

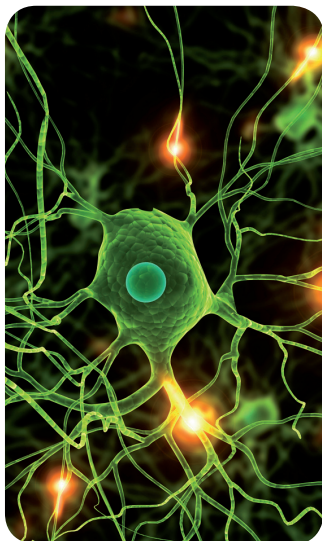
MÁSTERES de la UAM

Facultad de Formación
de Profesorado
y Educación / 15-16

Arteterapia y Educación
Artística para la Inclusión
Social



**Arteterapia
y escritura para
el autocuidado en un
grupo de mujeres**
*Desirée Fernández
Corrales*





MÁSTER EN ARTETERAPIA Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

TINTA VIOLETA

ARTETERAPIA Y ESCRITURA PARA EL AUTOCUIDADO EN UN GRUPO DE MUJERES

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

CURSO: 2015-2016

ESPECIALIDAD: Ámbitos psicosociales, clínicos y educativos

Fernández Corrales, Desirée

Mayo

DNI: 47231534E

Tutora: Dra. Estefanía Sanz Lobo

Departamento de Educación Artística, Plástica y Visual

Facultad de Formación del Profesorado y Educación. Universidad Autónoma de Madrid

ÍNDICE

	Página
1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Preguntas y objetivos de la investigación	5
4. Marco teórico	6
4.1 Escritura terapéutica y creativa	6
4.2 Arteterapia y escritura	11
4.3 Técnicas de escritura que pueden incorporarse al trabajo en arteterapia: cuento, carta, diario, poesía y relato	14
4.4 Mujeres y cuidado	22
4.4.1 ‘Auto’ como camino al empoderamiento	22
4.4.2 Autocuidado, escucharse en acción	24
4.4.3 Sororidad, construyéndonos	26
5. Metodología	27
6. Desarrollo de la investigación	29
6.1 Contexto	29
6.2 Sesiones	30
6.3 Análisis de datos	38
7. Conclusiones	45
8. Bibliografía	49
9. Anexos	52
9.1 Anexo 1	52
9.2 Anexo 2	53
9.3 Anexo 3	55
9.4 Anexo 4	57
9.5 Anexo 5	57
9.6 Anexo 6	63
9.7 Anexo 7	64

1. RESUMEN

“Tinta violeta”, es una investigación que trata de comprender cómo el arteterapia y la escritura, de forma conjunta, favorecen el autocuidado en un grupo de mujeres del “Espacio de Igualdad María de Maeztu” fortaleciendo mecanismos de autoconcepto, autoestima y autoaceptación. La investigación también propone los beneficios que ofrece la escritura, así como técnicas de la misma para su empleo conjunto con arteterapia.

En cuanto a la metodología se desarrolla un estudio de caso, entendiendo el caso como grupo de forma particular, aplicando un cuestionario entre las participantes del taller y realizando dos entrevistas semiestructuradas a dos de las mismas.

Palabras clave: escritura, arteterapia, mujeres, autocuidado

ABSTRACT

"Tinta violeta" is an investigation that tries to understand how does it work together art therapy with writing to stimulate the self-care in a group of women from "Espacio de Igualdad Maria de Maeztu" strengthening mechanisms of self-concept, self-esteem and self-acceptance. The investigation proposes also the benefits that writing offers as well as its technics to work next to art therapy. Regarding methodology it develops a case study understanding the case as a group in a particular way applying so a questionnaire among the people of the workshop and carrying out two semi structured interviews to two of them.

Key words: Writing, art therapy, women, self-care

2. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo surge de la inquietud sobre dos elementos: el autocuidado y la escritura en arteterapia. A partir de mi experiencia personal en torno al proceso de escritura como motor de autocuidado y conciencia de mí misma, me surge la necesidad de investigar cómo la relación entre escritura y plástica puede contribuir al autocuidado, y en este caso, al autocuidado en mujeres.

En la sociedad actual, el sincretismo de género, es decir, el cuidar a los “otros” y a la vez desarrollarse individualmente, atrapa a las mujeres en una relación inequitativa entre cuidarse y desarrollarse como personas. Es por esto, que la escritura junto a la arteterapia forman un buen tándem con en el que pararse y tomar conciencia del “aquí y ahora”, del para sí, de escuchar al propio cuerpo..., fortaleciendo la necesidad del autocuidado y llevándolo a cabo mediante el proceso artístico personal.

Se plantea la realización de un proyecto de investigación dentro del Espacio de Igualdad María de Maeztu, en Madrid, el cual tiene entre sus objetivos principales el empoderamiento de las mujeres a través de distintos recursos y programas. Para que el empoderamiento pueda llevarse a cabo se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento de la autonomía, autoconcepto, autoestima y autoaceptación, elementos que conducen al autocuidado y al empoderamiento. De esta forma, el presente trabajo persigue explorar las posibilidades de la escritura como medio de autoconocimiento y autocuidado, usada conjuntamente con arteterapia en el contexto de un grupo de mujeres. Así, el autocuidado supondría la construcción de las mujeres como sujetos de sí mismas, de su vida, de su cuerpo, de su sexualidad; caminando hacia la valoración y acción de la relación <<para sí>>.

Para contextualizar el tema que se plantea y acercarnos a cómo se podría trabajar este autocuidado a través del arteterapia, se comenzará por describir algunos de los beneficios de la escritura, así como propondré algunas técnicas que pueden emplearse para el trabajo conjunto de escritura y plástica, y por otro lado, se definirán ideas como autocuidado, autoconcepto y sororidad. A partir de estas definiciones, se utiliza una metodología de estudio de caso, que por sus características supone entender un caso particular encaminado a la

toma de decisiones, y para ello se emplean diferentes instrumentos de recogida de datos: diario de campo, cuestionarios aplicados a las participantes y dos entrevistas semiestructuradas a dos de las integrantes del taller. De esta forma se concluye con los resultados que muestran la mejora en el bienestar y el autocuidado de las mujeres, a partir del análisis de los datos previamente recogidos.

Con todo ello se elabora una primera fase de esta investigación, con el fin de orientar o guiar el trabajo de cara a futuras intervenciones y que supondrá una nueva fase en la investigación.

3. PREGUNTAS Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Preguntas

- ¿Pueden utilizarse conjuntamente técnicas de escritura y arteterapia?
- ¿Su uso conjunto potencia los resultados en cuanto al bienestar de los usuarios? ¿Cuáles son estos resultados?
- ¿Puede el arteterapia junto a la escritura potenciar el autocuidado en las mujeres?
- ¿Cuáles son las técnicas que pueden derivarse de la escritura terapéutica y de la escritura creativa, y cómo se pueden integrar en un taller de arteterapia con mujeres?
- ¿Qué puede ofrecer la escritura dentro de la arteterapia?

3.2 Objetivos

El **objetivo general** del presente trabajo es:

Explorar las posibilidades de la escritura como medio de autoconocimiento y autocuidado, usada conjuntamente con arteterapia en el contexto de un grupo de mujeres.

