muestra más serena, más tranquila, con las emociones más templadas. - Ha decidido cambiar de trabajo para dejar atrás definitivamente la historia con su compañero. Se siente liberada.
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Revisar y hacer acopio de fotografías que cuenten su historia. - Le propongo empezar a escribir su historia de vida.

Número y fecha de la sesión	Séptima sesión. 25 de agosto
Objetivos de la sesión	- Actualizarnos y recuperar el <i>rapport</i> después de los dos meses de ausencia. - Revisar su historia de vida y la selección de fotografías.
Actividades realizadas	- Desarrollo de la actividad 2, "Río de la vida".



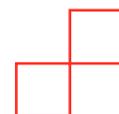
<b>Técnicas, herramientas y materiales utilizados</b>	- Collage, revisión del texto, revisión de fotografías.
<b>Temas abordados</b>	- Experiencia placentera al redactar su historia de vida, y contemplarla con perspectiva. - Ubica constantes en este relato: su búsqueda persistente de amor, de <i>“una familia”</i> , de un <i>“lugar en el que quedarse”</i> . - Empezamos a cuestionar sus antiguos patrones de vinculación, basados en la dependencia.
<b>Progresos y observaciones</b>	- Se muestra entusiasmada con el proceso, y con lo transformador de abordar su historia de vida. - Más presencia del padre que de la madre en las fotos; pese a haber estado ausente a lo largo de toda su vida. - Empieza a recuperar una sensación de libertad y autonomía. - Ha dejado de fumar, y empieza a cuidar más de su salud y de sí misma.
<b>Tareas propuestas para la próxima sesión</b>	- Analizar cada una de las fotografías seleccionadas atendiendo a lo obvio (dónde está, con quién está, quién falta, cómo está su cuerpo, qué permanece inalterable en ella, qué cambia a lo largo del tiempo). Encontrar un título para cada una de ellas.

<b>Número y fecha de la sesión</b>	<b>Octava sesión. 6 de septiembre</b>
<b>Objetivos de la sesión</b>	- Afianzar la sensación de autonomía e independencia que empieza a gestarse. - Revisión del autoconcepto, desde esta nueva perspectiva.
<b>Actividades realizadas</b>	- Desarrollo de la actividad 3, <i>“Autorretrato”</i> .
<b>Técnicas, herramientas y materiales utilizados</b>	- Fotografía, collage, dibujo, acuarelas.
<b>Temas abordados</b>	- Identidad, autoestima, autoapoyo, autoconcepto. - Resiliencia, capacidad para salir fortalecida de la pérdida, para <i>“coger todo lo que he vivido y hacer algo bonito con ello”</i> .
<b>Progresos y observaciones</b>	- <i>“El arte es lo que me ha dado la identidad siempre que me he encontrado perdida”</i> . - Siente que ha tenido mucha dificultad para escoger a sus parejas, pero que <i>“de todas ha aprendido algo”</i> . Especialmente, <i>“lo que quiere, y lo que no quiere”</i> . - Hasta ahora se ha aferrado a la <i>“falsa creencia de que podía cambiarlas”</i> , pero ahora se da cuenta de que es mucho más sencillo: está en sus manos escoger <i>“en qué situaciones meterse, y en cuáles no”</i> . - Se da cuenta de que, en la mayoría de estas ocasiones, <i>“había señales”</i> que le indicaban que iba a salir mal, casi desde el principio. Pero elegía ignorarlas para priorizar su necesidad de sentirse <i>“parte de algo”</i> .
<b>Tareas propuestas para la próxima sesión</b>	- Seguir explorando pictóricamente su autorretrato en casa. - Explorar su identidad a través de otras herramientas artísticas, como la música y su voz.



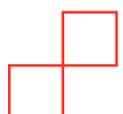
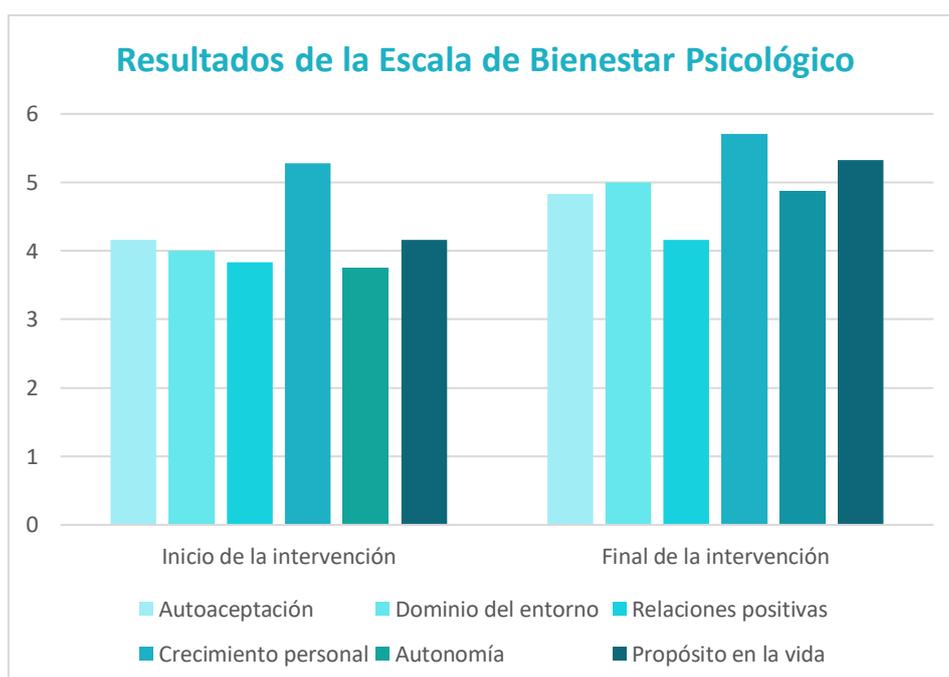
Número y fecha de la sesión	Novena sesión. 20 de septiembre
Objetivos de la sesión	- Afianzar los progresos hechos y empezar a preparar el terreno para la despedida; con la que habitualmente ha tenido dificultades.
Actividades realizadas	- Dibujo final y revisión de la historia de vida.
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Pintura libre, meditación guiada con música. - Le damos mayor protagonismo a las acuarelas.
Temas abordados	- Transformación, vida nueva, cambio de ciclo. - Acaba de terminar su carrera de arte dramático, y siente que una etapa de su vida llega a su fin. - Vuelve a sentir como si " <i>le soltaran la mano</i> ". - Hablamos de su sensación de " <i>falta de guía</i> ". Esta vez, siente que puede " <i>guiarse a sí misma</i> ".
Progresos y observaciones	- Revisando la historia y el río de la vida, se siente en un " <i>cambio de acto</i> ", a punto de vivir algo nuevo. " <i>Preparada para lo que venga</i> ". - Se muestra ilusionada y con fuerzas. - Siente que ha " <i>parado la búsqueda frenética de amor</i> ", está sola, pero se siente bien así. - Vuelve a la simbología de la mariposa y del corazón, figuras recurrentes desde las primeras sesiones. En esta ocasión cambia el rojo por el verde.
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Repasar su trayectoria para prepararse para el cierre de la próxima sesión.

Número y fecha de la sesión	Décima sesión. 4 de octubre
Objetivos de la sesión	- Repasar lo vivido, darle un cierre al proceso, cerrar lo que hubiera podido quedar abierto. - Despedirse.
Actividades realizadas	- Revisión de las obras producidas en sesión y de las que contribuye la paciente, creadas en casa. - Comparación de la historia de vida original, y la revisada. - Entrevista final.
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Entrevista final semiestructurada.
Temas abordados	- La dificultad para las despedidas. - Confianza en sí misma. Capacidad de elegir su propio camino. Motivación. Madurez. - Convertirse en adulta significa " <i>dejar de buscar a un padre, a alguien que la guíe, que la sostenga</i> ". - Emancipación.
Progresos y observaciones	- Se siente agradecida por la experiencia. Siente que por fin ha tenido la oportunidad de profundizar en un proceso terapéutico más continuado. - Realmente parece más "adulta": mantiene la mirada, sostiene los silencios, respira con más calma, no se apega a las obras. - Se despide con plena conciencia, sin alargar el momento, sin excederse del tiempo de sesión y sin abrir nuevos temas poco antes de terminarla (a diferencia de cuando iniciamos el proceso).
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Se le vuelve a pasar la Escala de BP. - Se le anima a seguir explorando todos los temas que hemos tratado a lo largo del proceso.



### 2.3.1.3 Resultados de la intervención

- ✓ **Recorrido emocional:** Cuando comenzó la intervención, llegaba aún procesando un duelo y se sentía desbordada emocionalmente. A lo largo de las sesiones, sus emociones se fueron volviendo más equilibradas. Ha experimentado una sensación de liberación, ha comenzado a cuidar más de su salud y a disfrutar de su autonomía.
- ✓ **Desarrollo de habilidades y estrategias:** Ha incorporado herramientas para la expresión artística y emocional desde las primeras sesiones. Ha aprendido técnicas de autorreflexión y relajación y estrategias de afrontamiento saludables, como la identificación de señales de alerta en relaciones interpersonales.
- ✓ **Cambios en su autoconcepto:** Ha ido ganando mayor confianza en sí misma y en sus capacidades a medida que avanzaba el proceso terapéutico. Ha reconocido su necesidad de autonomía y la capacidad de guiar su propio camino.
- ✓ **Avances en sus relaciones interpersonales:** Ha cesado la búsqueda frenética de amor y de la dependencia en sus relaciones. Ahora elige con mayor discernimiento las situaciones afectivas en las que se involucra.
- ✓ **Logros específicos:** Ha finalizado sus estudios de arte dramático, ha participado en la creación de obras artísticas significativas, y ha dejado de fumar.
- ✓ **Resultados de la Escala de BP:** Indican una clara mejoría en todas las dimensiones de la escala, especialmente en las áreas de *propósito en la vida*, *autonomía*, *dominio del entorno* y *autoaceptación*. Estos datos respaldan la evolución positiva que hemos observado a lo largo del proceso terapéutico y sugieren, en conjunto, un mayor sentido de dirección y una mayor capacidad para gestionar sus circunstancias.





### 2.3.2 Caso B: • Magenta

#### 2.3.2.1 Formulación del caso

**Datos personales y contexto:** Mujer, 27 años, actriz. Comparte piso en Madrid. Su rutina incluye trabajos en teatro y hostelería, que compagina con el estudio de un ciclo formativo de terapia Gestalt. Contempla la posibilidad de dedicarse en un futuro a la práctica profesional de la psicoterapia, oficio que la motiva y que siente que le daría una mayor estabilidad a su vida.

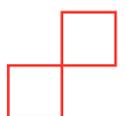
**Motivo de consulta y demanda terapéutica:** La cliente se encuentra procesando una reciente ruptura sentimental, que aún le despierta emociones intensas que alternan entre el resentimiento y la culpa. Percibe la necesidad de volver a enfocarse en sí misma y en su proyecto profesional, el cual siente que ha descuidado durante su última relación, que se alargó durante algo más de un año. Le preocupa sentirse desconectada de su creatividad (se percibe atravesando una etapa de "sequía creativa") y le apetece volver a conectar con su proyecto profesional y consigo misma: "volver a ocupar el centro de mi vida".

**Historial y experiencias previas en terapia:** Lleva tres años realizando terapia Gestalt de manera intermitente, pero le apetece explorar otros enfoques, que contemplen una perspectiva más clínica. Su madre padece esquizofrenia desde que la paciente nació, y ella teme que se repita la historia. Además, plantea la posibilidad de padecer un Trastorno Límite de la Personalidad (TLP); no diagnosticado, basándose en la intensidad y la inestabilidad con la que suele vivir sus relaciones, y por su miedo persistente al abandono.

**Historial artístico y relación con el arte:** Dice sentirse entusiasmada por tener la oportunidad de expresarse a través de medios artísticos. Se dedica al teatro, y dice haberlo utilizado habitualmente de manera terapéutica; como una forma de autoconocimiento y exploración de sí misma.

**Experiencia con la Escala de Bienestar Psicológico:** Dice haberse dado cuenta de que "no está tan mal como esperaba". Siente que, pese a todo, tiene gente a su alrededor, y que ha logrado construir algo parecido a un hogar.

**Temas a explorar y concreción de la demanda:** Expresa especial interés en abordar temas como el "amor", el "miedo" y la "perseverancia". Su demanda terapéutica se concreta de la siguiente manera: "Adquirir herramientas que me permitan terminar de procesar esta ruptura. Ser capaz de abordar futuras relaciones con un enfoque menos dependiente y más equilibrado; más sano. Ponerme en el centro. Volver a mí".



### 2.3.2.2 Procedimiento e intervención terapéutica

La usuaria se encuentra en una etapa de transición que la ha llevado a buscar reconectar consigo misma y con su proyecto profesional después de una ruptura sentimental.

#### 1) **Objetivos específicos de la Intervención:**

- ✓ Asistirla en el proceso de duelo y superación de la reciente ruptura sentimental.
- ✓ Apoyarla en el desarrollo de habilidades para gestionar sus emociones y construir una autoimagen más positiva.
- ✓ Facilitar herramientas para una gestión más eficiente de su vida diaria, que promueva su autoestima, su percepción de autoeficacia y su equilibrio emocional.
- ✓ Ofrecerle apoyo en la consolidación de su proyecto profesional, fomentando su autodisciplina y motivación para alcanzar sus metas.

#### 2) **Establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo:**

- ✓ *Corto plazo:* Sostener y acompañar el proceso de duelo por la reciente ruptura, ayudándole a gestionar el desbordamiento emocional.
- ✓ *Medio plazo:* Abordar y revisar los patrones de relación, la labilidad emocional y el miedo persistente al abandono. Trabajar en la construcción de relaciones más equilibradas y menos dependientes.
- ✓ *Largo plazo:* Promover una mayor confianza en sí misma, en sus capacidades y en su proyecto vital y profesional, que le permitan mantenerse en “*el centro de su vida*”.

#### 3) **Enfoque Terapéutico:**

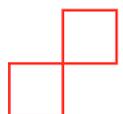
- ✓ Enfoque integrador que combina elementos de la terapia Gestalt con la expresión artística como medio de comunicación y exploración emocional.
- ✓ Se explora un abordaje más directivo con enfoque cognitivo-conductual, incorporando elementos de activación conductual y reestructuración cognitiva.
- ✓ Se incorporan tres elementos propios de la terapia dialéctico-conductual: regulación emocional, habilidades de afrontamiento y habilidades interpersonales.

#### 4) **Métodos y Técnicas Empleadas:**

- ✓ Incorporación de técnicas gestálticas con las que se encuentra familiarizada, como el role-playing y la silla vacía, para explorar emociones y patrones de relación.
- ✓ Promoción de la expresión artística como vía segura y creativa para procesar y comunicar emociones.
- ✓ Fomento de la autorreflexión y la identificación de estrategias de afrontamiento saludables en el camino hacia el bienestar emocional y el empoderamiento personal.

