

Tu vida es una obra de Arte.

Grupo de destino: Mujeres en situación de desamparo social y económico

Duración: 40 horas, una sesión semanal. Enero-mayo 2018.

Composición del grupo: seis mujeres de asistencia regular. Dos mujeres que se retiraron del proceso.

Arteterapeutas:

- Marián López Fdz. Cao (investigadora principal del proyecto) y
- Carolina Peral Giménez (investigadora en formación asociada al proyecto)

Objetivos

Objetivos del taller centrados en los objetivos del proyecto:

- Desarrollar un programa de intervención válido y transferible
- Aplicar un registro de arteterapia validado basado en el trauma
- Comprobar, a través de la mejora psicosocial de la población, la efectividad del programa.

Objetivos del taller centrados en el colectivo:

- Mejorar las habilidades sociales
- Contribuir al empoderamiento de las mujeres, sentido de agencia y capacidad de toma de decisiones
- Desarrollar la capacidad de expresión y creatividad

- Mejorar la autoestima
- Ayudar a la expresión, integración y elaboración de elementos traumáticos como parte del relato de vida.

Premisas para el enfoque: existencialista, desde el apego, centrado en la historia de vida.

Desarrollo:

- El taller, desarrollado durante cuatro meses, con cuatro horas semanales de duración, se estructuró a través de la metodología de historia de vida. Esta orientación fue elegida después de un exhaustivo proceso de documentación y análisis de los enfoques centrados en el trauma y tras evaluar el taller anterior. El trauma se presenta ante la persona que lo sufre como un episodio aislado de su vida cotidiana, encapsulado en una memoria emocional, que fragmenta la continuidad del relato vital. Por ello, reestablecer el relato vital, a través de una aproximación existencialista y psicodinámica, basada en la reestructuración de las relaciones de apego, se nos aparecía como la idónea. Una reconstrucción del relato que permitiera a las participantes pensarse y dar sentido a sus experiencias, poniendo énfasis en los recursos personales.
- A partir de estas premisas, el taller se diseña como construcción del relato vital, haciendo hincapié en el presente, la resiliencia y los recursos personales.
- Durante cuarenta horas, el taller permitió la organización y expresión de hechos, la socialización de los mismos –importante aspecto de la recuperación ante el trauma- y la simbolización.
- Asimismo, ha sido de especial importancia la confección de un registro específico de observación. Este registro se basa en aspectos específicos de escalas validadas (CAPS-DX, DTS, Rosenberg, entre otros) combinadas con aspectos específicos del arteterapia. La puesta en práctica de un registro validado ha permitido depurar algunos items y desarrollar otros.
- Todos este desarrollo, premisas y conclusiones serán parte de un artículo en proceso.

Conclusiones

Relacionadas con los objetivos del proyecto:

Hemos observado la efectividad del programa desde los enfoques implementados. El relato de vida permite integrar en casos el episodio traumático, darle sentido y en otros detectar o situar estos eventos, aunque no se hayan podido abordar por desbordamiento o resistencia. La visión global permite situar al episodio traumático como “parte” de una vida por vivir, no como un hecho que domina todo el relato. La

perspectiva vital intenta organizar cronológicamente la experiencia, jerarquizarla y situarla, permitiendo enganchar e integrar los episodios difíciles junto con los recursos personales para superarlos, o sobrevivir a ellos. El enfoque desde las fortalezas actuales, desde un espacio seguro, permite la mirada serena hacia el pasado sin perder de vista el presente y el futuro.

El espacio arteterapéutico, desde una base winnicottiana de “espacio seguro” y “espacio transicional” se revela efectivo para contener la re-experimentación de episodios traumáticos y el arte, como objeto transicional, ayuda a encontrar un elemento de apego donde sostenerse.

Relacionadas con el colectivo:

Hemos constatado, a través del registro sistemático individual, la mejora general a través del proceso creador de los siguientes ítems:

- Ansiedad
- Depresión
- Consciencia
- Sentido de la vida
- Autoestima
- Consciencia de episodios traumáticos
- Estrategias de afrontamiento

Todos estos datos serán publicados en breve.