Este objetivo principal da lugar a los siguientes **objetivos específicos**:

- a) Analizar el impacto de la escritura entre distintos perfiles.
- b) Desarrollar distintas técnicas artísticas como estrategia de desarrollo personal y autocuidado
- c) Conocer las distintas técnicas, posibilidades y recursos de utilización conjunta de escritura y arteterapia dentro del ámbito de los grupos de mujeres.
- d) Contribuir a ampliar el cuerpo de conocimientos sobre la escritura vinculada a arteterapia.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 ESCRITURA TERAPÉUTICA Y CREATIVA

Una forma de conectar nuestro mundo interior con el mundo exterior es representando aquello que experimentamos dentro de nosotras y nosotros a través de la escritura. La RAE define la palabra “escribir” como *representar las palabras o las ideas con letras u otros signos trazados en papel u otra superficie*. La definición comienza con el verbo “representar”, esto a su vez hace alusión a una construcción personal acerca de una idea o concepto que una o uno tiene sobre algo.

El proceso creativo a través de la palabra es antropológico, la inquietud por narrar, de forma oral o escrita, está presente en las culturas humanas de la mano de las demás formas de expresión artística. La narrativa quizá sea una necesidad básica humana, a la que se da respuesta no sólo en la literatura, sino en el acto íntimo de escribir y contar, en el uso cotidiano de la palabra (Pardo, E., 2016)

En el contexto de arteterapia pueden ser útiles las dos vertientes de la escritura que se comentarán a continuación: la escritura terapéutica y la escritura creativa.

Algunos de los elementos extraíbles de la escritura creativa y la escritura terapéutica para su uso en arteterapia serían los recursos que éstas emplean;

como por ejemplo, el uso de cartas, diarios, poemas, relatos, cuentos... O bien, algunos de sus objetivos como el autoconocimiento, el desarrollo personal o el fomento de la creatividad. Sin embargo, el empleo de éstas escrituras en comunión con el arteterapia no consistiría en una didáctica de cómo escribir, de una correcta redacción, de estilo, ni mucho menos de reglas ortográficas, si no de explorar la escritura y a uno o una misma a través de las palabras. Es decir, este empleo conjunto descartaría la parte más racional y teórica, centrándose en los géneros y objetivos como recursos para un desarrollo integrativo de ambas disciplinas (arteterapia y escritura) en aras de desplegar nuevas vías de autodescubrimiento y crecimiento personal.

Algunos de los objetivos (Omatos, A., 2016) que persiguen la escritura terapéutica y la escritura creativa son:

- Favorecer la descarga emocional y liberación psíquica
- Potenciar el desarrollo personal y emocional
- Activar la imaginación y el proceso creador
- Observar la realidad cotidiana desde nuevas perspectivas y descubrir su belleza poética
- Activar operaciones mentales propias del pensamiento divergente (procesos irracionales, asociativos y generadores de diversas posibilidades alternativas)
- Propiciar una relación lúdica, experimental y estética con el lenguaje
- Fomentar la autorreflexión y autoanálisis
- Fortalecer la autonomía y resiliencia
- Manejar el estrés, la confusión y/o la angustia

La escritura terapéutica asienta su base en función del proceso por el cual a través del uso de la palabra escrita una persona encuentra caminos de expresión, autoconocimiento, autoafirmación y descubrimiento.

La escritura nos aporta libertad, pues logramos una distancia que permite poder convertirnos en los guías y directores de nuestros pensamientos, transformándonos en los dueños de la situación. Al representarlos en un papel, podemos manejarlos, borrarlos, tacharlos, irnos hacia delante, hacia atrás, aumentar la concentración y elaborar reflexiones más profundas y conscientes, puesto que les hemos dado ese lugar enfrente de nosotros para pensarlos de otra forma. En mi opinión, escribir nos hace pararnos, organizar nuestras ideas, fijarlas y ordenarlas, ayudándonos a gestionar nuestro mundo interior, que por otra parte, nos puede mostrar algunas de las zonas que se encuentran en nosotros donde puede ser complicado acceder.

La escritura creativa, por su parte, recoge los escritos de ficción y no ficción que están más allá de las disciplinas de comunicación como el periodismo, los escritos técnicos y las creaciones académicas (Álvarez Rodríguez, M^a., 2009) Pone su peso en la creatividad y la literatura, en especial en la novela, el cuento y la poesía, así como la escritura dramática para el teatro, el cine o la televisión.

La creación de, por ejemplo, un cuento permite trabajar con la persona cuando resulta difícil la verbalización de los contenidos psíquicos¹. El poder escribir desde la ficción ayuda al autor o autora a expresar su experiencia fuera de sí mismo/a, y a crear nuevos significados y posibilidades donde puede reconocer las fuerzas y recursos internos que posee y que le han ayudado en su recorrido de vida.

Pennebaker (1997) defiende que al escribir se ve implicado por un lado, la parte artística, irracional y emocional de la creatividad humana, y por el otro, la parte más lógica, racional y estructurada del lenguaje. Por lo tanto, se ponen en

¹ Este tema aparece no sólo en la literatura académica, sino también en los medios audiovisuales. Por ejemplo, en la serie "Hannibal" (2013) uno de los personajes decía que "todas las penas pueden soportarse si las pones en un cuento".

funcionamiento los dos hemisferios cerebrales, que interrelacionados ayudan a la regulación del sistema límbico y el equilibrio emocional².

La escritura nos permite reinventarnos, reinterpretar nuestra historia y darle un sentido, o bien, quitárselo para poder reconstruirlo después. Con ella tenemos también la posibilidad de descubrirnos y aceptarnos en el propio acto de reconciliarse en la soledad que puede suponer sentarse a escribir.

Para Morote (2002, p.139) en relación a los procesos grupales, el leer en voz alta lo escrito y que otros/as lo escuchen, tienen de por sí su efecto positivo en la persona, así como aquella que lo recibe desde su posición de oyente.

Petit (1999) habla de un necesario “encuentro emocional” que casi siempre pasa por otra persona que abra, o dé un pequeño empujón; que impulse a quien está “fuera” de la lectura, hacia el “interior” de ésta, señalando que la lectura ayuda a reinterpretar, remover, aumentar; de algún modo, a entrelazar más el mundo de fuera con el interior, con la experiencia.

Con ello se pueden generar los movimientos subjetivos de:

- a) Simbolización de la experiencia
- b) Producción de sentido
- c) Integración de las historias personales, de las diferencias, de las alteridades, de ir hacia la otredad
- d) Recomponer pertenencias
- e) Reacomodar cosas en lo interior
- f) Resignificar experiencias o sucesos
- g) Construir el sentido de la vida.

² El profesor de psicología de la Universidad de Texas, James W. Pennebaker, estudia desde la década de los 80 el poder curativo de la escritura.