#### 5) **Frecuencia y Duración de las Sesiones:**

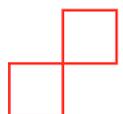
- ✓ Las sesiones se llevarán a cabo de manera semanal o quincenal, con una duración de 60 minutos cada una. Excepcionalmente, para ceñirnos al programa, se realizan dos sesiones en un mismo día, con un descanso de quince minutos entre ambas.



**Desglose de las sesiones**

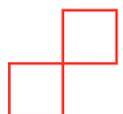
Número y fecha de la sesión	Primera sesión. 30 de mayo
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación y establecimiento del vínculo terapéutico.</li> <li>- Pasar la entrevista inicial.</li> <li>- Introducción a la historia de vida, motivo de la consulta y demanda terapéutica</li> </ul>
Actividades realizadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrevista semiestructurada.</li> <li>- Entrevista libre.</li> </ul>
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las propias de la entrevista terapéutica: escucha activa, preguntas abiertas, clarificación, reflexión empática, establecimiento de <i>rapport</i>, diálogo socrático...</li> <li>- Grabadora para registrar la entrevista inicial.</li> </ul>
Temas abordados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reciente ruptura sentimental y sentimientos asociados.</li> <li>- Dificultad para dejar atrás este episodio.</li> <li>- Frecuente inestabilidad emocional.</li> <li>- Historial familiar: su madre padece esquizofrenia.</li> <li>- Plantea su sospecha de padecer un TLP.</li> </ul>
Progresos y observaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se muestra con un discurso estructurado y con dirección: dice tener claro lo que está buscando.</li> <li>- Pese a los temas tratados, se muestra relativamente tranquila.</li> </ul>
Tareas propuestas para la próxima sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguir explorando los temas tratados en sesión.</li> </ul>

Número y fecha de la sesión	Segunda y tercera sesión. 12 de junio
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducir a la paciente en el concepto y la práctica de la arteterapia.</li> <li>- Seguir profundizando en el vínculo terapéutico y en los temas expuestos en la primera sesión.</li> </ul>
Actividades realizadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción a la <b>actividad 1, "Boceto"</b>.</li> </ul>
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación guiada, dibujo libre, silla vacía.</li> <li>- Ceras blandas, cartulina A3.</li> </ul>
Temas abordados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación de "<i>que hay algo malo en ella</i>", miedo a reproducir la historia de su madre. Fue diagnosticada con la edad que ella tiene ahora (27) edad a la que, además, fue madre.</li> <li>- Me detalla los pormenores de su ruptura: aparentemente la dejó porque era "demasiado volátil". Vuelve a menudo a este episodio.</li> <li>- Necesidad de volver a "<i>centrarse en ella misma</i>", en su proyecto vital y profesional.</li> </ul>
Progresos y observaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buena escucha, predisposición para el trabajo. Se hace evidente que está acostumbrada a realizar trabajos terapéuticos (se está formando en Terapia Gestalt, y se está planteando iniciar la carrera de psicología para dedicarse profesionalmente al ejercicio de la terapia).</li> <li>- Buena autoconciencia de su situación. Durante la sesión, pese a la emocionalidad, se muestra estable y con capacidad de autorregulación.</li> </ul>
Tareas propuestas para la próxima sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le recomiendo buscar ayuda adicional en psiquiatría, si lo considera necesario.</li> </ul>



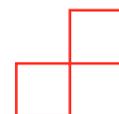
Número y fecha de la sesión	Cuarta sesión. 27 de junio
Objetivos de la sesión	- Explorar su mapa relacional. - Seguir profundizando en sus dinámicas emocionales y vinculares.
Actividades realizadas	- Profundización en la actividad 1, "Boceto".
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Dibujo libre, análisis temático conjunto de la obra.
Temas abordados	- Sensación de aislamiento. Se siente acompañada, pero no quiere "salpicar" a sus amistades con su situación o sus emociones negativa. - Volvemos a la ruptura; me detalla algunos episodios de la relación en los que no se sintió valorada y, "pese a todo, siguió a su lado". - Justo antes de la ruptura vivió un episodio cercano al abuso, y al relatárselo a su pareja ésta le restó importancia. Siente que "empezó a verle tal y como era". Aun así, cuando él la dejó, se sintió abandonada y luchó por mantener la relación. - Siente que tiene que abandonar la situación que la asfixia, tomar perspectiva, "dar tres pasos atrás, para observar el cuadro completo".
Progresos y observaciones	- Al pedirle que realice los cambios que necesite en el dibujo, se sitúa fuera del marco que la asfixiaba. Surge la emoción y sensación de liberación. Se reafirma en su necesidad de volver a ella, de romper la dependencia, de ponerse en primer término. "Hay que descentralizar el amor romántico"
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Organizar su espacio, su agenda, sus rutinas. Empezar a enfocarse en su proyecto vital.

Número y fecha de la sesión	Quinta sesión. 14 de julio
Objetivos de la sesión	- Seguir profundizando en su historia de vida, y en el relato que se hace de ella.
Actividades realizadas	- Introducción de la actividad 2, "Río de la vida".
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Dibujo guiado, introducción al collage.
Temas abordados	- Profundización en la infancia y la adolescencia. - Ahondamos en la historia familiar: divorcio temprano. Relación intermitente e inestable con su padre. Sensación de ser "la única responsable" de su madre. Miedo constante a que tenga alguna recaída (en la actualidad mantiene una vida más o menos independiente, pero bastante disfuncional). - Relación tensa con la pareja de su padre. - Sensación de desarraigo y desconexión con sus raíces y sus amistades de su ciudad de origen.
Progresos y observaciones	- Es capaz de hacer un relato ordenado de su vida, observando los hechos con bastante objetividad. - Contacta con una vulnerabilidad genuina; la culpa y el resentimiento comienzan a difuminarse.
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Revisar y hacer acopio de fotografías que cuenten su historia. - Le propongo empezar a escribir su historia de vida.



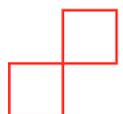
Número y fecha de la sesión	Sexta sesión. 4 de septiembre
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actualizarnos y recuperar el <i>rapport</i> después de los dos meses de ausencia.</li> <li>- Revisión de sus fotografías.</li> </ul>
Actividades realizadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalización de la actividad 2, "<i>Río de la vida</i>".</li> <li>- Actividad paralela, "<i>Ira</i>".</li> </ul>
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Dibujo libre, collage, revisión de fotografías.
Temas abordados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilusión y ansiedad por nuevos proyectos, después de dos años parada va a retomar su relación con el teatro. Esto le despierta inseguridades y cierta "<i>fobia social</i>".</li> <li>- Dificultad para abordar su historia de vida, le produce ansiedad revivir su infancia.</li> <li>- Tuvo una recaída con su ex, al que buscó con el pretexto de "<i>dejarle las cosas claras</i>". Después de mantener relaciones, se dio cuenta de que "<i>era el mismo de siempre</i>", se volvió a sentir culpable y volvieron a interrumpir la relación. Siente que esta vez "<i>será la definitiva</i>".</li> </ul>
Progresos y observaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se tortura por la recaída "<i>me siento tonta, no sé por qué lo hice, nunca aprendo...</i>" pero a la vez considera que este era "<i>el palo definitivo</i>" para dejarla definitivamente atrás.</li> <li>- Aunque le da ansiedad su nuevo comienzo en el teatro, sabe que es algo bueno.</li> <li>- Llevamos a cabo un proceso de reestructuración cognitiva de sus ideas disfuncionales que la inhiben a la hora de relacionarse.</li> <li>- No presenta la historia de vida, pero se compromete a seguir trabajando.</li> </ul>
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Analizar cada una de las fotografías seleccionadas atendiendo a lo obvio (dónde está, con quién está, quién falta, cómo está su cuerpo, qué permanece inalterable en ella, qué cambia a lo largo del tiempo). Encontrar un título para cada una de ellas.

Número y fecha de la sesión	Séptima y octava sesión. 18 de septiembre
Objetivos de la sesión	- Comenzar a revisar los progresos y a afianzar su autoestima, su autonomía y su autoconcepto.
Actividades realizadas	- Desarrollo de la actividad 3, " <i>Autorretrato</i> ".
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Dibujo, pintura.
Temas abordados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identidad, autoestima, autoapoyo, autoconcepto.</li> <li>- Sensación de estar atascada en algunos aspectos de su vida, pero de haber atravesado por fin "<i>la noche oscura del alma</i>". Siente que tenía que salir de ese bucle y romper definitivamente lazos con su ex pareja.</li> <li>- Desde que se terminó la relación ha estado manteniendo relaciones esporádicas, pero ahora empieza también a romper este patrón. Se siente más inclinada hacia la espiritualidad, y se compromete consigo misma a llevar "<i>una vida monástica</i>", durante un tiempo.</li> <li>- Papel del arte y de la espiritualidad en su vida.</li> </ul>



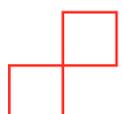
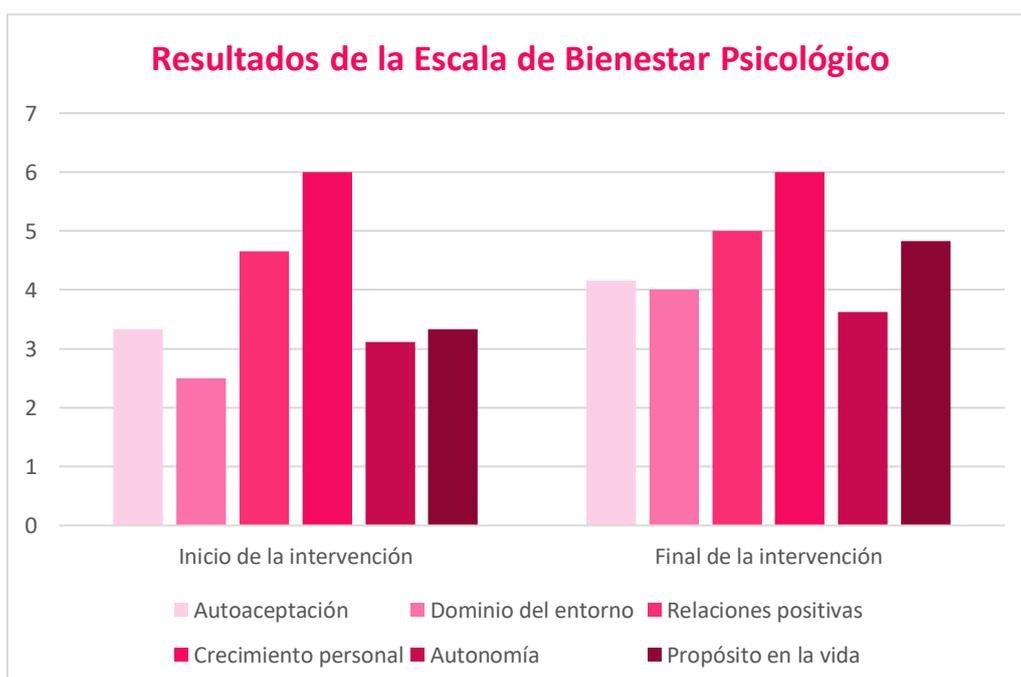
<b>Progresos y observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se muestra más genuina: se refugia menos en el humor, en la teatralidad, en las anécdotas cargadas de excesos. Se empieza a desplegar en ella una naturalidad y una ecuanimidad nuevas.</li> <li>- La intensidad emocional se rebaja.</li> <li>- Aunque nos cuestionamos si su reencuentro con la espiritualidad es un “<i>nuevo refugio</i>”, parece una inclinación genuina, que le hace bien: le da paz.</li> <li>- Se enfrenta a su inminente proyecto teatral con más confianza en sí misma, y en lo que tiene para ofrecer a los demás.</li> </ul>
<b>Tareas propuestas para la próxima sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguir explorando pictóricamente su autorretrato en casa.</li> <li>- Explorar su identidad a través de otras herramientas artísticas, como el teatro y la escritura.</li> </ul>

<b>Número y fecha de la sesión</b>	<b>Novena y décima sesión. 2 de octubre</b>
<b>Objetivos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repasar lo vivido, darle un cierre al proceso, cerrar lo que hubiera podido quedar abierto.</li> <li>- Despedirse.</li> </ul>
<b>Actividades realizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión de las obras producidas en sesión y de las que contribuye la paciente, creadas en casa.</li> <li>- Entrevista final.</li> </ul>
<b>Técnicas, herramientas y materiales utilizados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrevista final semiestructurada.</li> </ul>
<b>Temas abordados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha iniciado su nuevo curso de teatro, ha disipado todas sus inseguridades, y excedido sus expectativas. Siente que por primera vez está en manos de “<i>alguien que la cuida</i>” (sus experiencias previas con profesores y directores de teatro habían sido bastante difíciles). Se muestra entusiasmada y sorprendida por estos cuidados.</li> <li>- Siente que inaugura un nuevo año con energías renovadas y muy enfocada en sí misma.</li> <li>- Pese a haber vuelto a tener alguna relación esporádica, se percibe “<i>con control de la situación y de sí misma</i>”, y se hace la promesa firme de no volver a recaer en una relación de dependencia.</li> </ul>
<b>Progresos y observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorando el proceso, se da cuenta de que tiene más claro lo que le viene bien, y lo que necesita.</li> <li>- Se siente en calma con sus emociones, más templadas. Descarta la posibilidad de padecer un TLP. Siente que se ha refugiado tras una personalidad teatral durante mucho tiempo.</li> <li>- A lo largo del proceso, ha cumplido los 28 años. Empieza a apaciguarse el miedo de revivir la historia de su madre. También enfoca de manera nueva su relación con ella; con menos presión.</li> <li>- Ha escrito una carta a su ex pareja, desde un lugar parecido a la aceptación. Me consulta si pienso que debería enviársela. Le propongo que se dé una semana más para meditarlo. Finalmente, decide guardarla para sí misma.</li> </ul>
<b>Tareas propuestas para la próxima sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se le vuelve a pasar la Escala de BP.</li> <li>- Se le anima a seguir explorando todos los temas que hemos tratado a lo largo del proceso.</li> </ul>



### 2.3.2.3 Resultados de la intervención

- ✓ **Recorrido emocional:** Experimenta una progresiva estabilización emocional, desarrollando una mayor autonomía y ecuanimidad a lo largo de las sesiones. Se da una superación gradual del duelo, que la lleva a cuestionar profundamente sus dinámicas de relación. A pesar de la ansiedad inicial por retomar el teatro y revivir ciertos episodios de infancia, demuestra una notable voluntad de salir adelante y hacerse cargo de sí misma y de su proyecto vital.
- ✓ **Desarrollo de habilidades y estrategias:** Integra técnicas gestálticas, como el *role-playing* y la silla vacía para explorar sus emociones y patrones de relación. Incorpora a su día a día técnicas de regulación emocional, escritura creativa y autorreflexión, que la ayudan a canalizar y procesar sus emociones de una manera más equilibrada.
- ✓ **Cambios en su autoconcepto:** A medida que avanza la intervención, gana confianza en sí misma y en sus capacidades, reafirmando su autonomía y su habilidad para dirigir su propia vida. Desarrolla nuevas perspectivas sobre sí misma y su autoconcepto, superando las ideas limitantes previas.
- ✓ **Avances en sus relaciones interpersonales:** En el momento de finalizar la intervención, se siente al fin liberada de la influencia de su expareja. Siente que la herida empieza a cerrarse, y que, poco a poco, se siente capaz de volver a abrirse a una relación afectiva desde un lugar sano; menos dependiente. Cuestiona sus patrones de relación y el papel que han jugado en su duelo las relaciones esporádicas, a las que pretende poner freno para *“aprender a sanar en soledad”*.
- ✓ **Resultados de la Escala de BP:** Indican una notable mejoría en las áreas de *dominio del entorno, propósito en la vida y autoaceptación*.





### 2.3.3 Caso C: ● Amarillo

#### 2.3.3.1 Formulación del caso

**Datos personales y contexto:** Mujer, 30 años, actriz. Comparte piso en Madrid. Su vida laboral se centra en torno al ámbito del teatro, y oscila entre periodos de intenso trabajo, muy exigentes, y otros de mayor incertidumbre.

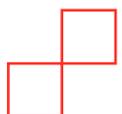
**Motivo de consulta y demanda terapéutica:** En el momento de iniciar la terapia, la paciente se encuentra atravesando una fase de mucha exigencia laboral y viviendo una relación sentimental que empieza a consolidarse. Se siente abrumada por las exigencias de su entorno laboral y a la vez preocupada por el momento en el que el trabajo termine, y vuelva la precariedad y la incertidumbre. Siente que lo laboral implica para ella una batalla constante, que la mantiene siempre en alerta. Experimenta dificultades para conciliar el sueño y recurre al consumo ocasional de cannabis durante las noches.

**Historial y experiencias previas en terapia:** La participante nunca ha tenido experiencias de terapia, con la salvedad de una sesión, hace un año, a la que asistió debido a la presión laboral extrema que ya enfrentaba en aquel momento. Sin embargo, no logró establecer una conexión con la terapeuta; lo que la llevó a no continuar con el proceso.

**Historial artístico y relación con el arte:** Desde temprana edad, ha empleado la escritura como medio de expresión, llegando incluso a publicar dos poemarios. Su vocación actoral y el deseo de explorar otras vidas a través del arte han sido motores muy importantes en su vida. Considera que el arte le ha proporcionado una apertura hacia canales de expresión alternativos. Percibe la arteterapia como un vehículo revelador para comprenderse a sí misma en el presente: siente que el arte permite que el “*subconsciente*” emerja de manera más fluida, proporcionando una vía “*menos mental*” para enfrentar su realidad.

**Experiencia con la Escala de Bienestar Psicológico:** Dice haberse sentido confusa con algunos ítems, que le han movido a realizar una reflexión profunda. Siente que a veces se enredaba en sus pensamientos y le costaba responder de manera espontánea.

**Temas a explorar y concreción de la demanda:** Expresa el deseo de sumergirse en el proceso para descubrir aspectos más profundos de sí misma, que siente latentes, pero a los que no sabe poner nombre. Menciona la ansiedad que vuelve habitualmente, una sensación de cierto desarraigo y una relación con su familia de origen cada vez más distante. Busca tener un mejor conocimiento de sí misma y está dispuesta a “*enfrentar lo que pueda surgir en el camino*”.



### 2.3.4 Procedimiento e intervención terapéutica

La usuaria se encuentra en un constante vaivén entre periodos de intensa exigencia laboral y momentos de alta incertidumbre. Esto la lleva a vivir en un estado de ansiedad y preocupación casi constante.

#### 1) **Objetivos específicos de la Intervención:**

- ✓ Desarrollar habilidades de regulación emocional para afrontar la intensidad emocional asociada a la ansiedad y al estrés laboral.
- ✓ Implementar técnicas de relajación para mejorar la calidad del sueño y reducir la dependencia del cannabis.
- ✓ Explorar el sentido de desarraigo y las dinámicas familiares para fomentar una mayor comprensión y aceptación de su historia.
- ✓ Facilitar un espacio de autoexploración para descubrir aspectos latentes de su identidad y su relación con la familia.

#### 2) **Establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo:**

- ✓ *Corto plazo:* Desarrollar estrategias de regulación emocional para afrontar situaciones de alta exigencia laboral y reducir los episodios de ansiedad.
- ✓ *Medio plazo:* Establecer una rutina de técnicas de relajación que mejoren la calidad del sueño y reduzcan la necesidad de recurrir al cannabis.
- ✓ *Largo plazo:* Promover una mayor integración emocional y comprensión de su historia familiar para fortalecer su sentido de identidad y pertenencia.

#### 3) **Enfoque Terapéutico:**

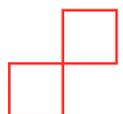
- ✓ Enfoque integrador que combina elementos de la terapia cognitivo-conductual para la ansiedad y el estrés, con técnicas de teatro terapéutico y expresión corporal.
- ✓ Dado su historial previo de abandono de la terapia, se enfatiza la importancia de establecer una relación de confianza y seguridad en el vínculo y en el proceso terapéutico.

#### 4) **Métodos y Técnicas Empleadas:**

- ✓ Incorporación de técnicas de regulación emocional, como la identificación de pensamientos disfuncionales y la reestructuración cognitiva.
- ✓ Integración de técnicas de relajación, como la respiración diafragmática y la visualización guiada, para mejorar el sueño y reducir la ansiedad.
- ✓ Dada su relación con el teatro, incorporo técnicas de teatro terapéutico y expresión corporal como facilitadores terapéuticos.

#### 5) **Frecuencia y Duración de las Sesiones:**

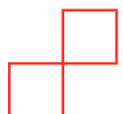
- ✓ Las sesiones se llevarán a cabo de manera semanal o quincenal, con una duración de 60 minutos cada una. Excepcionalmente, para ceñirnos al programa, se realizan dos sesiones en un mismo día, con un descanso de quince minutos entre ambas.



### Desglose de las sesiones

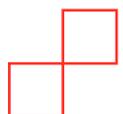
Número y fecha de la sesión	Primera sesión. 12 de junio
<b>Objetivos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación y establecimiento del vínculo terapéutico.</li> <li>- Pasar la entrevista inicial.</li> <li>- Introducción a la historia de vida, motivo de la consulta y demanda terapéutica</li> </ul>
<b>Actividades realizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrevista semiestructurada.</li> <li>- Entrevista libre.</li> </ul>
<b>Técnicas, herramientas y materiales utilizados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las propias de la entrevista terapéutica: escucha activa, preguntas abiertas, clarificación, reflexión empática, establecimiento de <i>rapport</i>, diálogo socrático...</li> <li>- Grabadora para registrar la entrevista inicial.</li> </ul>
<b>Temas abordados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilusión e inquietud inicial por retomar un proceso de terapia.</li> <li>- Situación laboral y relación con el teatro: se alternan periodos de mucha exigencia con otros de alta incertidumbre y precariedad.</li> <li>- Plantea que se encuentra en una relación más o menos estable, desde hace un año.</li> </ul>
<b>Progresos y observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medita profundamente las preguntas de la entrevista inicial. Se toma su tiempo para respirar los silencios.</li> <li>- Muestra indicios de cansancio físico y mental.</li> </ul>
<b>Tareas propuestas para la próxima sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre los temas tratados en sesión.</li> </ul>

Número y fecha de la sesión	Segunda y tercera sesión. 26 de junio
<b>Objetivos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducir a la paciente en el concepto y la práctica de la arteterapia.</li> <li>- Seguir profundizando en el vínculo terapéutico y en los temas expuestos en la primera sesión.</li> </ul>
<b>Actividades realizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción a la <b>actividad 1</b>, "Boceto".</li> </ul>
<b>Técnicas, herramientas y materiales utilizados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación guiada, dibujo libre, trabajo corporal.</li> <li>- Ceras blandas, cartulina A3.</li> </ul>
<b>Temas abordados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El teatro como epicentro de su vida: relación con su trabajo y con sus compañeros.</li> <li>- Sensación de no pertenencia a su familia de origen, a la que cada vez siente más lejana. La entristece, pero lo entiende como algo natural.</li> <li>- Las exigencias de su trabajo (como teleoperadora en una empresa de organización de espectáculos) la hacen sentir "<i>explotada</i>" y "<i>consumida</i>".</li> <li>- Plantea su consumo ocasional de cannabis para conciliar el sueño.</li> </ul>
<b>Progresos y observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se hace especial hincapié en el fortalecimiento del vínculo, dado su historial de abandono previo por falta de <i>rapport</i>.</li> <li>- Muestra claros indicios de ansiedad (inquietud, preocupación excesiva, fatiga, dificultad para el sueño)</li> <li>- Al principio, le cuesta entrar en la tarea.</li> </ul>
<b>Tareas propuestas para la próxima sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguir explorando estos temas a través de diferentes materiales artísticos, como la escritura.</li> </ul>



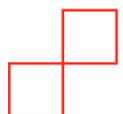
Número y fecha de la sesión	Cuarta sesión. 3 de julio
Objetivos de la sesión	- Seguir explorando su mapa relacional.
Actividades realizadas	- Profundización en la actividad 1, “Boceto”.
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Dibujo libre, análisis temático conjunto de la obra. - Mindfulness, respiración y relajación.
Temas abordados	- Exploramos el estado de su relación actual. Siente que sus problemas de ansiedad y su emocionalidad pueden estar ocasionando problema en la pareja. - Profundizamos en el resto de sus relaciones, con su familia y con sus compañeros de teatro, que han ocupado el lugar de “nueva familia”. - Plantea diferentes opciones para su futuro laboral. Se siente comprometida con el teatro, y “sabe que conseguirá construir la vida que quiere”, pero siente que “el camino hasta llegar allí” está siendo muy duro. No ve demasiadas salidas.
Progresos y observaciones	- Empezamos a plantear un abordaje “práctico” de resolución de problemas: plantear opciones, valorar su situación económica, estudiar diferentes alternativas para generar un modo de vida más equilibrado, sin tener por ello que renunciar a su carrera artística. - Ante los bloqueos, me doy cuenta de que un abordaje más corporal la activa (algo tan sencillo como levantarse de la silla y explorar la obra desde otras perspectivas).
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Le propongo retomar su rutina de yoga y meditación, para reducir los niveles de ansiedad. Desconectar la cabeza y “bajar al cuerpo”.

Número y fecha de la sesión	Quinta y sexta sesión. 13 de julio
Objetivos de la sesión	- Seguir profundizando en su historia de vida, y en el relato que se hace de ella.
Actividades realizadas	- Desarrollo de la actividad 2, “Río de la vida”.
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Dibujo guiado, introducción al collage.
Temas abordados	- Exploración de infancia y adolescencia. - Hacemos un recorrido por sus relaciones sentimentales. Surge una figura de su pasado, con la que ha mantenido una relación intermitente a lo largo de 10 años. Su relación actual es la que “la ha ayudado a pasar página, definitivamente”. - Profundizamos en la relación con sus padres y hermanos, y en la manera en la que se ha ido deteriorando desde hace unos años.
Progresos y observaciones	- Se expone emocionalmente, a medida que hacemos un recorrido profundo por su historia de vida, guiados por la actividad. - Repara en que hay episodios de su vida en los que hacía tiempo que no pensaba, que la mueven a una profunda reflexión. Se muestra implicada.
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Revisar y hacer acopio de fotografías que cuenten su historia. - Empezar a escribir su historia de vida.

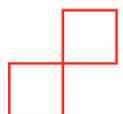


Número y fecha de la sesión	Séptima sesión. 7 de septiembre
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actualizarnos y recuperar el <i>rapport</i> después de los dos meses de ausencia.</li> <li>- Sostener la necesidad emergente (crisis de pareja).</li> </ul>
Actividades realizadas	- Dinámica corporal y dibujo libre, como método de regulación emocional " <i>Sístole, diástole</i> ".
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Entrevista, dinámica corporal, cera, témperas.
Temas abordados	- Tras un verano difícil se encuentra en una crisis de pareja, que por momentos parece terminal. Le dedicamos la sesión a extendernos sobre este tema, gestionamos las emociones asociadas a través de una dinámica corporal y un dibujo libre.
Progresos y observaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muestra un claro deterioro emocional desde la última sesión. Se muestra preocupada, tensa y muy afectada por la posibilidad de una inminente ruptura.</li> <li>- Dice haber dejado de comer, haber vuelto a fumar y encontrarse muy débil físicamente. Tuvo que dejar el trabajo, y vuelve a vivir con muy pocos ingresos. Le preocupa volver a tener que pedir ayuda a sus padres.</li> <li>- Los indicios físicos de fatiga son evidentes: ojeras, voz apagada, enlentecimiento general, tristeza a flor de piel.</li> </ul>
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Mantener la calma, propiciar un diálogo tranquilo con su pareja, no anticiparse a lo peor. Hacer una valoración realista de su relación y, sí se reafirma en que es algo positivo en su vida, luchar por ella.

Número y fecha de la sesión	Octava sesión. 21 de septiembre
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sostener la necesidad emergente (crisis de pareja).</li> <li>- Estabilizar su situación emocional, y proporcionarle herramientas para gestionar su situación.</li> </ul>
Actividades realizadas	- Se plantea la actividad 3, "Autorretrato".
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	- Pintura sobre una de sus fotografías.
Temas abordados	- La ruptura parece definitiva; se encuentran en un momento de contacto cero. Este tema desplaza todos los demás.
Progresos y observaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empieza a asumir su nueva situación, y su parte de responsabilidad en el proceso. En estas últimas semanas, la primera que propuso la ruptura fue ella. Se pregunta si es lo que de verdad quería, y por qué motivo luego se resistió tanto a la ruptura.</li> <li>- Empieza a hacer una valoración más realista de la relación: llevaban meses sin estar bien del todo. Siente que le ha aportado muchas cosas positivas, pero que, probablemente, "<i>ya habían vivido juntos lo que tenían que vivir</i>".</li> <li>- Al finalizar la sesión, se muestra mucho más serena, y agradecida por tener este espacio.</li> </ul>
Tareas propuestas para la próxima sesión	- Mantener este nuevo enfoque, más calmado, y un hábito de escritura para procesar la situación.