Rosa Isabel G^a y Adrián Mellado (2013, p.67) piensan, en relación al trabajo de escritura, que ésta contribuye al bienestar de la persona y tiene un gran potencial terapéutico:

Si una persona pasa suficiente tiempo escribiendo, eventualmente encuentra los detalles correctos, descubre la frase apropiada y los finales buscados. La persona que resuelve esa búsqueda a través de una resolución simbólica a partir de la situación más dolorosa que haya vivido en su vida y que la resuelve con un final “feliz” o positivo, al comprometerse con la escritura, con el trabajo creativo, se permite pasar de la insensibilidad al sentimiento, de la negación a la aceptación, del conflicto y caos al orden y resolución, de la ira y pérdida a un crecimiento profundo

Escribir es un acto que construye al individuo. Es un instrumento que permite reflexionar sobre el propio pensamiento, organizar y reorganizar el conocimiento. Escribimos para: dejar constancia de algo, no olvidar información, identificar un objeto o producción, enviar un mensaje a alguien, etc. White y Epston (1993) sostienen que la escritura proporciona un mecanismo por medio del cual las personas pueden participar activamente en la determinación de la organización de la información y la experiencia, así como en la producción de diferentes relatos de los eventos y las experiencias.

Algunas investigaciones y rigurosos estudios clínicos, llevados a cabo sobre todo en Norteamérica y el Reino Unido y aplicados a pacientes que sufren de hipertensión, artritis, cáncer y alzhéimer, entre otras patologías, nos han venido a demostrar que a través de una escritura reflexiva, relacionando los sucesos traumáticos con los sentimientos que produjeron y producen, se promueve una mejora de la actividad cerebral en general y regulación en la actividad del sistema límbico en particular. Mónica Bruder (2004), doctora en Psicología y experta en cuestiones de escritura terapéutica afirma que "cuando escribimos, liberamos lo que llevamos dentro. Hay un desbloqueo emocional intenso, en el que se comprometen el pensamiento, la emoción y la palabra escrita. Así,

descubrimos lo inconsciente, revertimos miedos, descubrimos las causas de tantos dolores, sufrimiento y limitaciones" (p. 16)

En 1999, un estudio de la Revista de la Asociación Médica Americana de EE.UU., fue el primero en examinar los efectos de la escritura en enfermos. Los investigadores encontraron que los pacientes con asma que habían escrito sobre experiencias tales como accidentes automovilísticos, abuso físico, divorcio o sexualidad habían logrado mejorar su función pulmonar en promedio en un 19 por ciento. Por otra parte, en pacientes con artritis reumatoide los síntomas mejoraron en un 28 por ciento.

Según la profesora de Lengua y Literatura, Adorna Reyes (2014), escribir transforma en forma retrospectiva los significados de las experiencias, ya que deja que la persona rememore detalles más cercanos a su vivencia. Al escribir se recuerdan, filtran, priorizan y colocan en forma secuencial los sucesos. Estos recuerdos se producen en un contexto más seguro que el original, lo cual disminuye la vulnerabilidad de la persona. Lo que se escribe permanece y se puede leer varias veces, con lo cual se recogen experiencias.

4.2 ARTETERAPIA Y ESCRITURA

Laura Rico recogía en su capítulo de *Terapias Narrativas* dentro del libro "Arteterapia y educación" el uso conjunto de escritura y plástica a lo largo del tiempo:

Tenemos referencias sobre los mitos y la importancia que la necesidad de "narrar" tuvo en la evolución del arte "plástico" en Grecia. Vemos, cómo en la Edad Media la escritura tiene categoría de arte plástica en sus códices de monasterio donde los monjes han de ser artistas pintores. Y llegamos a las últimas tendencias de arte del siglo XX donde numerosas corrientes de artistas de vanguardia investigan y juegan con las letras como imagen, incluyendo o no lo conceptual (2004, p. 126)

Leonardo Da Vinci dijo que “la pintura es una poesía que se ve sin oír; y la poesía es una pintura que se oye y no se ve; son, pues, estas dos poesías o, si lo prefieres, dos pinturas, que utilizan dos sentidos diferentes para llegar a nuestra inteligencia”. El uso conjunto de la escritura y las artes plásticas, en un enfoque interdisciplinar, ofrece una oportunidad de profundizar en el uso de la palabra escrita y la plástica como herramientas expresivas de exploración personal, y en el potencial de la vivencia subjetiva como material para la creación artística. A través del diálogo entre ambas modalidades expresivas se multiplica el potencial de la narración, la simbolización de la experiencia y también la mirada sobre nosotros y nosotras mismas. Se postula como terapéutico porque es memoria, síntesis, juego, metáfora, oportunidad, cambio, sueño, elección...

Algunos ejemplos de artistas que han empleado en su obra escritura y pintura son: Leonora Carrington (pintora y escritora), Greta Knutson (artista visual, cuentista y poeta), Etel Adnan (artista visual y escritora) Tove Jansson (escritora e ilustradora), Ceija Stojka (pintora y escritora), Louise Bourgeois (artista y escultora), Grisélidis Réal (escritora y pintora), Grace Nehmad (poeta y pintora) Veronique Tadjó (escritora y pintora) o Ouka Leele (pintora, poeta y fotógrafa), entre otras muchas.

Lo que se persigue es dar voz a nuestra manera personal de ver y nombrar el mundo y a nosotros/as mismos/as. Encontrarnos en nuestro propio lenguaje y apropiárnoslo, desde diferentes perspectivas y técnicas para que también crezca y evolucione, para poder continuar construyendo narrativas donde reconocernos.

Virginia Woolf en su ensayo “*Un cuarto propio*” (1929) habla de la necesidad del ser humano de encontrar un espacio propio de subjetividad, de expresión singular y de reconocimiento de una existencia. La escritura junto a la plástica promueven la construcción de ese espacio personal y propio donde poder habitar(se). Se trata de crear un espacio de exploración personal y expresión, para ampliar la mirada propia desde una voluntad comprensiva y de crecimiento.

A partir de la creación y la práctica de la escritura cualquier persona puede representar aquello que le es difícil de traer a su mundo consciente, diseñando incluso posibles soluciones.

La arteterapeuta Mireia Bassols (p. 27, 2003) recomienda en las propuestas con escritura “no entrar en el texto en frío, utilizar diferentes estímulos antes de empezar a escribir, actividades de calentamiento, pretexto, texto, lectura, el texto como un itinerario... con intervenciones dirigidas a -abrir- el escrito, ampliarlo, reducirlo, subjetivarlo...” En este caso, la actividad plástica se ofrece como estímulo antes de comenzar a escribir, o bien, al haber acabado, aportando distintas posibilidades de expresión y pensamiento creativo para la persona.

Esther Pardo (2016) afirma que hay que permitir que las palabras emerjan, y recibirlas desde un espacio estético de bienestar y cuidado abre una comunicación transformadora, que puede acercarnos a una mayor conciencia de nuestro estar en el mundo y de nuestra capacidad de ser protagonistas de la existencia, de construirnos como personas.

Por lo tanto opino que llevar a cabo un proceso creativo en el que se integren distintas disciplinas supone que esas nuevas miradas y realidades sean más amplias, el enfoque se expanda y nuestra lectura personal se enriquezca.