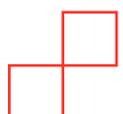
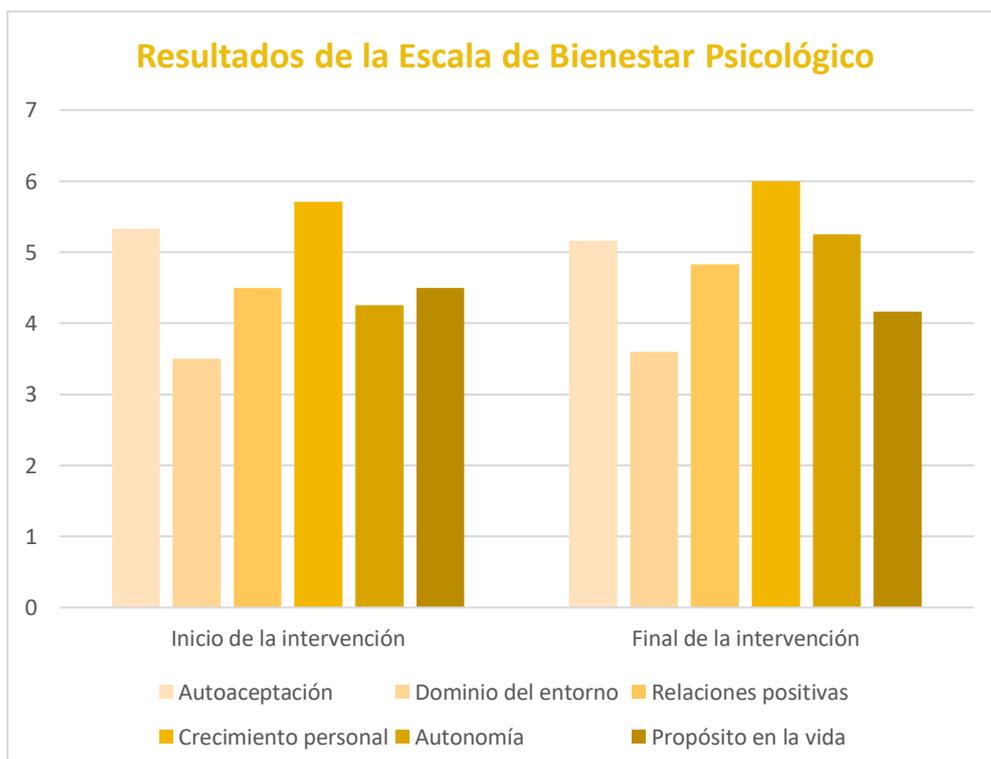


Número y fecha de la sesión	Novena y décima sesión. 6 de octubre
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repasar lo vivido, darle un cierre al proceso, cerrar lo que hubiera podido quedar abierto.</li> <li>- Despedirse.</li> </ul>
Actividades realizadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión de las obras producidas en sesión y de las que contribuye la paciente, creadas en casa.</li> <li>- Entrevista final.</li> </ul>
Técnicas, herramientas y materiales utilizados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silla vacía, trabajo corporal.</li> <li>- Entrevista final semiestructurada.</li> </ul>
Temas abordados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Su ruptura sentimental es definitiva. Se siente <i>“volviendo a establecer los cimientos de su vida”</i>. Le dedicamos la sesión a procesar el duelo de lo que <i>“ya no será”</i>, de ese futuro compartido que ahora empieza a soltar; y con el que empezaba a fantasear en las primeras sesiones de la intervención.</li> <li>- Hacemos un recorrido por lo vivido en todas las sesiones, más allá de su historia sentimental, para valorar su proceso de una manera más global. Siente que poco a poco <i>“la vida la va poniendo en su camino”</i>, y dice haber aprendido mucho de esta experiencia.</li> <li>- Se muestra ilusionada por la nueva temporada teatral, que la llevará a estar de gira por varias ciudades. Siente el arte siempre ha estado ahí para darle sentido a su vida.</li> <li>- El consumo de cannabis parece haberse estabilizado en unos límites no preocupantes; como <i>“ansiolítico ocasional”</i>.</li> </ul>
Progresos y observaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se muestra más tranquila; la ansiedad inicial prácticamente ha remitido; a lo que ha contribuido su cambio de circunstancias laborales, y el nuevo proyecto teatral, que la ilusiona.</li> <li>- Respecto a la relación de pareja, parece estar procesando poco a poco la situación, y asumiendo sus nuevas circunstancias. Aún le echa de menos, pero se siente <i>“agradecida por el encuentro, y por todo lo compartido”</i>. Asume su parte de responsabilidad en la ruptura. Y confía en que en algún momento puedan volver a tener una relación de amistad, cuando la situación se asiente. Se siente dueña de la situación, y de su vida.</li> <li>- Dice haber enfrentado dificultades con los materiales pictóricos, que la exponían a su propio juicio: <i>“eres una niña, no haces bien las cosas...”</i> siente que maneja mucho mejor los lenguajes escénicos.</li> <li>- Proponemos entonces hacer un ejercicio final de silla vacía para despedirse de su pareja, y un <i>“autorretrato”</i> alternativo a través de una escultura corporal.</li> </ul>
Tareas propuestas para la próxima sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se le vuelve a pasar la Escala de BP.</li> <li>- Se le anima a seguir explorando todos los temas que hemos tratado a lo largo del proceso.</li> <li>- Se le anima a mantener el hábito de escritura, de yoga y de meditación, a los que atribuye el hecho de haber mantenido cierto equilibrio; pese a las circunstancias.</li> </ul>



### 2.3.3.3 Resultados de la intervención

- ✓ **Recorrido emocional:** La paciente ha emprendido un profundo viaje emocional, transitando del estrés y la ansiedad inicial hacia una mayor estabilidad. El proceso de duelo por la relación ha sido difícil, pero también sanador, al permitirle soltar expectativas y valorar el presente de una manera más realista. Ha demostrado una notable capacidad de adaptación y crecimiento emocional a lo largo de este proceso.
- ✓ **Desarrollo de habilidades y estrategias:** Ha adquirido herramientas sólidas de regulación emocional, permitiéndole afrontar la ansiedad y el estrés laboral de manera más efectiva. Las técnicas de relajación y de escritura creativa han mejorado su calidad de sueño y reducido su dependencia del cannabis.
- ✓ **Cambios en su autoconcepto:** Ha experimentado un cambio notable en su percepción de sí misma. Se ve más resiliente, capaz de gestionar la incertidumbre laboral y de mantener un equilibrio emocional a pesar de sus circunstancias.
- ✓ **Avances en sus relaciones interpersonales:** Aunque la ruptura fue dolorosa, la paciente ha logrado asumir la responsabilidad de su parte en la relación y se muestra abierta a la posibilidad de repararla en un futuro. Ha aprendido a comunicar sus necesidades de manera más asertiva y a establecer límites más saludables.
- ✓ **Resultados de la Escala de BP:** Pese a las dificultades atravesadas a lo largo del proceso, las puntuaciones se mantienen estables, con una notable excepción: la dimensión *autonomía* se ha incrementado de manera importante; respaldando esta recién recuperada sensación de independencia y de responsabilidad de sí misma.



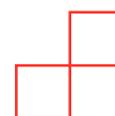
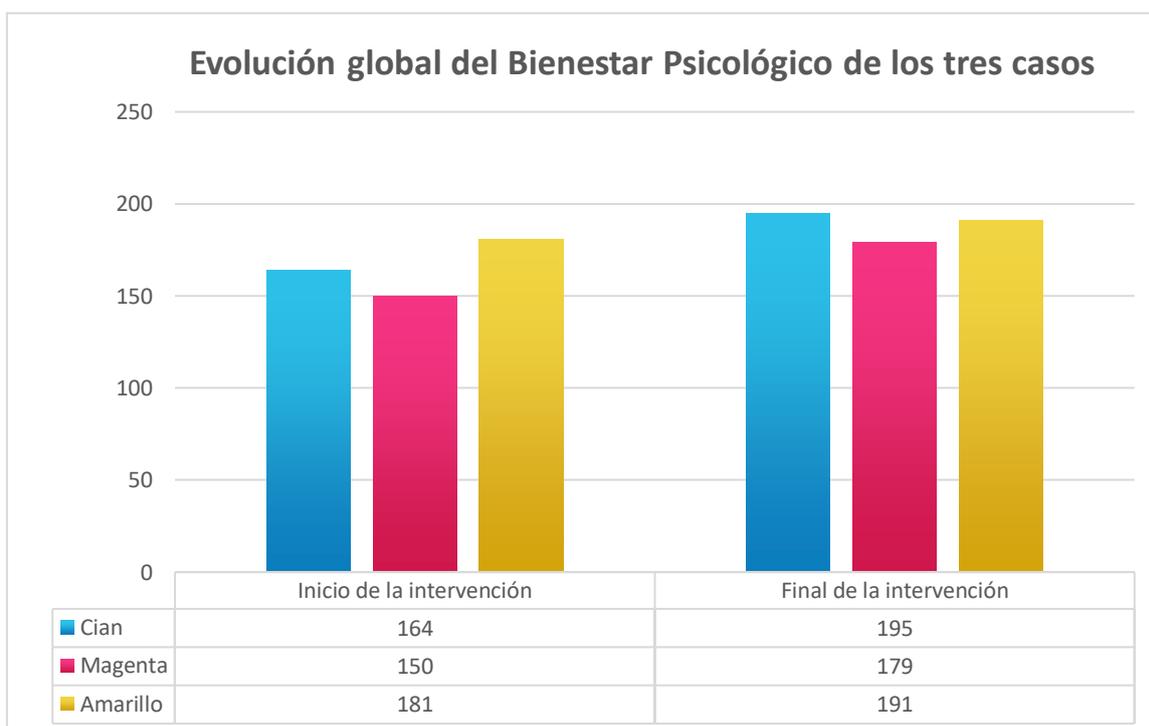
### 3. Resultados

La presente sección ofrece una visión detallada de los resultados obtenidos a lo largo de las intervenciones de arteterapia con los tres casos: Cian, Magenta y Amarillo. Cada una de estas intervenciones fue diseñada para abordar necesidades y procesos emocionales específicos, manteniendo como común denominador el uso de la arteterapia como herramienta de regulación emocional y resignificación de la historia de vida.

Los detalles sobre los resultados específicos de cada caso ya fueron tratados en la sección anterior, y ahora serán incorporados en un análisis integral. Este análisis se llevará a cabo a través de múltiples dimensiones, incluyendo los factores comunes y las diferencias entre las intervenciones, la evolución global del bienestar psicológico de las tres participantes, y el análisis que estas hicieron de su proceso personal mediante la entrevista de cierre (ver anexo). A través de este cuestionario final se pretende identificar a qué aspectos o técnicas de la arteterapia atribuyen los cambios experimentados a lo largo de la intervención arteterapéutica, y qué aspectos de esta intervención han considerado más relevantes.

#### 3.1 Comparativa y evolución general del Bienestar Psicológico

Para comprender de manera integral el impacto que la arteterapia podría tener en el bienestar psicológico de las personas, se analizó la evolución de este parámetro de manera conjunta en las tres participantes a lo largo de la intervención arteterapéutica. Este análisis se basa en las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, aplicada al inicio y al finalizar el proceso de arteterapia.



La gráfica refleja una tendencia positiva en el bienestar psicológico de los tres casos tras la intervención de arteterapia:

- **Cian** experimentó un notable aumento de **31 puntos**, indicando un cambio significativo en su percepción de bienestar subjetivo. Las áreas en las que percibió un mayor incremento fueron, en este orden: *propósito en la vida*, *autonomía*, *dominio del entorno* y *autoaceptación*.
- **Magenta** también evidenció una mejora considerable con un aumento de **29 puntos** en la escala. Las áreas más afectadas fueron *dominio del entorno*, *propósito en la vida* y *autoaceptación*.
- **Amarillo**, por su parte, mostró una evolución más moderada, con un incremento de **10 puntos** en su puntuación, particularmente en la dimensión de *autonomía*.

Estos datos sugieren que el proceso arteterapéutico ha tenido un impacto positivo en el bienestar emocional y psicológico de las participantes, aunque con variaciones individuales en la magnitud del cambio. Es importante destacar que, incluso en el caso Amarillo, donde el incremento fue menor, se observa una tendencia hacia una mayor estabilidad emocional y bienestar general; pese a las circunstancias difíciles que la paciente tuvo que atravesar durante el proceso.

### 3.1 Factores comunes en las intervenciones

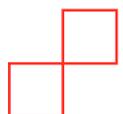
A lo largo de las tres intervenciones, se identificaron diversos elementos que contribuyeron de manera significativa al proceso terapéutico y al bienestar psicológico de las participantes; registrados a través de los cuestionarios y de la observación directa. Estos factores comunes sugieren los mecanismos a través de los cuáles podría operar esta herramienta de intervención:

#### 1) **Expresión creativa como lenguaje alternativo:**

Las participantes coinciden en que la utilización de técnicas artísticas les proporcionó un lenguaje menos racional para expresar sus pensamientos, emociones y experiencias; lo que las ayudó a acceder a recuerdos o experiencias que creían soterradas. La creación artística actuó como un medio de expresión alternativo que les permitió explorar áreas de su psique a las que quizás no habrían tenido acceso exclusivamente a través de la palabra.

#### 2) **Proceso de reflexión y autoconocimiento:**

A lo largo de las sesiones, cada una de las participantes experimentó un proceso de reflexión profunda sobre sus experiencias, sus patrones recurrentes y su



simbología particular. Las artes plásticas facilitaron este espacio de autoexploración que les permitió comprenderse a sí mismas en un nivel más profundo, al ofrecerles un “espejo” en el que poder mirarse y reconocerse con detenimiento.

### **3) Regulación emocional y gestión del estrés:**

Todas las participantes experimentaron mejoras significativas en su capacidad de autorregulación emocional. El arte no solo las ayudó a identificar y gestionar de manera más efectiva sus estados emocionales, si no que también se convirtió en sí mismo en una herramienta para procesar, “*dar cauce*” o “*templar*” sus emociones, cuando se encontraban más desbordadas.

### **4) Desarrollo de la autonomía y la sensación de empoderamiento:**

La arteterapia promovió el empoderamiento de las participantes al fomentar su autonomía y capacidad de toma de decisiones. A medida que avanzaba la intervención, cada una de ellas ganó mayor confianza en sí misma y en sus capacidades para dirigir su propia vida.

### **5) Revisión y resignificación de la historia de vida:**

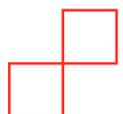
En todas las intervenciones, se dedicó un espacio importante a la revisión y resignificación de aspectos significativos de la historia de vida de las participantes. Esto les permitió integrar de manera más saludable experiencias pasadas y construir nuevas narrativas sobre sí mismas. En muchas ocasiones, esto les ayudó a dar sentido a aspectos de su historia de vida que habían sido previamente desatendidos o difíciles de abordar. Esta oportunidad de revisar y resignificar experiencias pasadas les ayudó a integrar de manera más saludable su narrativa personal, promoviendo un sentido de continuidad y coherencia en sus vidas.

### **6) Impacto Positivo en las Relaciones Interpersonales:**

A lo largo del proceso, las participantes experimentaron avances en sus relaciones interpersonales. Aprendieron a comunicar sus necesidades de manera más asertiva y a establecer límites más saludables, lo que contribuyó a una mayor calidad en sus interacciones con los demás.