Un aporte interesante para esta metodología integrativa es el concepto que desarrolla el trabajador social Michael White (2004), el cual describe a la persona que acude a terapia como ‘coautor’, “no se le llama paciente, ni se le llama cliente si no que se denomina <<coautor>> del proceso de terapia” Esto coloca a la persona en una posición de empoderamiento con respecto a su desarrollo personal y en una parte activa y consciente del proceso terapéutico. Por su parte, el/la arteterapeuta actúa como acompañante y facilitador de ese proceso, estando al lado de la persona, desde la forma y evolución de sus obras.

Por último, en el ensayo, anteriormente mencionado de Virginia Woolf, la autora afirmaba que “una mujer necesita una renta de 500 libras al año y una habitación propia, si quiere escribir”. La escritora hacía alusión a la independencia económica, a la intimidad, al espacio personal, al derecho a la formación y a un silencio feliz que no viniese a interrumpir *“la vida que se suponía que la mujer debía atender”*: los hijos, el marido, el hogar, la familia, el ser agradable, amable en todo momento, el no levantar mucho la voz, etc.

La “habitación propia” descrita por Woolf es un espacio de autocuidado que no se limite a ser un tiempo o lugar externo de la realidad de cada una, sino que se incluya en la vida dándole la importancia que tiene y que merece cada mujer, cada persona.

Es en esto donde la escritura y la arteterapia juegan el papel de facilitadoras en ese proceso de crear conciencia de forjar y reforzar ese autocuidado para el bienestar propio.

4.3 TÉCNICAS DE ESCRITURA QUE PUEDEN INCORPORARSE AL TRABAJO EN ARTETERAPIA: CUENTO, CARTA, DIARIO, POESÍA Y RELATO

La poesía, los relatos, los cuentos y las novelas son herramientas efectivas para acercarse a la historia del paciente; escribir y leer sobre un personaje que siente y vive situaciones similares le ayuda al escritor o lector a conseguir un mejor reconocimiento y manejo de la situación; escritor y lector profundizan en su intimidad (Adorna Reyes, 2014, p.504).

La escritura de ficción facilita al que la escribe a situarse desde otro punto de vista para construir nuevas realidades en las que verse o no reflejado. Es a través de la tercera persona, de la creación de personajes, de metáforas, etc. donde la persona puede distanciarse de su situación real y crear algo nuevo de la forma que él o ella considere preciso. La ficción amplía el registro y nos facilita el distanciarnos para poder reflexionar después sobre experiencias y

circunstancias, para tener una nueva representación mental y emocional de ver y pensar esas experiencias.

Este es el caso, por ejemplo, del uso de la metáfora. La metáfora es una forma de comunicación paralela que ayuda a preparar al paciente para un paso siguiente o a vencer una dificultad en el tratamiento o a obtener información preguntando de otra forma y, por tanto, consiguiendo resultados distintos que por una vía menos convencional. Cuando se utiliza la metáfora, no se acompaña posteriormente de ninguna interpretación que dé a la metáfora un significado específico. De esta forma cada paciente extraerá sus propios significados, de entre las resonancias cognitivas y emocionales personales suscitadas por la narración metafórica (Fernández, A., 2001, p.276).

María Zambrano en su ensayo “*¿Por qué se escribe?*” (1934) se preguntaba: “¿Qué quiere decir el escritor? (...) quiere decir el secreto; lo que no puede decirse con la voz por ser demasiado verdad; y las grandes verdades no suelen decirse hablando. La verdad de lo que pasa en el secreto seno del tiempo, en el silencio de las vidas, y que no puede decirse. “Hay cosas que no pueden decirse”, y es cierto. Pero esto que no puede decirse, es lo que se tienen que escribir” (Zambrano, 1934, p. 4) Es por esto que la escritura literaria permite a la persona ese espacio de secreto y verdad, en el que lo indecible es dicho y lo soñado se despierta a través del papel y la tinta.

A continuación propongo algunas técnicas y géneros literarios de interés para su trabajo en arteterapia, así como autoras³ con las que poder trabajarlos. Algunas de las premisas propuestas han sido realizadas con el grupo de mujeres del que se realiza el estudio de caso del presente trabajo.

³ Se ha preferido trabajar con autoras para reivindicar el nombre y presencia de las mujeres en la literatura. Recomiendo ver el documental “Las sin sombrero” (2015).

4.3.1 Cuento

La tradición de contar historias y cuentos es milenaria. Todas y todos estamos relacionados con el cuento desde comienzos de nuestra infancia. Los cuentos llevan a adentrarse en un mundo de imaginación y fantasía que permite enfrentarse a ciertas realidades. A través del cuento y de las situaciones que en él aparecen (en forma de metáforas), se puede influir en el logro de adaptarnos y/o enfrentarnos a determinados hechos de nuestra vida real. Según Bruder (2000) los personajes del cuento representan al autor de dicho cuento, puesto en un lugar desplazado como en los sueños.

El uso de la escritura en tercera persona en terapias individuales y familiares ayuda a tocar temáticas personales y traumáticas que no pudieron ser abordadas antes. Para Diana Rico (2016) en el cuento terapéutico el drama familiar relatado por el consultante es vertido, transformado, utilizando un lenguaje simbólico metafórico, en un relato terapéutico. El punto culminante del proceso no es la producción del cuento por parte del terapeuta, sino la propia elaboración que el consultante hace de todo lo acaecido. Sólo cuando el consultante se reconoce en la nueva historia, puede hacerla suya e incorporar los mensajes de salud y crecimiento que están implícitos en ella, agregándole nuevos elementos introducidos por él.

Por otro lado, los cuentos narrados o leídos en voz alta crean vínculos de afectividad que contribuyen a la felicidad personal de los receptores y que, desde el punto de vista psicológico, pueden ayudar a formar personalidades equilibradas (Morote, 2002, p. 144).

En arteterapia el cuento podría trabajarse de diversas formas. En el caso de la conjunción escritura-artes plásticas, podrían realizarse títeres y a partir de ellos escribir un cuento (o viceversa); leer un cuento y escribir sobre uno de los personajes y retratarlo (realizado con el grupo de mujeres del Centro de Igualdad), seleccionar algún objeto y hacerle protagonista de una historia, cambiar el final de un cuento o su inicio a través de una obra plástica (también realizado con en el taller con mujeres), etc.

Algunas escritoras de cuentos con las que poder trabajar son: Carmen Laforet, Gloria Fuertes o Alice Munro.

4.3.2 Carta

Las cartas terapéuticas suelen escribirse con un estilo directo y expositivo (G^a Martínez, J., 2012). Es aconsejable que su contenido sea un relato, con hechos ordenados en el tiempo con intenciones y propósitos del autor o autora y marcando tanto problemas como acontecimientos alternativos. Es importante poner a quién va dirigida y firmarla con el nombre del/la que la escribe, para hacernos conscientes y responsabilizarnos de nuestro pensamiento puesto en palabras.

La redacción sería algo parecido a las cartas que escribían nuestras abuelas y abuelos o a las obras literarias en formato de carta, por ejemplo, *Lady Susan* (1871) de Jane Austen o *Una mujer de recursos* (1978) de Elizabeth Forsythe Halley.