### **7) Relación terapéutica como vínculo significativo:**

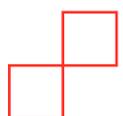
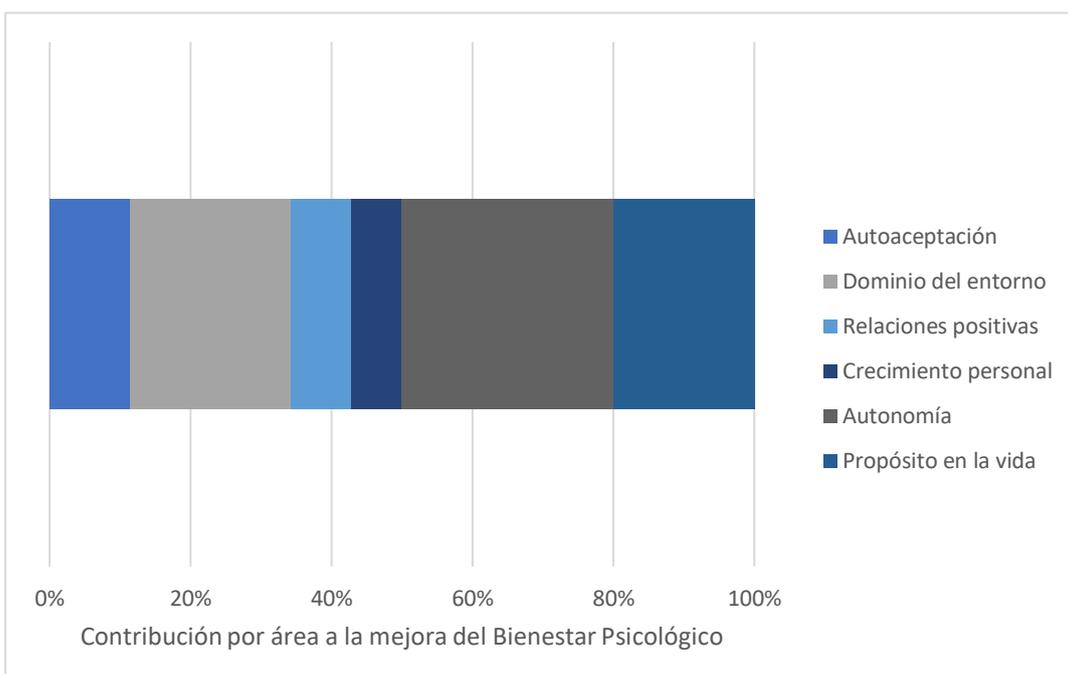
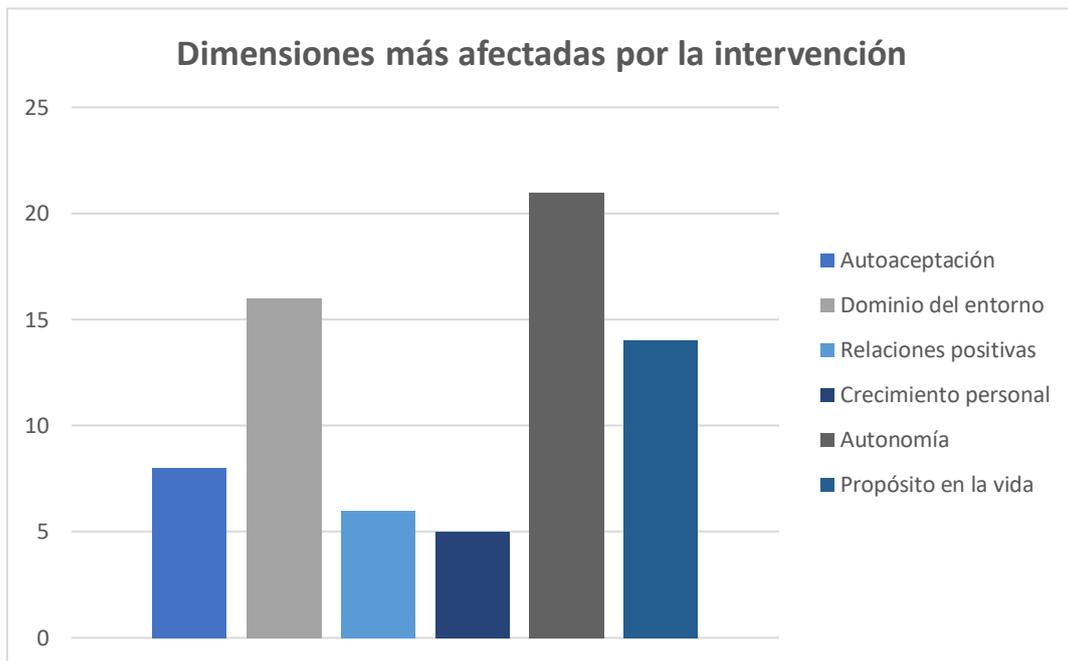
La relación terapéutica que se forjó a lo largo de las intervenciones también jugó un papel crucial en el proceso. Un ambiente de confianza, apertura y libre de juicio facilitó a las participantes adentrarse en territorios emocionales a menudo sensibles y, a su vez, propició un mayor sentido de conexión, comprensión y cercanía entre paciente y terapeuta.



Estos factores comunes sugieren los mecanismos a través de los cuales la arteterapia opera como herramienta de apoyo en una intervención psicoterapéutica, y apuntan a que podría ser efectiva en el abordaje de una variedad de necesidades emocionales y en la promoción del bienestar psicosocial en distintos contextos.

### 3.2 Dimensiones más afectadas del Bienestar Psicológico

En esta sección pretendemos responder a la segunda pregunta de investigación: ¿en qué dimensiones del Bienestar Psicológico ha tenido un mayor impacto la intervención arteterapéutica? Lo ilustramos a través de dos gráficas:



En estas gráficas podemos observar que las dimensiones del BP que más se han visto afectadas por la intervención han sido las siguientes:

- En primer lugar, la dimensión **autonomía**, con un valor global de **+21**.
- En segundo lugar, el área **dominio del entorno**, con un incremento de **16** puntos.
- En tercer lugar, **propósito en la vida**, con un valor de **+14**.

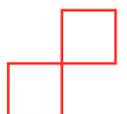
Las áreas que menos se han visto afectadas por la intervención, pero que también han visto su valor incrementado han sido:

- **Autoaceptación**, con un incremento de **8** puntos
- **Relaciones positivas**, con un incremento de **6** puntos.
- **Crecimiento personal**, con un incremento de **5** puntos.

Estos resultados indican que la intervención de arteterapia ha tenido un impacto positivo en diversas áreas de la vida de las participantes. La mejora sustancial en las áreas de *autonomía*, *dominio del entorno* y *propósito vital* sugiere que la intervención no solo favoreció la expresión emocional, sino también la sensación de independencia, el locus de control interno y el sentido de dirección en la vida de las participantes.

De la misma manera, aunque el impacto en áreas como *autoaceptación* y *relaciones positivas* haya sido más discreto, podemos inferir que el uso de arteterapia también tuvo un efecto positivo sobre la percepción de sí mismas y en sus relaciones interpersonales.

En conjunto, en el contexto de este estudio, estos hallazgos parecen reafirmar que la arteterapia ha sido una herramienta de trabajo efectiva en los tres casos, a través de un proceso de regulación emocional y resignificación de la historia de vida. Este enfoque creativo ha demostrado ser una herramienta valiosa para promover la expresión emocional, la autonomía y el sentido de propósito en la vida. No obstante, se resalta la importancia de investigaciones futuras que profundicen en la interacción entre la arteterapia y el bienestar psicológico, con el objetivo de desentrañar los mecanismos subyacentes y brindar una comprensión aún más completa y precisa de este proceso terapéutico innovador. Estos hallazgos no solo enriquecen nuestra comprensión de la arteterapia, sino que también abren la puerta a nuevas posibilidades de intervención en el ámbito de la salud mental.



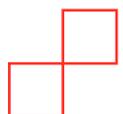
## 4. Discusión

En esta sección nos daremos el espacio necesario para reflexionar y analizar críticamente los resultados obtenidos a lo largo de esta investigación. Trazaremos conexiones entre los hallazgos y la literatura previa, permitiendo una comprensión más profunda de la eficacia de la arteterapia en el contexto del bienestar psicológico. Además, se explorarán las implicaciones prácticas y clínicas de estos resultados, así como las limitaciones del estudio y las posibles vías para futuras investigaciones. Esta sección culminará en una síntesis integradora que responda a las preguntas de investigación planteadas al inicio del estudio, ofreciendo una visión global y matizada de la relación entre la arteterapia y el bienestar psicológico.

### 4.1 Relación de los resultados con la literatura previa

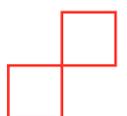
En esta sección, establecemos algunos vínculos entre los resultados de la presente investigación y el corpus de estudios previos en el ámbito de la arteterapia y el bienestar psicológico. Se analizarán los hallazgos a la luz de la evidencia acumulada, proporcionando así una comprensión enriquecida y contextualizada de los efectos de la arteterapia en el contexto de una intervención sanitaria.

- **Abbing et al. (2018)** realizaron un análisis de la efectividad de la arteterapia para la ansiedad en adultos. Sus hallazgos coinciden con los observados en nuestro estudio, y respaldan la noción de que la expresión creativa puede ser un medio eficaz para abordar las tensiones emocionales.
- **Chapman et al. (2001)** investigaron la eficacia de la arteterapia en la reducción de los síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT) en pacientes pediátricos traumatizados. Esto está en línea con los progresos observados en los tres casos, donde se observó una progresiva estabilización emocional y una resignificación de ciertos eventos traumáticos.
- La intervención de arteterapia realizada por **Uğurlu et al. (2016)** para síntomas de estrés postraumático, depresión y ansiedad en niños refugiados reafirma el potencial de esta herramienta en procesos de revisión y resignificación del trauma.
- En sintonía con el estudio de **Gussak (2007)** sobre la efectividad de la arteterapia en la reducción de la depresión en poblaciones carcelarias, nuestros resultados sugieren que el arte puede ser un medio poderoso para abordar la salud mental, incluso en entornos o circunstancias desafiantes.
- La combinación de arteterapia y mindfulness explorada por **Kalmanowitz y Ho (2016)** en refugiados y personas que han experimentado violencia política se alinea con estos hallazgos, mostrando que la arteterapia puede ser una herramienta valiosa en situaciones de trauma y estrés.



- La revisión de intervenciones de arteterapia en pacientes con cáncer realizada por **Geue et al. (2010)** coincide con nuestro planteamiento de que el arte puede ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar emocional y el manejo de situaciones difíciles, proporcionando evidencia adicional sobre los beneficios de estas intervenciones en contextos de salud.
- Así como **Chancellor, Duncan y Chatterjee (2014)** encontraron mejoras en la estabilidad emocional y calidad de vida en pacientes con Alzheimer y demencia a través de la arteterapia, nuestros resultados también indican una superación gradual del duelo y una mejora en la autonomía y en el bienestar psicológico.
- Los hallazgos de **Martínez y Cao (2008)** sobre la capacidad del arte para reestructurar nuestra narrativa personal respaldan nuestros resultados al destacar cómo la arteterapia puede ser una herramienta efectiva para la reevaluación y transformación de nuestra historia de vida.
- La teoría y práctica de la Gestalt en Arteterapia abordada por **González (2006)** encuentra resonancia en nuestro estudio, ya que también apunta a la relación terapéutica como componente esencial del proceso.
- La visión de la teoría de la Gestalt en Arteterapia proporcionada por **Rodríguez (2006)** enfatiza la importancia de la expresión creativa y el proceso. Nuestro estudio comparte esta perspectiva al demostrar cómo la expresión creativa puede ser una herramienta poderosa en el proceso de transformación personal y resignificación de la experiencia a través de la arteterapia.
- La investigación de **Curiel (2013)** sobre el proceso creativo y la psicopatología resalta la capacidad de la arteterapia para transformar las experiencias emocionales y proporcionar un medio para abordar las dificultades emocionales desde una perspectiva creativa, en sintonía con los indicios encontrados en nuestro estudio.
- En sintonía con el trabajo de **Lakoff (1986)** sobre la importancia de la metáfora en terapia, nuestro estudio sugiere que la arteterapia proporciona un medio metafórico y simbólico para que los individuos exploren y expresen sus emociones. En el contexto de la intervención arteterapéutica, la metáfora se convierte en una forma de comunicación que va más allá de las palabras y permite una comprensión más profunda de la experiencia emocional.

Estos son algunos de los estudios que contextualizan la relevancia de los resultados del presente estudio, ya que respaldan la idea de que la arteterapia puede ser una intervención efectiva para abordar una variedad de problemas de salud mental, incluidos el trauma, la ansiedad y la depresión, a través de mecanismos que a menudo tienen que ver con la revisión, reestructuración y resignificación de la propia narrativa personal.



## 4.2 Implicaciones y prácticas clínicas

En resonancia con los resultados del resto de los estudios referenciados, nuestra investigación subraya el potencial terapéutico que la arteterapia puede tener en el contexto de la práctica clínica. La evidencia recopilada respalda la eficacia de la arteterapia como herramienta complementaria en el abordaje de diversas problemáticas emocionales y psicológicas.

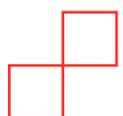
- La utilización de técnicas artísticas proporcionó a los participantes un medio seguro y liberador para expresar sus emociones y pensamientos. Esto sugiere que la arteterapia puede ser particularmente beneficiosa para individuos que encuentran dificultades para verbalizar sus sentimientos, que pueden beneficiarse de una forma de expresión más abstracta y simbólica.
- La relación terapéutica desempeñó un papel crucial en el proceso. Un ambiente de confianza, apertura y libre de juicio facilitó la exploración y expresión de emociones profundas. Esto subraya la importancia de la calidad de la relación entre el terapeuta y el cliente en el contexto de la arteterapia.
- Se plantean los posibles beneficios de que terapeutas y profesionales de la salud mental integren los enfoques arteterapéuticos en sus prácticas, especialmente al trabajar con individuos que puedan beneficiarse de formas alternativas de expresión o de la resignificación de algún evento traumático o difícil de abordar.
- La diversidad de técnicas y materiales disponibles en arteterapia ofrece un amplio abanico de posibilidades adaptadas a las necesidades específicas de cada individuo. Su inclusión en el repertorio terapéutico puede ampliar las opciones de tratamiento disponibles y mejorar la calidad de la atención ofrecida a los individuos que buscan apoyo en el proceso de superación de dificultades emocionales.

Es importante tener en cuenta que, si bien la arteterapia ha demostrado ser efectiva en esta muestra, es fundamental evaluar cuidadosamente la idoneidad de esta intervención para cada caso y considerarla como parte de un enfoque terapéutico integral.

## 4.3 Limitaciones del estudio y propuestas de mejora

A pesar de los hallazgos alentadores, es importante reconocer las limitaciones de este estudio, que proporcionan oportunidades para futuras investigaciones y mejoras en la metodología.

- En primer lugar, la muestra utilizada en este estudio fue pequeña y relativamente homogénea en términos de perfiles, problemáticas y relación previa con el arte. Esto puede limitar la generalización de los resultados a poblaciones más amplias y heterogéneas. Futuras investigaciones podrían beneficiarse de muestras más



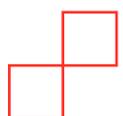
grandes y diversificadas para proporcionar una visión más completa de los efectos de la arteterapia en diferentes contextos y poblaciones.