Las cartas y/o los correos electrónicos (hoy en día) potencian un sentido de cualidad personal, de sujeto agente y contribuyen a potenciar la autovaloración de nosotras y nosotros mismos. Todos nos alegramos cuando hay una carta en el buzón o un nuevo mensaje en nuestra cuenta, siempre y cuando la carta sea personal, dirigida a nosotros y no un mero correo masivo: eso nos hace ver que somos importantes para alguien, crea al mismo tiempo sentido de la relevancia personal y audiencia. (Jesús G^a Martínez, 2014, p.271)

Esta técnica epistolar, nos brinda diferentes opciones, podemos escribirla para un destinatario o destinataria para después enviársela o no (según consideremos necesario en nuestro interior), escribirla para una o uno mismo reforzando nuestros aspectos positivos o para perdonarnos algo que no nos deja avanzar, escribir a un problema como puede ser la ansiedad, a un objeto que represente algo significativo, relacionado con la cuestión que nos preocupa, a una situación, al futuro incierto, o bien, redactar una carta de despedida (muy comunes en procesos de duelo familiar, de pareja, de cambio de país...)

Tras finalizar la carta ésta puede ser guardada, enviada, lanzada, enterrada, quemada, o lo que cada una o uno sienta que debe hacer con ella.

En arteterapia habría múltiples opciones para su trabajo, por ejemplo, puede usarse con la premisa de una postal que cada uno diseña y crea y en la cual escribirá a quién quiera y sienta que debe. O También podría realizarse un autorretrato (pasado o futuro) proponiendo a la persona que va a escribir que lo haga cómo si ese 'yo' (del pasado o del futuro) le dirigiese las palabras a su 'yo' del presente (realizado con el grupo de mujeres). Por otro lado, también se podría, tras escribir la carta, responderla mediante una obra artística o escribirle la carta a una parte de nuestro cuerpo, entre otras.

4.3.3 Diario personal

Escribir un diario es un compromiso con la realidad externa y con el fuero interno. Es una buena herramienta de autoexploración

Silvia Kohan

En el diario personal suelen recogerse sucesos del día, recuerdos, revisión del proyecto de vida, sueños, fantasías o reflexiones. Para Jesús García Martínez (2014, p.279) el formato del diario es adoptado libremente por cada persona. Algunas prefieren estructuras más rígidas y acabadas, con columnas para acciones y pensamientos, con entradas diarias; otras prefieren escritos abiertos y continuos.

Al escribir en un diario personal, aumenta el grado de conciencia sobre la forma de ver las cosas que a uno le suceden, induce en la perspectiva como observadores e invita a reflexionar sobre las experiencias vitales del día a día, pasadas o futuras. De esta forma, la persona las relee cuando nota algún tipo de dificultad o necesidad relacionada con algún problema, recuerdo, y le ayuda a evocar y volver a hacer presente la historia alternativa.

Algunos ejemplos de diarios personales son los *Diarios Amorosos* (1934-1937) de Anais Nin o el *Diario* (1947) de Ana Frank.

Para el arteterapia la técnica de diario podría ir en relación al “Libro de artista” donde la imagen y el texto se conjugan, siendo en el caso del diario, el texto predominante. Este “diario de artista” (mezclando ambos conceptos) incluiría cualquier tipo de expresión escrita y plástica como medio de expresión continua de la persona.

4.3.4 Poesía

La poesía se constituye como una herramienta de simbolización de vivencias; no explica, expresa. A través de metáforas, juegos de palabras..., comunica de otra forma a la que resultaría a través de la escritura común. Permite experimentar y tiene una conexión con el inconsciente, liberando conflictos internos a través de símbolos en forma de versos. La poesía aporta un tiempo y lugar para escucharnos, tiempo para nosotras mismas.

La premio Neruda de poesía 2015, Paula Ilabaca, comentó en su discurso de agradecimiento “Quizás la poesía sea como el mar, incontrolable, acuosa, llena de vida y de muerte, de tesoros y ritmos reiterados. Llena de cuerpos y secretos, salina, violenta y densa. O quizá sea algo pequeño que siento cada vez que escribo y estoy sola y escribo y escribo; porque, como siempre he dicho, es lo único que me sale bien en esta vida, es lo único que sé hacer, de lo único que me puedo afirmar”.

De todas las técnicas aquí expuestas, es la poesía, la que quizás conecta mejor con los procesos terapéuticos internos al estar más ligada a la parte más emocional, intimista y profunda de la persona. Se construye desde el presente, ya que a pesar de poder hacer referencia a algo pasado o futuro, es la pulsión del momento la que guía al escritor o escritora a poner las palabras que le vibran en ese instante. Es la “inmediatez” del poema a la que algunos poetas y

poetisas hacen referencia, para poder condensar su emoción a través de versos dispuestos al exterior a partir de su sentir interno.

En relación a los recursos literarios empleados en poesía como la metáfora, el hipérbaton o la aliteración, la profesora Reyes Adorna (2016, p.27) afirma: “Aportan información, crean unas sensaciones especiales en el que escribe y culminan el proceso de autodescubrimiento y sanación. Al trascender el lenguaje ordinario, se revelan otros aspectos desconocidos de la realidad misma y de nosotros mismos y ampliamos lo que percibimos rutinariamente a través de los sentidos”.

Otro de los elementos enriquecedores de la poesía a nivel terapéutico, así como en otros géneros literarios aquí expuestos, es su lectura en voz alta. Al leer poesía se toma una actitud distinta a cuando leemos otro texto. Se cuida y modula la voz, se pone intención y atención, se es más consciente de cada palabra, cada respiración, lo que puede ayudar a la persona a centrarse en el “aquí y ahora” y ponerse en conexión con sus sentidos.

El investigador italiano, Nicola Molinaro, junto a sus colaboradores del centro *Basque Center on Cognition, Brain and Language*, analizaron cómo influyen distintas figuras retóricas en la actividad cerebral. De todas las figuras empleadas, el oxímoron –recurso que consiste en unir dos conceptos que supuestamente tienen significados excluyentes o contradictorios, como “fuego gélido”-, es la que mayor actividad generó, sobre todo en el área frontal izquierda que se relaciona con el lenguaje y la creatividad. Dentro de sus investigaciones también se registró una importante actividad cuando se mezclan dos palabras que de forma natural no están relacionadas, lo que ellos denominaron “expresión incorrecta”, como “monstruo geográfico”.

En arteterapia podría trabajarse con caligramas (conjunto de palabras, poema que se dispone formando una figura en relación a ello), a partir de una imagen (fotografía o cuadro) escribir una poesía, completar o continuar el final de un poema con una obra (realizado con el grupo de mujeres), realizar en grupo un cadáver exquisito entre poesía e imagen, grabar un videopoema, seleccionar

distintas telas y escribir un verso para cada una de ellas creando así un poema al final, realizar una poesía visual, etc.

Algunas poetas con las que plantear estas u otras propuestas de poesía y arteterapia pueden ser: Alejandra Pizarnik, Rosalía de Castro o Wislawa Szymborska.

4.3.5 Relato

A través del relato la persona puede escribirse sin exponerse de forma directa, sino a través de otros escenarios y personajes que le permiten expresarse de otra manera mediante la creación literaria. Aunque la ficción sea un fenómeno independiente de lo real, toda escritura es autobiográfica. Uno lleva el germen de su propia novela, la que necesita escribir, la que debe, no la que puede, calado en su propia biografía (Silvia Adela Kohan, 2013, p.250)

Los textos tienen un cierto grado de ambigüedad o indeterminación. Los relatos están llenos de lagunas que las personas deben llenar para que sea posible representarlos. Estas lagunas ponen en marcha la experiencia vivida y la imaginación del que escribe. Con cada nueva versión, las personas reescriben sus vidas (Geertz, 1980). Según Diana Rico (2016) en una obra literaria no está todo dicho de manera explícita. La obra literaria es un objeto intencional, no está completado, apunta hacia, está llena de zonas de indeterminación que el lector completa. Por lo que leer un relato también aporta a la persona otro tipo de experiencias que pueden ayudarle en su desarrollo personal.

Algunas propuestas para arteterapia empleando el relato podrían ser: continuar una historia a través de una creación plástica, por ejemplo, ponerle un final a un relato corto a través de una pintura que visualicemos a partir de su lectura. Describir como pensamos que es, siente, piensa un personaje y representar de manera plástica su ser (físico, algún objeto importante, alguien esencial en su

vida, etc.). Realizar un símbolo a partir de la esencia de un texto (realizado con el grupo de mujeres), realizar una ilustración de algún momento del relato, o viceversa, o a través de una fotografía o imagen escribir un relato. También podría ser a través de alguna melodía, imaginarnos una historia y escribirla. Ejemplos de autoras de relatos con las que poder trabajar estas propuestas son: Isabel Allende, Virginia Woolf, Rosa Montero, Sophie Calle o Margerite Duras.

4.4 MUJERES Y CUIDADO

Especialmente desde la década de los noventa y durante los primeros años de este siglo es alentador percibir que el paradigma de la salud de las mujeres, se viene nutriendo de principios, fundamentos, debates y postulados éticos, filosóficos, políticos, sociológicos y humanísticos que han replanteado –desde los estudios de género– los tradicionales enfoques biologicistas de la salud femenina y su atención orientada por el predominio de una cultura patriarcal que ha legitimado fundamentalmente su condición materna (Yolanda Arango, 2007, p.1)

El cuidado como deber de género es uno de los mayores obstáculos en el camino a la igualdad por su inequidad. A finales del s. XX y durante el s. XXI se ha venido desarrollando el sincretismo de género. Este concepto hace referencia a cuidar “a los otros” de manera tradicional y a la vez desarrollarse individualmente para formar parte del mundo moderno. Esta doble tarea genera mujeres atrapadas en una relación inequitativa entre cuidar y desarrollarse, lo que produce riesgos para su salud física, psíquica y emocional.

Marcela Lagarde (2003, p.2) afirma que la cultura patriarcal que construye el sincretismo de género fomenta en las mujeres la satisfacción del deber de cuidar, convertido en deber ser histórico natural de las mujeres y, por tanto, deseo propio y, al mismo tiempo, la necesidad social y económica de participar en procesos educativos, laborales y políticos para sobrevivir en la sociedad moderna.

4.4.1 'Auto' como camino al empoderamiento

El prefijo *auto-* es de origen griego. En esta lengua, era un adjetivo o determinativo que significaba 'él mismo'. En su uso con sustantivos, suele emplearse con un valor reflexivo como en *autoestima* ('la estima de una a sí misma').

Todos los conceptos que se mencionan a continuación comienzan con éste prefijo. Lo que conduce a la idea de esa necesidad de reflexión, o en este caso, de autoreflexión como mujeres y la especial atención de construir y mantener un autocuidado como base para nuestro empoderamiento y proceso vital.

Para que haya empoderamiento y autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento de la autonomía, autoconcepto, autoestima y autoaceptación (Tobón Correa, O. y G^a Ospina, C., 2004)

- **Autonomía.** Autonomía de las mujeres como libertad sobre sus cuerpos, territorio personal y privado sobre el cual deben tener la capacidad de decidir soberanamente, es decir, libres de coacción, control o violencia.

- **Autoconcepto.** Es una serie de creencias sobre sí misma que se manifiestan en la conducta. Estas creencias se acercan más a la realidad en la medida que la persona profundice en el estudio de sus propias características. Existen dos aspectos relacionados con el autoconcepto: la autoimagen y la autoeficacia. La autoimagen es el esquema mental que tenemos de nuestra propia imagen corporal, mientras que la autoeficacia es la creencia en nuestras capacidades para obtener lo que nos proponemos; ambas características se configuran a través de la confrontación con los mensajes verbales y no verbales de las otras personas, y de los modelos de conducta aprendidos durante la infancia.

-**Autoestima.** Es la valoración que toda persona tiene de sí misma y que expresa como un sentimiento a partir de hechos concretos. La autoestima nace del autoconcepto que una persona tiene de sí misma y se forma a partir de las opiniones de los demás, expresadas a través de mensajes verbales y no verbales sobre la persona y de la manera como ésta los recibe.

-Autoaceptación. El reconocerse a sí mismo como persona con cualidades y limitaciones; permite asumir y aceptar constructivamente las características que difícilmente pueden ser modificadas.

4.4.2 Autocuidado, escucharse en acción

Para Ofelia Tobón y Consuelo García (2004, p.3) el autocuidado se refiere a:

Las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son habilidades aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

Debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad.

Una de las claves para el autocuidado implica transformar la relación con nuestro cuerpo, desplegar una mayor escucha corporal que nos aleje de las tiranías y los controles externos, lo cual supone aprender a vivir en conexión con el propio cuerpo, no dejarlo en manos de nadie, no vivirlo a través de la imagen exterior sino de lo que sentimos, de lo que percibimos, de lo que se empeña en señalar (Maribel Blázquez y Eva Bolaños, 2011).

Ofelia Tobón y Consuelo García (2004) aportan distintos enfoques y características del autocuidado, los cuales observo que están en estrecha relación con el proceso arteterapéutico:

- Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- Implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias de la vida cotidiana.
- Se apoya en un sistema formal como es el de la salud, e informal como el del apoyo social.
- Al realizar las prácticas de autocuidado, las personas siempre las desarrollarán con la certeza de que mejorarán su nivel de salud.
- Tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones.

El autocuidado cobra especial importancia en cuestión de género, ya que la mujer suele ser la responsable y encargada del cuidado de los otros (hijos, hijas, padres, madres, familiares enfermos, etc.). El autocuidado se constituye así como herramienta de empoderamiento a través de la cual, se contradice el mandato patriarcal de ser “para otros” y nunca ser para ellas/nosotras. El fomento del autocuidado lleva a las mujeres a ser más conscientes desde las prácticas cotidianas de lo que hacen, del cómo lo hacen, adueñándose de su propia historia e integrando las diversas experiencias vividas con las que viven.

Ana Felicia Torres (2016), miembro de la Red Mesoamericana en Resistencia por una Vida Digna afirma que “el autocuidado es un acto político, de autocentramiento, que implica que yo, como madre, ama de casa, trabajadora, voy a dejar de hacer parte del trabajo de cuidados y me lo voy a dedicar a mí”.

El autocuidado, en esencia, es el trabajar a favor de una misma, vivirse en cuerpo, mente, emociones y espíritu para ir construyendo(se), empoderándose.