- En segundo lugar, la duración de las intervenciones fue relativamente corta, y no se llevó a cabo un seguimiento post-tratamiento. Un seguimiento a más largo plazo permitiría una evaluación más completa de la sostenibilidad de los efectos observados y proporcionaría información valiosa sobre la durabilidad de los cambios experimentados por los participantes.
- Otra limitación importante es la falta de un grupo de control. La ausencia de un grupo que no recibiera arteterapia dificulta la atribución de los cambios observados exclusivamente a la intervención artística. Futuras investigaciones podrían incorporar un diseño experimental más riguroso para abordar esta cuestión.
- En términos de mejora metodológica, sería valioso explorar la inclusión de medidas cuantitativas adicionales, como cuestionarios estandarizados que pudieran medir otras variables, como los índices de depresión o ansiedad, para complementar las evaluaciones cualitativas realizadas en este estudio.
- Por último, se sugiere una mayor diversificación de las técnicas y enfoques artísticos utilizados en las intervenciones. Esto podría proporcionar una comprensión más matizada de cómo diferentes formas de expresión artística pueden impactar en el bienestar emocional y psicológico de los participantes.

#### 4.4 Futuras líneas de investigación

Con este estudio abrimos el camino para futuras investigaciones en el campo de la arteterapia y el bienestar psicológico, que puedan profundizar en la comprensión de esta herramienta y de los mecanismos a través de los cuáles opera en un contexto psicoterapéutico. Algunas áreas prometedoras para explorar incluyen:

- **Efectos a largo plazo:** Sería beneficioso realizar un seguimiento extendido con los participantes para evaluar la duración de los efectos positivos observados. Esto proporcionaría información crucial sobre la sostenibilidad de los cambios y la necesidad de intervenciones continuadas.
- **Comparación con otros enfoques terapéuticos:** Sería interesante llevar a cabo estudios comparativos para evaluar la eficacia de la arteterapia en relación con otros enfoques terapéuticos, como la terapia cognitivo-conductual, o la terapia centrada en la persona. Esto permitiría una comprensión más precisa de las ventajas relativas de la arteterapia



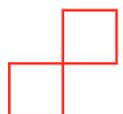
- **Integración con enfoques complementarios:** Se podría explorar cómo la arteterapia se integra con otras formas de terapia, como la terapia cognitiva o la terapia de grupo. ¿Cómo se potencian mutuamente estos enfoques y cuáles son los beneficios de su combinación?
- **Adaptación a diferentes perfiles psicológicos:** Sería relevante investigar cómo la arteterapia se adapta a diferentes perfiles psicológicos. ¿Existen diferencias en la eficacia de la arteterapia para personas con distintos niveles de apertura emocional, creatividad o disposición a la introspección?
- **Interacción entre lo verbal y lo no verbal:** Sería valioso investigar cómo la arteterapia facilita la integración de las dimensiones verbales y no verbales de la experiencia. ¿Cómo se complementan y se enriquecen mutuamente la expresión artística y la verbalización de sentimientos y pensamientos?
- **Abordaje neurocognitivo:** Se podría llevar a cabo estudios neurocientíficos para examinar cómo la creación artística influye en la actividad cerebral y los procesos cognitivos y emocionales. ¿Qué áreas del cerebro se activan durante la creación artística? ¿Cómo se relaciona esto con la regulación emocional?

Confiamos en que estas futuras líneas de investigación puedan contribuir a una comprensión más completa y poliédrica del papel que la arteterapia puede desempeñar en un proceso terapéutico. Estas exploraciones no solo beneficiarán a los profesionales de la salud mental, sino también a las personas que buscan formas alternativas y significativas de abordar sus desafíos emocionales y psicológicos.

#### 4.5 Síntesis y conclusiones finales

El objetivo de la presente investigación era acercarnos a través de la experiencia a tener una comprensión más profunda de la arteterapia y su interacción con el bienestar psicológico, con la intención de arrojar luz sobre los mecanismos a través de los cuáles opera esta modalidad terapéutica. A través de la exploración detallada de tres casos, se identificaron patrones y tendencias que contribuyen a una visión más matizada de esta herramienta terapéutica:

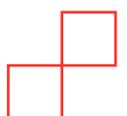
1. **Efectividad de la Arteterapia en la mejora del bienestar psicológico:** En primer lugar, los resultados muestran de manera consistente que la arteterapia puede desempeñar un papel sustancial en la promoción del bienestar psicológico. Las tres participantes coincidieron en la relevancia que tuvo el arte en su proceso psicoterapéutico, al proporcionarles una vía de comunicación alternativa, y una herramienta de regulación emocional. Por otro lado, se observó un aumento notable en las puntuaciones de la Escala de Bienestar Psicológico en los tres casos, lo que sugiere una mejora significativa en áreas clave como la autonomía, el dominio del entorno y el propósito en la vida.



2. **Factores comunes que contribuyen al éxito de la intervención:** En los tres casos estudiados, la expresión creativa a través del arte se confirma como un canal poderoso para la comunicación emocional y la exploración profunda de la historia de vida. Además, la relación terapéutica establecida entre el terapeuta y las participantes desempeñó un papel crucial al crear un ambiente de confianza y apertura que facilitó la expresión libre.
3. **Resignificación de la experiencia a través del arte:** El proceso artístico permitió a las participantes explorar y resignificar aspectos de sus historias de vida y experiencias emocionales. Esta capacidad de dar nuevo significado y narrativa a las vivencias pasadas se reveló como un aspecto fundamental en el proceso terapéutico de las tres participantes, y en la mejora de su bienestar psicológico.

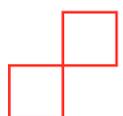
En conjunto, estos hallazgos ofrecen una perspectiva prometedora sobre la relación entre la arteterapia y el bienestar psicológico. La convergencia de un espacio de expresión artística y una relación terapéutica firme ha demostrado ser, en estos tres casos, un catalizador poderoso para la expresión emocional y la resignificación de las experiencias vitales de las participantes. Esto sugiere que la arteterapia podría desempeñar un papel importante en diferentes procesos de sanación y crecimiento personal, no solo entre la población clínica, si no también en población general, actuando como reforzadora del capital psicológico positivo o como método profiláctico, previniendo el desarrollo o agravamiento de diferentes tipos de cuadros psicopatológicos.

En última instancia, este trabajo reafirma el potencial transformador que pueden tener la creatividad y la expresión artística en diferentes procesos psicoterapéuticos, y alimenta el debate sobre la relevancia de su inclusión en los servicios de salud mental y en el sistema de sanidad pública.

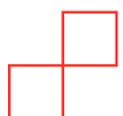


## Bibliografía

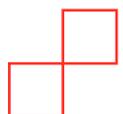
- Abbing, et al. (2018). The Effectiveness of art therapy for anxiety in Adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLOS ONE*, 13(12).
- Ajamil, E. G. (2020). *Arteterapia en ámbitos clínicos: Modalidades de intervención*.
- Barrio, U. T. (2021). La importancia de la observación en arteterapia: *Arteterapia*, 16, 67-78.
- Cao, M. L. F. (2006). Creación y posibilidad: aplicaciones del arte en la integración social. *Arteterapia*.
- Cao, M. L. F. (2018). Introducción al monográfico ALETHEIA: Arte, arteterapia, trauma y memoria emocional. *Arteterapia*, 13, 173-174.
- Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). Art therapy for Alzheimer's disease and other dementias. *Journal of Alzheimer's Disease*, 39(1), 1-11.
- Chapman, L. M., Morabito, D., Ladakakos, C., Schreier, H. A., & Knudson, M. M. (2001). The effectiveness of art therapy interventions in reducing post traumatic stress disorder (PTSD) symptoms in pediatric trauma patients. *Art therapy*, 18(2), 100-104.
- Collie, K., Bottorff, J. L., & Long, B. C. (2006). A narrative view of art therapy and art making by women with breast cancer. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 761-775.
- Curiel, J. D. (2013). Proceso creativo, arte y psicopatología. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 33(120), 749-760.
- Dewey, J. (2008). *El arte como experiencia*. Grupo Planeta (GBS).
- Epp, K. M. (2008). Outcome-Based evaluation of a social skills program using art therapy and group therapy for children on the autism spectrum. *Children & schools*, 30(1), 27-36.
- Francesetti, G., Gecele, M., & Roubal, J. (2013). *Terapia gestalt en la práctica clínica: de la psicopatología a la estética del contacto*.
- Gallardo, I., & Moyano-Díaz, E. (2011). Análisis psicométrico de las escalas RYFF (versión española) en una muestra de adolescentes chilenos. *Universitas Psychologica*, 11(3), 940.
- Garrido, M. Á. A. (2012). *Mujeres y arteterapia*.



- Gavete, F. S. (2008). *Terapia gestalt : una guía de trabajo*. Rigden-Institut Gestalt Editorial.
- Geue, K., Goetze, H., Buttstaedt, M., Kleinert, E., Richter, D., & Schnittger, S. (2010). An overview of art therapy interventions for cancer patients and the results of research. *Complementary Therapies in Medicine, 18*(3-4), 160-170.
- González, Á. M. (2006). *Manual práctico de Psicoterapia gestalt*.
- González, A. M. (2017). *La mediación artística: Arte para la transformación social, la inclusión social y el trabajo comunitario*. Ediciones Octaedro.
- Gussak, D. E. (2007). The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 51*(4), 444-460.
- Henn, C., Hill, C., & Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the RYff Scales of Psychological Well-Being. *Sa Journal of Industrial Psychology, 42*(1).
- Jiménez, C. P. (2017). ¿Podemos prevenir el trauma? Reflexiones del uso del arteterapia como vía para la prevención del trauma y el desarrollo de la resiliencia. *Arteterapia, 12*(0).
- Kalmanowitz, D., & Ho, R. T. H. (2016). Out of our mind. art therapy and mindfulness with refugees, political violence and trauma. *The Arts in Psychotherapy, 49*, 57-65.
- Klein, J. (2008). *Arteterapia: La creación como proceso de transformación*.
- Lakoff, G. (1986). *Metáforas de la vida cotidiana*.
- Leakey, R. E., & Moursund, J. P. (2014). *La psicoterapia integrativa en acción*.
- López, H. C., & García, E. G. (2015). La expresión artística y la arteterapia como herramientas emancipadoras. *El Genio Maligno : Revista de Humanidades y Ciencias Sociales, 16*, 4.
- Lowen, A. (2012). *The language of the body: Physical Dynamics of Character Structure*. Simon and Schuster.
- Martínez, L., & Dolores, M. (2009). La intervención arteterapéutica y su metodología en el contexto profesional español. En *TDR (Tesis Doctorales en Red)*.
- Martínez, N., & Cao, M. L. F. (2008). *Reinventar la vida: El arte como terapia*.



- Miras-Ruiz, R., & García, M. S. (2020). Musas. un proyecto de arteterapia y creación artística para la inclusión social, con enfoque de género, en salud mental. *Arteterapia, 15*, 77-90.
- Navarro, A. S. (2016). Sobre el acompañamiento en arteterapia. *Arteterapia, 10*, 183-203.
- Pacheco, A. (2014). *Técnicas corporales en TCI*.
- Payne, M. (2002). *Terapia narrativa: Una introducción para profesionales*.
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia gestalt: La vía del vacío fértil*.
- Rodríguez, E. G. (2006). Teoría y práctica Gestalt en Arteterapia. *Arteterapia, 95-96*.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3197926>
- Romo, M. (2019). *Psicología de la creatividad: Perspectivas contemporáneas*. Ediciones Paidós.
- Schnake, A. (2001). *Los diálogos del cuerpo: Un enfoque holístico de la salud y la enfermedad*. Cuatro Vientos.
- Schouten, K. A., De Niet, G., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. (2014). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults. *Trauma, Violence, & Abuse, 16*(2), 220-228.
- Serna, J. A. J. (2020). Intervenciones psicológicas basadas en el arte para acompañar procesos de duelo: un estado del arte. *Arteterapia, 15*, 1-10.
- Sotoymayor, K. P. C., & Serrano, A. B. M. (2011). *Efectividad de las técnicas de arteterapia en la disminución de síntomas de ansiedad en estudiantes de primer año de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay (estudio realizado en Cuenca-Ecuador durante el año lectivo 2010 - 2011)*.
- Uğurlu, N., Akca, L., & Acartürk, C. (2016). An art therapy intervention for symptoms of post-traumatic stress, depression and anxiety among Syrian refugee children. *Vulnerable Children and Youth Studies, 11*(2), 89-102.
- Van Der Kolk, B. (2020). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Eleftheria.
- Vera-Villarroel, P., Urzúa, M. A., Silva, J. R., Pávez, P., & Celis-Atenas, K. (2013). Escala de bienestar de RYFF: análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicología: Reflexão e Crítica, 26*(1), 106-112.
- Yalom, I. D. (2019). *El don de la terapia (Edición mexicana)*. Emecé México.



## Anexos

### I

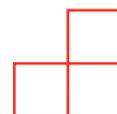
#### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:                      SEXO: FEMENINO ( ) MASCULINO ( )

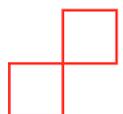
A continuación, se presentan una serie de enunciados sobre el modo en el que te comportas, sientes y actúas. Responde con sinceridad: no existen respuestas correctas o incorrectas. Puedes determinar tu respuesta marcando la casilla correspondiente con una equis (x).

1. Nada de acuerdo
2. Bastante en desacuerdo
3. Ligeramente en desacuerdo
4. Ligeramente de acuerdo
5. Bastante de acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contenta con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento sola porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad						
7. En general, me siento segura y positiva conmigo misma						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí misma						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí misma que cambiaría						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						



15. Tiendo a estar influenciada por la gente con fuertes convicciones						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí misma						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionada de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante buena manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgullosa de quien soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que una piensa sobre sí misma y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida sabría dar los pasos más eficaces para cambiarla						

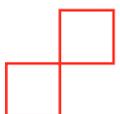


II

**DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

<b>AUTOACEPTACIÓN</b>	
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
<b>DOMINIO DEL ENTORNO</b>	
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
<b>RELACIONES POSITIVAS</b>	
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
<b>CRECIMIENTO PERSONAL</b>	
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
<b>AUTONOMÍA</b>	
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.
<b>PROPÓSITO EN LA VIDA</b>	
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.

**Ítems inversos:** 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 36



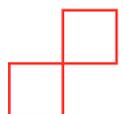
III

**CORRECCIÓN DE LA ESCALA**

<b>DOMINANCIA AFECTOS POSITIVOS / NEGATIVOS</b>						
<b>RANGOS</b>	<b>Autocept.</b>	<b>Ctrol. de Situac.</b>	<b>Relac. Positvas</b>	<b>Creemto. Pers.</b>	<b>Autonomía</b>	<b>Prop. De Vida</b>
ALTO	> 27	> 27	> 27	> 32	> 36	> 27
MEDIO	18 - 26	18 - 26	18 - 26	21 - 31	24 - 35	18 - 26
BAJO	< 17	< 17	< 17	< 20	< 23	< 17
<b>Puntaje Max.</b>	<b>36 pts.</b>	<b>36 pts.</b>	<b>36 pts.</b>	<b>42 pts.</b>	<b>48 pts.</b>	<b>36 pts.</b>

<b>GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>	
<b>RANGO</b>	<b>NIVEL BP</b>
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
< 116 pts.	BP Bajo
<b>Puntaje Máximo Total: 234 puntos</b>	

<b>N</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>ÍTEMS</b>						<b>SUMA</b>	<b>BP</b>		
<b>1</b>	Autoaceptación	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>31</b>				
<b>2</b>	Dominio del entorno	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>39</b>				
<b>3</b>	Relaciones positivas	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>32</b>				
<b>4</b>	Crecimiento personal	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>			
<b>5</b>	Autonomía	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>33</b>		
<b>6</b>	Propósito en la vida	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>29</b>				
<b>Total General</b>											

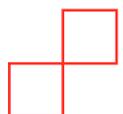


#### IV

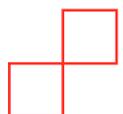
### Escala de Bienestar Psicológico (Caso 1: ● Cian)

Con una **x** minúscula a color marco la respuesta inicial, que la usuaria indicó cuando se le pasó el cuestionario antes de comenzar la intervención. Con una **X** mayúscula, en negrita, su respuesta una vez finalizado el proceso de acompañamiento, cuando se le volvió a pasar el cuestionario (en blanco). En el caso de que ambas respuestas coincidan en alguno de los ítems, mantengo la **X** mayúscula. *(Los ítems inversos están en cursiva)*

	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contenta con cómo han resultado las cosas					x	X
2. <i>A menudo me siento sola porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</i>				X		
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente					x	X
4. <i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i>		X	x			
5. <i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</i>		X		x		
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad				x		X
7. En general, me siento segura y positiva conmigo misma					X	
8. <i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i>			X	x		
9. <i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i>		X		x		
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes				x	X	
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto			x		X	
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí misma				x	X	
13. <i>Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí misma que cambiaría</i>				X	x	
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas				X		



15. <i>Tiendo a estar influenciada por la gente con fuertes convicciones</i>			X	x		
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo				x	X	
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro					x	X
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí				x	X	
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					X	
20. <i>Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo</i>				X	x	
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general			x	X		
22. <i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>		X	x			
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida				x	X	
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí misma						X
25. <i>En muchos aspectos, me siento decepcionada de mis logros en la vida</i>		X	x			
26. <i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i>	X					
27. <i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos</i>	X	x				
28. Soy bastante buena manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria					X	
29. <i>No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida</i>		X	x			
30. <i>Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida</i>	X	x				
31. En su mayor parte, me siento orgullosa de quien soy y la vida que llevo				x	X	
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí				X		
33. <i>A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo</i>		X	x			



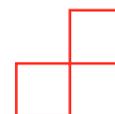
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	X						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que una piensa sobre sí misma y sobre el mundo				X	X		
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	X	X					
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona					X		
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento							X
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida sabría dar los pasos más eficaces para cambiarla					X		

### ESCALA INICIAL

N	DIMENSIONES	ÍTEMS						SUMA	BP		
1	Autoaceptación	1	7	13	19	25	31	25	Medio		
		5	5	2	5	4	4				
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39	24	Medio		
		3	3	4	4	5	5				
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32	23	Medio		
		4	3	4	2	6	4				
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	38	37	Alto	
		6	5	6	4	5	5	6			
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33	30	Medio
		5	4	3	4	3	3	5	3		
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29	25	Alto		
		4	4	5	4	4	4				
<b>Total General</b>							<b>164</b>	Alto			

### ESCALA FINAL

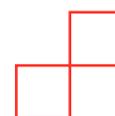
N	DIMENSIONES	ÍTEMS						SUMA	BP		
1	Autoaceptación	1	7	13	19	25	31	29	Alto		
		6	5	3	5	5	5				
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39	30	Alto		
		5	5	5	5	5	5				
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32	25	Medio		
		4	4	4	3	6	4				
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	38	40	Alto	
		6	6	6	5	6	5	6			
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33	39	Alto
		6	5	5	5	4	4	6	4		
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29	32	Alto		
		6	5	6	5	5	5				
<b>Total General</b>							<b>195</b>	Elevado			



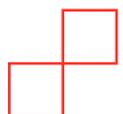
**V**
**Escala de Bienestar Psicológico (Caso 2: ● Magenta)**

Con una **x** minúscula a color marco la respuesta inicial, que la usuaria indicó cuando se le pasó el cuestionario antes de comenzar la intervención. Con una **X** mayúscula, en negrita, su respuesta una vez finalizado el proceso de acompañamiento, cuando se le volvió a pasar el cuestionario (en blanco). En el caso de que ambas respuestas coincidan en alguno de los ítems, mantengo la **X** mayúscula. *(Los ítems inversos están en cursiva).*

	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contenta con cómo han resultado las cosas				x	X	
2. <i>A menudo me siento sola porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</i>		X	x			
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente				x	X	
4. <i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i>			x	X		
5. <i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</i>		X		x		
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad	x			X		
7. En general, me siento segura y positiva conmigo misma			x		X	
8. <i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i>		X				
9. <i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i>					X	
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes		x	X			
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto		x		X		
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí misma	x			X		
13. <i>Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí misma que cambiaría</i>					X	x
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						X



15. <i>Tiendo a estar influenciada por la gente con fuertes convicciones</i>				X	X	
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo				X		
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro				X		
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí					X	X
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad				X		
20. <i>Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo</i>					X	X
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general				X		
22. <i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>					X	X
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida					X	
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí misma						X
25. <i>En muchos aspectos, me siento decepcionada de mis logros en la vida</i>		X		X		
26. <i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i>	X					
27. <i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos</i>				X		
28. Soy bastante buena manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	X		X			
29. <i>No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida</i>	X		X			
30. <i>Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida</i>	X					
31. En su mayor parte, me siento orgullosa de quien soy y la vida que llevo				X		
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						X
33. <i>A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo</i>	X		X			



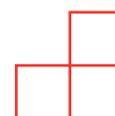
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	X						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que una piensa sobre sí misma y sobre el mundo							X
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	X						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona							X
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento							X
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida sabría dar los pasos más eficaces para cambiarla			X			X	

### ESCALA INICIAL

N	DIMENSIONES	ÍTEMS						SUMA	BP
		1	7	13	19	25	31		
1	Autoaceptación	1	7	13	19	25	31	20	Medio
		4	3	1	4	3	4		
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39	15	Bajo
		3	3	4	1	1	3		
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32	28	Alto
		4	5	6	1	6	6		
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	42	Alto
		6	6	6	6	6	6		
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33
		4	3	2	2	3	4		
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29	20	Medio
		1	1	4	5	5	4		
<b>Total General</b>							<b>150</b>	Alto	

### ESCALA FINAL

N	DIMENSIONES	ÍTEMS						SUMA	BP
		1	7	13	19	25	31		
1	Autoaceptación	1	7	13	19	25	31	25	Medio
		5	5	2	4	5	4		
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39	24	Medio
		5	5	4	2	3	5		
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32	30	Alto
		5	5	6	2	6	6		
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	42	Alto
		6	6	6	6	6	6		
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33
		5	4	2	3	2	4		
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29	29	Alto
		4	4	4	6	5	6		
<b>Total General</b>							<b>179</b>	Elevado	

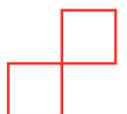


## VI

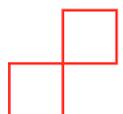
### Escala de Bienestar Psicológico (Caso 3: ● Amarillo)

Con una **x** minúscula a color marco la respuesta inicial, que la usuaria indicó cuando se le pasó el cuestionario antes de comenzar la intervención. Con una **X** mayúscula, en negrita, su respuesta una vez finalizado el proceso de acompañamiento, cuando se le volvió a pasar el cuestionario (en blanco). En el caso de que ambas respuestas coincidan en alguno de los ítems, mantengo la **X** mayúscula. *(Los ítems inversos están en cursiva).*

	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contenta con cómo han resultado las cosas					<b>X</b>	<b>x</b>
2. <i>A menudo me siento sola porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</i>			<b>X</b>	<b>x</b>		
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente					<b>X</b>	
4. <i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i>		<b>X</b>	<b>x</b>			
5. <i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</i>		<b>x</b>	<b>X</b>			
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad			<b>X</b>			
7. En general, me siento segura y positiva conmigo misma				<b>X</b>	<b>x</b>	
8. <i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i>		<b>X</b>				
9. <i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i>			<b>X</b>	<b>x</b>		
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes					<b>x</b>	<b>X</b>
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto			<b>X</b>	<b>x</b>		
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí misma			<b>X</b>			
13. <i>Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí misma que cambiaría</i>		<b>X</b>	<b>x</b>			
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas					<b>x</b>	<b>X</b>



15. <i>Tiendo a estar influenciada por la gente con fuertes convicciones</i>		X	x			
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo					x	X
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro					X	x
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí			x	X		
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					X	
20. <i>Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo</i>					X	
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						X
22. <i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>				X	x	
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida					X	x
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí misma						X
25. <i>En muchos aspectos, me siento decepcionada de mis logros en la vida</i>	X					
26. <i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i>	X					
27. <i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos</i>		X	x			
28. Soy bastante buena manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria		X				
29. <i>No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida</i>	x	X				
30. <i>Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida</i>	X	x				
31. En su mayor parte, me siento orgullosa de quien soy y la vida que llevo						X
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						X
33. <i>A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo</i>	X		x			



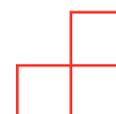
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	X	x				
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que una piensa sobre sí misma y sobre el mundo						X
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	X					
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						X
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						X
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida sabría dar los pasos más eficaces para cambiarla			x		X	

### ESCALA INICIAL

N	DIMENSIONES	ÍTEMS						SUMA	BP
		1	7	13	19	25	31		
1	Autoaceptación	1	7	13	19	25	31	32	Alto
		6	5	4	5	6	6		
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39	21	Medio
		5	4	5	2	2	3		
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32	27	Alto
		3	5	5	2	6	6		
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	40	Alto
		6	5	5	6	6	6		
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33
		5	4	3	5	4	6		
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29	27	Alto
		3	3	6	3	6	6		
<b>Total General</b>							<b>181</b>	Elevado	

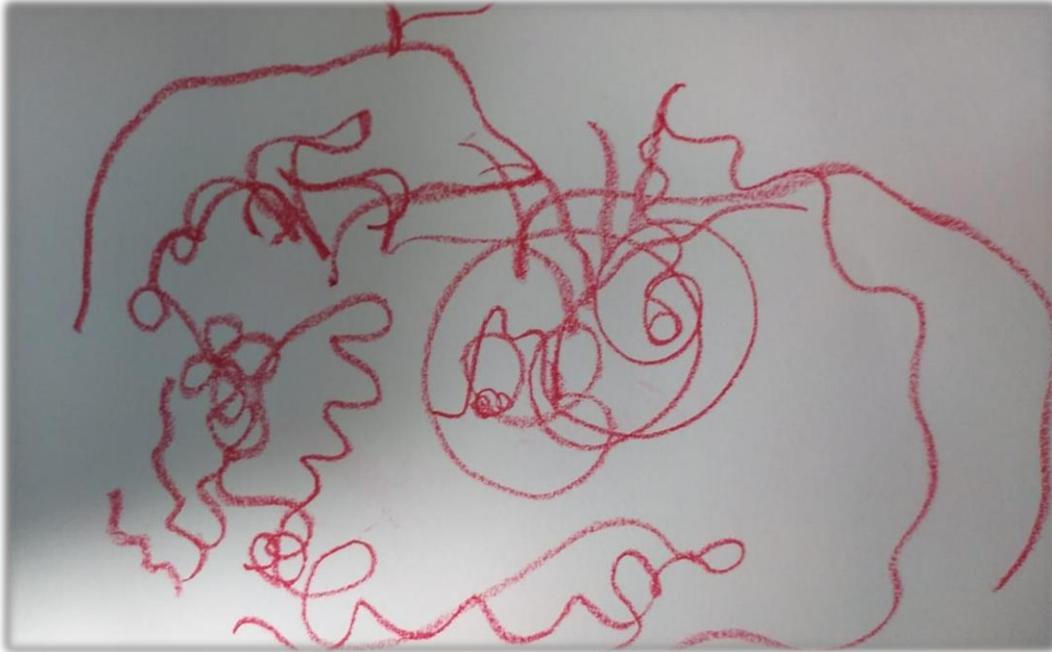
### ESCALA FINAL

N	DIMENSIONES	ÍTEMS						SUMA	BP
		1	7	13	19	25	31		
1	Autoaceptación	1	7	13	19	25	31	31	Alto
		5	4	5	5	6	6		
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39	22	Medio
		4	3	6	3	2	5		
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32	29	Alto
		4	5	6	2	6	6		
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	42	Alto
		6	6	6	6	6	6		
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33
		5	5	4	6	5	6		
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29	25	Medio
		3	3	5	4	5	5		
<b>Total General</b>							<b>191</b>	Elevado	



VII

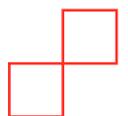
Material artístico producido en sesión (Caso 1: ● Cian)



1. Cian, "Bocetos" (sesiones 2 y 3)



2. Cian, "Bocetos" (sesiones 2 y 3)

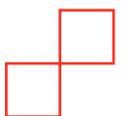




3. Cian, "Bocetos" (3) (sesión 4) - (Como título de la obra utiliza su nombre propio)



4. Cian, "Enterrar a los muertos" - (Actividad propuesta a raíz de la sesión 4)



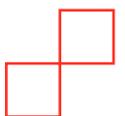




7. Cian, "Autorretrato" (sesión 7)



8. Cian, "Autorretrato" (sesión 8)

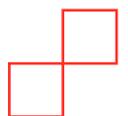




9. Cian, "*Despedida*" (sesiones 9 y 10)



10. Cian, Selección de fotografías



VIII

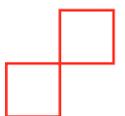
Material artístico producido en sesión (Caso 2: ● Magenta)



1. Magenta, "Bocetos" (sesiones 2 y 3)



2. Magenta, "Bocetos" (sesión 4) (Le pone como título, "Eclipse")

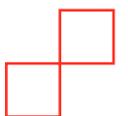




3. Magenta, "Río de la vida" (Sesiones 5 y 6)



4. Magenta, "Ira" - (Actividad propuesta a raíz de la sesión 6)

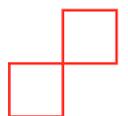




5. Magenta, "Incendio" - (Propuesta para trabajar en casa, a raíz de la sesión 6)

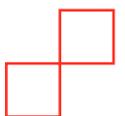


6. Magenta, "Autorretrato" (Sesiones 7 y 8)





7. Magenta, "Autorretrato, revisión" - (Obra realizada en casa)



IX

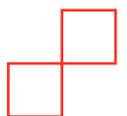
Material artístico producido en sesión (Caso 3: ● Amarillo)