4.4.3 Sororidad, construyéndonos

“Pues este recinto cerrado que parece constituir la persona lo podemos pensar como lo más viviente; allá en el fondo último de nuestra soledad reside como un punto, algo simple, pero solidario de todo el resto, y desde ese mismo lugar nunca nos sentimos enteramente solas. Sabemos que existen otras 'alguien' como nosotras, otra 'una' como nosotras”

María Zambrano

“Nunca subestimes la fuerza de una mujer, porque una mujer es, a su vez, todas sus hermanas, y la fuerza de las mujeres unida es tan inmensa que puede mover todas las montañas de la tierra”

Ada Luz Márquez

La sororidad ha sido trabajada en los talleres del Espacio de Igualdad de María de Maeztu, y ha surgido tanto en los cuestionarios como en las entrevistas (véase anexo 5) de esta investigación. Sin embargo, dados los límites del presente trabajo, sólo se describirá de una manera básica, ya que la investigación se ha centrado en los elementos de escritura y autocuidado. No obstante, es preciso señalar brevemente su valor e importancia para el empoderamiento de las mujeres.

Del latín *sor*, cuyo significado es hermana, la sororidad consiste en la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas formas, hemos experimentado la opresión.

Es un espacio de confianza, de búsqueda, de comunión con otras, donde vivencias y dolores nos resuenan a todas porque han sido construidos bajo el mismo sistema patriarcal. Por lo que la sororidad supone apoyo, reconocimiento entre mujeres para construir una realidad y un mundo diferente, encaminado a la igualdad.

Marcela Lagarde (2016), feminista y antropóloga mexicana, afirma: “La alianza de las mujeres en el compromiso es tan importante como la lucha contra otros

fenómenos de la opresión y por crear espacios en que las mujeres puedan desplegar nuevas posibilidades de vida” (p. 1).

Lagarde agrega que la sororidad está basada en una relación de amistad, pues en las amigas las mujeres encontramos a una mujer de la cual aprendemos y a la que también podemos enseñar, es decir, a una persona a quien se acompaña y con quien se construye.

También sostiene que en esta relación, unas son el espejo de las otras, lo que permite a las mujeres reconocerse “a través de la mirada y la escucha, de la crítica y el afecto, de la creación, de la experiencia” (p. 1) de otras mujeres. Por ello, afirma que en la sororidad se encuentra la posibilidad de eliminar la idea de enemistad histórica entre mujeres.

De esta manera, este concepto va más allá de la solidaridad. La diferencia entre un concepto y otro radica en que la solidaridad tiene que ver con un intercambio que mantiene las condiciones como están; mientras que la sororidad, tiene implícita la modificación de las relaciones entre mujeres.

5. METODOLOGÍA

La metodología llevada a cabo para la elaboración de este trabajo es de carácter cualitativo, entendiendo ésta la más adecuada dentro de un proyecto que busca comprender procesos.

Como técnica de investigación se ha utilizado el estudio de caso (entendiendo al grupo como caso) ya que ésta supone entender el significado de una experiencia y comprender un caso particular. Ying (1984) la define como un método de investigación centrado en el estudio holístico de un fenómeno contemporáneo, dentro de su contexto real, en el que los límites entre el fenómeno y su contexto no son claros y requieren múltiples fuentes de información. Por su parte, Stake (1998) habla del estudio de caso como el

estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes.

El caso supone un ejemplo particular, como unidad individual, ya sea un individuo, una organización, un programa, un fenómeno o un acontecimiento, etc.; debe estar delimitado en un contexto temporal o geográfico, con integridad fenomenológica, donde se muestra la estabilidad interna y situado en un marco teórico determinado (Serrano, p.223, 2000). Es así, como esta investigación recoge un estudio de caso que aborda de forma intensiva una unidad, en cuestión, un grupo.

El estudio de caso construye una estrategia encaminada a la toma de decisiones, la potencialidad de esta metodología radica en su capacidad de generar descubrimientos para proponer iniciativas de acción. (Serrano, p.223, 2000). De esta forma, se persigue que, a través de la investigación, se abran nuevas vías para favorecer el autocuidado e iniciar, de esta forma, su acción. La elección del grupo como caso se tomó para llevar procesos de unión y sororidad (apoyo y reconocimiento entre mujeres) en el mismo.

El proyecto se ha llevado a cabo en tres fases consecutivas correspondiendo a cada uno de los instrumentos que se presentan a continuación:

-Diario de campo: empleado como medio de observación directa por parte de la arteterapeuta.

-Cuestionario de preguntas cerradas a contestar según la escala de Likert, la cual “presenta afirmaciones a las cuales el sujeto responde con la intensidad con que esté de acuerdo o en desacuerdo, generalmente según una escala de cinco puntos” (Zapata, 2005, p.273) El cuestionario tiene un carácter específico centrado en los temas de interés para la investigación (véase anexo 3).

-Entrevista semiestructurada: realizada a dos de las integrantes del grupo (véase modelo de entrevista en anexo 4) para profundizar y matizar algunos puntos de la investigación.

La metodología a seguir para el análisis de datos será la elaboración de una tabla de frecuencias a partir de los elementos recogidos en los cuestionarios y un análisis de contenido de las entrevistas.

6. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 CONTEXTO

Este trabajo de investigación se ha realizado dentro del Espacio de Igualdad María de Maeztu, situado en el madrileño barrio de Carabanchel. Algunos de los principales objetivos del centro son: el empoderamiento de las mujeres, concienciar en la igualdad y visibilizar la aportación de las mujeres a la sociedad. En el taller de arteterapia colaboramos tres arteterapeutas en prácticas.

Se ha trabajado con un grupo de mujeres de entre 38 y 71 años de edad, que acuden al centro por diversas circunstancias. Son mujeres en riesgo de exclusión social ya que o bien forman parte de familias monoparentales, o están en situación de paro o son víctimas de violencia de género.

El espacio de igualdad cuenta con una amplia variedad de actividades de inscripción gratuita y a las que se pueden apuntar voluntariamente cada mes, presentándose como talleres monográficos. En el caso del arteterapia, por el encuadre propio del taller y el interés mostrado en las participantes, se ofertó como un taller permanente hasta mayo (el taller tuvo su inicio en octubre). Durante el transcurso del taller han participado un total de 26 mujeres, siendo fijas en las sesiones 6 de ellas.

6.2 SESIONES

Las sesiones tenían lugar los miércoles en horario de 10.30 a 12 h. El taller se planteó al principio como un espacio abierto en el que podía apuntarse cualquier persona interesada, hasta el mes de abril que se decidió por parte de las arteterapeutas en prácticas, cerrarlo a nuevas inscripciones en beneficio del grupo ya constituido.

Las sesiones han seguido la siguiente estructura:

- Recibimiento: momento del saludo y de compartir algún suceso o emoción acontecida durante la semana. Acto seguido se procede a dar la premisa para comenzar la obra.
- Proceso creativo: desarrollo individual o grupal (dependiendo de la sesión) de la obra. Espacio para la experimentación, indagación personal y trabajo con el material.
- Profundización/Cierre: Para finalizar la sesión, se reflexiona acerca de la experiencia durante el desarrollo de la obra. Cómo se han sentido, qué las ha sorprendido, que dificultades han tenido, si lo han relacionado con algo de su vida, etc.