1. Amarillo, "Bocetos" (Sesiones 2, 3 y 4) - (Le pone como título "Atravesar el telón")

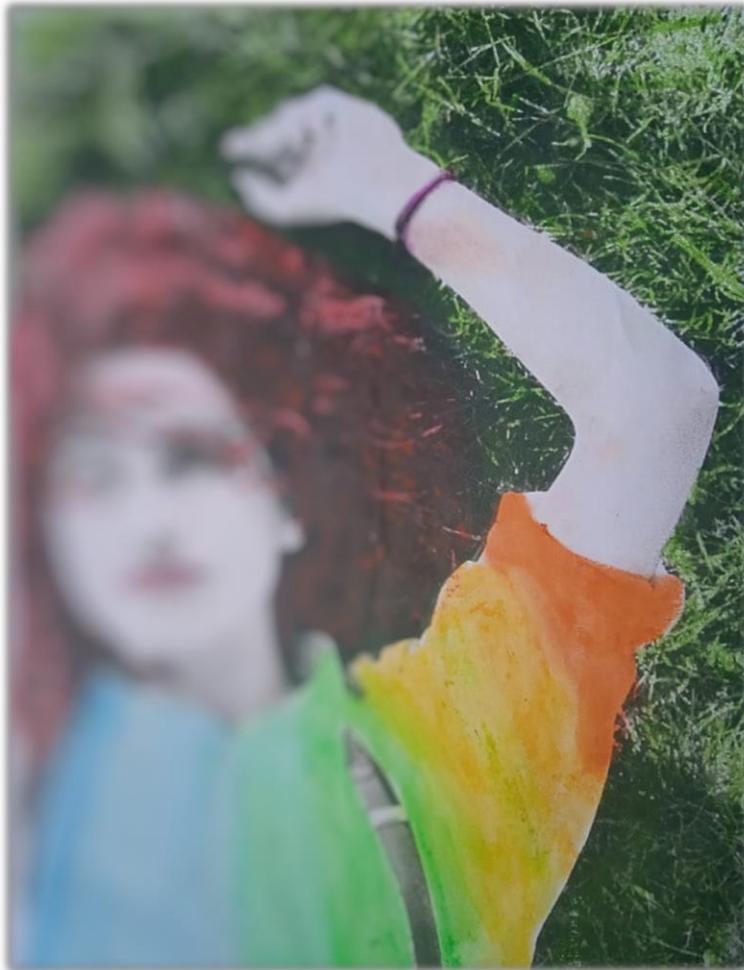


2. Amarillo, "Río de la vida" - (Sesiones 5 y 6)

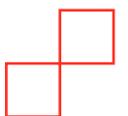




3. **Amarillo**, “*Sístole, diástole*” - (Actividad propuesta a raíz de la sesión 7)



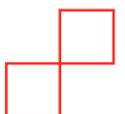
4. **Amarillo**, “*Autorretrato*” - (Sesión 8)



## X

### Cuestionario previo

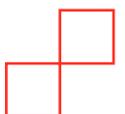
1. Antes de realizar esta entrevista has tenido que rellenar una escala de bienestar psicológico, ¿Cómo te has sentido al hacerlo? ¿Te has dado cuenta de alguna cosa durante el proceso?
2. ¿Has participado previamente en algún tipo de terapia o tratamiento psicológico?
3. ¿Tienes alguna experiencia previa en el uso del arte o la creatividad como herramienta para la exploración personal?
4. ¿Qué te ha llevado a considerar la arteterapia como un recurso para ti en este momento?  
¿De qué manera crees que puede ayudarte?
5. ¿Cómo te sientes acerca de la posibilidad de expresarte a través del arte en lugar de solo a través de la palabra?
6. ¿Tienes alguna preferencia en cuanto a los materiales o técnicas artísticas que te gustaría explorar durante las sesiones de arteterapia?
7. ¿Cómo describirías tu estado emocional actual? ¿Hay algún tema en particular que te gustaría explorar o trabajar a través de la arteterapia?
8. ¿Tienes alguna preocupación o pregunta sobre el proceso de arteterapia en sí mismo?
9. ¿Hay algo más que te gustaría compartir conmigo antes de comenzar este proceso?



## XI

### Cuestionario final

1. ¿Qué te ha parecido el proceso de arteterapia?
2. ¿Qué ha sido lo más útil de la terapia para ti?
3. ¿Has notado algún cambio en tu estado emocional o en tu forma de pensar después de las sesiones de arteterapia?
4. ¿Qué técnicas o materiales te han gustado más o menos?
5. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de creación de las obras de arte?
6. ¿Has encontrado algún obstáculo en el proceso de arteterapia?
7. ¿Crees que la arteterapia ha contribuido a tu desarrollo personal?
8. ¿Recomendarías la arteterapia a otras personas que estén pasando por situaciones similares a las tuyas?
9. ¿Hay algo que te hubiera gustado hacer o abordar en las sesiones de arteterapia y no se hizo?
10. ¿Te gustaría seguir trabajando con el arte como herramienta terapéutica en el futuro?



## AUTORIZACIÓN Y CONFORMIDAD DEL CENTRO DONDE SE REALIZA EL TRABAJO DE CAMPO

Centro donde se realiza el trabajo de campo:	<b>MARA - Psicología &amp; Arte</b>
Alumno/a:	<b>Omar Pérez López de la Rica</b>
Universidad para la que se realiza la investigación:	<b>Universidad Europea de Valencia</b>

Para su participación en el Trabajo de Fin de Máster:

Título del TFM	Herramientas de Arteterapia para el bienestar psicológico - Tres estudios de caso
Fechas previstas de inicio y fin del estudio	De mayo a octubre de 2023

SE HACE CONSTAR:

- Que la realización del TFM no interfiere en el funcionamiento del Servicio al que se solicita la autorización.
- Que tras evaluar los procedimientos necesarios para la realización del TFM se da la conformidad para su puesta en marcha en el Centro.
- El estudio se realizará tal y como se ha planteado, respetando la normativa legal aplicable y siguiendo las normas éticas internacionales y de protección de datos aceptadas.

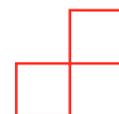
### **Recursos e instalaciones necesarias para el desarrollo del TFM:**

- Despacho para llevar a cabo las sesiones.
- Materiales artísticos, aportados por el alumno.

**Fdo:** D<sup>a</sup> Lorena Polo Martín

**Cargo:** Directora de MARA - Psicología & Arte

**Fecha:** 18 de Mayo de 2023



## COMPROMISO DE SUPERVISIÓN DEL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER POR PARTE DE UN PROFESIONAL SANITARIO

Profesional que supervisa el trabajo de campo:	<b>Lorena Polo Martín</b>
Alumno/a:	<b>Omar Pérez López de la Rica</b>
Universidad para la que se realiza la investigación:	<b>Universidad Europea de Valencia</b>

Para su participación en el Trabajo de Fin de Máster:

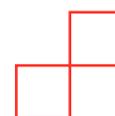
Título del TFM	Herramientas de Arteterapia para el bienestar psicológico - Tres estudios de caso
Fechas previstas de inicio y fin del estudio	De mayo a octubre de 2023

SE COMPROMETE A:

- Brindar orientación y supervisión continua al alumno durante el desarrollo del Trabajo Final de Máster, ofreciendo apoyo y consejo en cuestiones metodológicas y técnicas pertinentes al ámbito sanitario.
- Establecer reuniones regulares de seguimiento para revisar el progreso del Trabajo Final de Máster, proporcionar retroalimentación constructiva y responder a las preguntas o inquietudes del alumno.
- Facilitar el acceso a recursos y materiales relevantes dentro del ámbito sanitario que puedan enriquecer y respaldar el desarrollo del Trabajo Final de Máster.
- Colaborar en la identificación y selección de casos o situaciones pertinentes para el estudio, asegurando que sean representativos y de interés clínico y académico.
- Asegurarse de que el Trabajo Final de Máster se lleve a cabo conforme a las pautas éticas y legales aplicables, y que se sigan los estándares de protección de datos pertinentes, respetando en todo momento la privacidad y confidencialidad de la información.
- Estar disponible para abordar cualquier problema ético o práctico que pueda surgir durante la realización del Trabajo Final de Máster, proporcionando orientación y apoyo para tomar decisiones apropiadas.

**Fdo:** D<sup>a</sup> Lorena Polo Martín

**Fecha:** 18 de mayo de 2023

## HOJA DE INFORMACIÓN

PARA LAS PERSONAS INTERESADAS EN PARTICIPAR EN EL ESTUDIO

**Título del estudio:** Herramientas de Arteterapia para el bienestar psicológico

**Promotor:** Universidad Europea de Valencia

**Investigador:** Omar Pérez López de la Rica

**Supervisora clínica:** Lorena Polo Martín

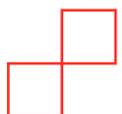
**Centro:** MARA - Psicología & Arte

Nos dirigimos a usted para informarle sobre un estudio de investigación que se va a realizar a través de la Universidad Europea de Valencia, en el cual se le invita a participar. Este documento tiene por objeto que reciba la información correcta y necesaria para evaluar si quiere o no participar en el estudio. A continuación, le explicaremos de forma detallada los objetivos, beneficios y posibles riesgos del estudio. Si usted tiene alguna duda tras leer las siguientes aclaraciones, estaremos a su disposición para aclararle las posibles dudas.

**Motivaciones del estudio:** El propósito de este estudio es comprender cómo la arteterapia impacta en el bienestar emocional y psicológico de los individuos. Exploraremos cómo el arte puede ser una herramienta poderosa para la expresión y comunicación de emociones, contribuyendo así al campo de la terapia y la salud mental.

**Resumen del estudio:** Este estudio tiene como objetivo principal explorar y comprender los beneficios de la terapia a través del arte en el bienestar emocional y psicológico de las personas. La arteterapia, que utiliza diversas formas de expresión artística, se presenta como un camino hacia la autoexploración y la transformación personal utilizando diferentes medios artísticos, como puede ser la pintura, la escritura, la fotografía o el collage. Durante el proceso, se aplicarán diferentes técnicas y herramientas adaptadas a las necesidades de cada participante, permitiendo así una experiencia única y enriquecedora. Los datos recopilados se analizarán de manera confidencial y se utilizarán únicamente con fines de investigación. El estudio busca no solo entender el impacto de la arteterapia en la vida de los participantes, sino también contribuir al conocimiento científico en este campo y ofrecer recomendaciones prácticas para su implementación en entornos terapéuticos.

**Participación voluntaria y retirada del estudio:** La participación en este estudio es completamente voluntaria y en cualquier momento, los participantes pueden retirar su consentimiento sin ningún tipo de repercusión en su tratamiento o relación con el equipo profesional. En caso de que decidiera abandonar el estudio, puede hacerlo permitiendo el uso de los datos obtenidos hasta ese momento para la finalidad del estudio, o si fuera su voluntad, todos los registros y datos serán borrados de los ficheros informáticos.



**¿En qué consiste el estudio y mi participación?** La participación implica asistir a una serie de ocho sesiones regulares de arteterapia individual, distribuidas a lo largo de los próximos cuatro meses, donde se llevarán a cabo actividades creativas y se facilitará la reflexión sobre las experiencias que surjan a lo largo del proceso. Además, se solicitará a los participantes que completen cuestionarios y escalas de evaluación antes y después del proceso de arteterapia. Estos instrumentos proporcionarán información adicional sobre el impacto de la arteterapia en el bienestar emocional y psicológico de los participantes.

**¿Cuáles son los posibles beneficios y riesgos derivados de mi participación?** Al participar en este estudio de arteterapia, existe el potencial de experimentar una serie de beneficios. La arteterapia se ha asociado con la mejora del bienestar emocional, la expresión creativa y la autoexploración. Algunos participantes encuentran que esta forma de terapia les permite comprender y gestionar mejor sus emociones, así como promover un mayor autoconocimiento y crecimiento personal. Además, la participación en el estudio puede proporcionar una sensación de apoyo y acompañamiento a lo largo del proceso terapéutico.

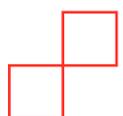
Posibles riesgos: Es importante destacar que la arteterapia se considera una intervención terapéutica de bajo riesgo. Sin embargo, algunos participantes pueden experimentar emociones intensas o momentos de confrontación con aspectos de su experiencia personal. El terapeuta estará presente para brindar apoyo y guía durante estos momentos. Además, si en algún momento se siente incómodo o inseguro, tiene el derecho de detener la sesión o retirar su consentimiento sin ninguna consecuencia negativa para su tratamiento o relación con el equipo profesional.

**¿Quién tiene acceso a mis datos personales y como se protegen?** Sus datos personales serán tratados con el máximo rigor y confidencialidad en todo momento. Solo tendrán acceso a ellos los miembros del equipo de investigación y las autoridades competentes encargadas de supervisar el estudio. Todos los datos serán almacenados de forma segura en servidores protegidos y solo se utilizarán con fines relacionados con la investigación.

Para garantizar la confidencialidad, se asignará a cada participante un código único que se utilizará en lugar de su nombre en todas las comunicaciones y registros del estudio. Esto significa que su identidad estará protegida en todo momento. Los datos no se compartirán con terceros sin su consentimiento expreso y no contendrán información que pueda identificarle directamente, como nombres, direcciones o números de seguridad social.

El tratamiento, la comunicación y la cesión de los datos de carácter personal de todos los sujetos participantes se ajustará a lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales. De acuerdo a lo que establece la legislación mencionada, usted puede ejercer los derechos de acceso, modificación, oposición y cancelación de datos, para lo cual deberá dirigirse a su profesional del estudio.

**¿Recibiré algún tipo de compensación económica?** No se prevé ningún tipo de compensación económica durante el estudio. No obstante, su participación en el estudio tampoco le supondrá ningún gasto.



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./D<sup>a</sup>. \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_ años, con DNI \_\_\_\_\_ y domicilio en \_\_\_\_\_. He recibido una explicación satisfactoria sobre el procedimiento del estudio, su finalidad, riesgos, beneficios y alternativas.

He quedado satisfecho/a con la información recibida, la he comprendido, se me han respondido todas mis dudas y comprendo que mi participación es voluntaria.

Presto mi consentimiento para el procedimiento propuesto y conozco mi derecho a retirarlo cuando lo desee, con la única obligación de informar sobre mi decisión al profesional responsable del estudio.

En Valencia, a día \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Firma y nº de colegiado del investigador                      Firma    y    nº    de    DNI    del  
paciente/participante

### **IMPORTANTE:**

*En casos de menores de entre 12 y 18 años, debe hacerse una hoja por duplicado: una para el menor (con el texto informativo adaptado a la comprensión y el trato correspondientes a un adolescente) y otra para el representante legal de ese menor. En caso de menores de 12 años, solo firma el consentimiento el representante legal. El modelo para ambos casos varía en la primera línea y en la firma, del siguiente modo:*

D./D<sup>a</sup>. \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_ años, con DNI \_\_\_\_\_,  
representante legal de D./D<sup>a</sup>. \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_ años, con DNI  
\_\_\_\_\_.

Firma y nº de DNI del representante legal del paciente/participante