En dos casos concretos, se realizó una misma actividad a lo largo de dos sesiones. En uno de ellos el tema se centró en la violencia machista y en el otro sobre los introyectos de género. Las obras nacidas de ambos procesos fueron expuestas (véase figuras 5, 7, 8 y 9), bajo la autorización de las mujeres, en el centro.

Describiré el proceso del taller distinguiendo cuatro fases: octubre a febrero, marzo, abril y mayo; de acuerdo a las temáticas trabajadas en el grupo. Poniendo el foco de interés en la fase en la que se desarrollan los procesos de escritura y plástica, siendo éste el tema principal de la investigación.

1. Octubre a Febrero – Fase inicial

El primer bloque contiene la fase de presentación, el inicio en las dinámicas de arteterapia y el comienzo de una exploración personal y autoconocimiento a través de la plástica. Se realizaron actividades como un mandala grupal, collage, representar emociones de forma abstracta, fotoarteterapia, cadáver exquisito, etc. En este bloque los objetivos eran la expresión de emociones, el contacto con los distintos materiales artísticos, el desarrollo de nuevas formas de expresión y el fomento de nuevas vías de autoconocimiento.

En la propuesta del collage una mujer comentó que “no iba a poder hacerlo porque veía imágenes que la recordaban cosas que no podía hacer (por un problema de salud) y eso la ponía triste” (anotación del diario de campo). A lo que le contestamos que podía elegir cualquier imagen, y si así lo quería, aquellas que le hicieran sentir bien, aunque comentamos que también somos aquellas imágenes que decidimos no escoger. Por el contrario, otra de las mujeres incluyó en su collage una imagen que para ella era negativa (véase figura 1) de una madre y una hija, ya que ella no había podido tener una relación buena con su madre y eso la entristecía. Esto hizo ver en el grupo la dicotomía de opciones a la hora de escoger imágenes que pueden representar a una misma, entre lo que nos causa dolor y lo que nos da alegría o paz.

En otra de las sesiones, R., que había venido nueva ese día contó que pasaba por un momento un poco bajo de ánimo en su vida en ese momento, pero que quería cambiar. Le daba miedo que a su hijo, con el que piensa que comparte el mismo carácter, le pasase lo que le pasa a ella cuando siente que no puede enfrentarse algo. También nos dijo que ella había sido muy coqueta y que ahora estaba dejándose de arreglar tanto, pero que quería centrarse en lo que vale por lo que es y no por lo que hace.

En el taller de máscaras, algo llamativo de la sesión fue que P. se ríe mientras R. y P. se hacían comentarios de sus trabajos, lo recalco porque en la sesión anterior P. nos había comentado que le costaba mucho reírse y que desde el centro le habían dicho que se apuntara a risoterapia. P. había hecho una máscara a la que atribuyó el rostro de su yerno, del cual siempre habla mal y dice que es un “cabrón” (figura 2).

A inicios de enero, R. entró en la sesión cuando ya estábamos en el momento del cierre y nos pidió quedarse. Nos comentó que se había apuntado a un taller que duraba tres miércoles sobre empleo pero que, si se lo permitíamos, le interesaría venir aunque fuera a los momentos de compartir en el grupo el trabajo que se había desarrollado durante la sesión. Pensamos que si a ella la interesaba venir y estar presente, siendo participe en cierto modo, era positivo para ella y le dijimos que sí.

En el cadáver exquisito G. dijo que era una princesa que estaba buscando el amor pero que se encontró en un “follón” por lo que entró en caos y finalmente se encontró consigo misma en el mar (figura 3). Esto nos resultó significativo ya que era una forma de empoderamiento y autonomía a la que llegó a través de la propuesta.

Por último, y también dentro de una de las sesiones empleando la técnica del collage, R. había llegado ese día algo enfadada y triste, en el cierre la pregunté que si se encontraba mejor que al principio de la sesión y me contestó que sí, que de hecho el collage (figura 4) la había ayudado a relajarse y nos pidió llevarse a casa unos recortes para poder hacer otra obra.

Durante este bloque se llevó a cabo una exposición (véase figura 5), propuesta desde el centro, coincidiendo con el Día internacional contra la violencia de género en el que las participantes del taller de arteterapia realizaron una obra expresando sus emociones al respecto.

2. Marzo – Fase intermedia

El segundo bloque fue el mes del feminismo, temática propuesta desde el centro (a su vez a petición del Ayuntamiento de Madrid) dentro de su programación mensual. En él, trabajamos la identidad, la sororidad, la igualdad y reflexionamos sobre los introyectos de género.

Algunas propuestas realizadas fueron un mural en grupo empleando al inicio del mismo la canción “Las hadas existen” de la cantautora Rozalén o escritura sobre el cuerpo para trabajar los introyectos.

En la sesión sobre introyectos, de la cual se realizó también una exposición (véase figuras 7, 8 y 9), R. se dio cuenta de que todo lo que estaba leyendo (de lo que había escrito sobre su propia experiencia) formaba parte de lo que la había ido diciendo su madre a lo largo de los años y comentó “pobrecita, parece que es un ogro tal cual lo estoy diciendo” (figura 7). Por su parte, M. al principio estaba bloqueada, pero tras escuchar a sus compañeras pensó en un introyecto suyo: “si piensas en ti eres una egoísta”.

En otra sesión en la que se creó un mural grupal (figura 10) R. mientras pintaba, nos dijo “¿ya notáis nuestra evolución artística?, a lo que yo le respondí “¿la notas tú?” (anotación del diario de campo) y ella me dijo que evolución no sabía pero que si notaba que ya no la daba tanto miedo enfrentarse a crear, a experimentar sobre el papel, que al principio tenía más prejuicios. P. también dijo que ella ya no se juzgaba tanto por cómo la quedaban sus trazos, ni por cómo lo hacía “yo no tengo ni puta idea, pero me relaja” (anotación del diario de campo). Por su parte, Pt. comentó que había pegado la figura de un hombre y que a lo mejor no pegaba ya que la temática era de mujer pero que para ella tenía sentido, y que ese hombre estaba en pareja porque podría haber parejas que funcionasen bien. Todas la dijeron que claro que sí y yo añadí que poner al hombre estaba perfecto porque el feminismo lo que busca es la igualdad, no la exclusión del hombre.

3. Abril – Fase intermedia

El tercer bloque, se centró en el empleo de la escritura junto a las artes plásticas para potenciar el autocuidado. En este bloque se usaron técnicas de escritura creativa como la carta, el relato, la poesía o el cuento acompañados de una obra artística, para trabajar el autoconcepto, el empoderamiento y, siendo uno de los objetivos principales de la intervención, el autocuidado.

Dentro de esta fase se pretendía favorecer la descarga emocional, fomentar la autorreflexión y la autonomía y construir nuevos sentidos a experiencias propias.

3.1 Carta

La premisa comenzaba por hacer un autorretrato de cuando cada una tenía 15 años. Después, propusimos escribir una carta como si la que cogiese el bolígrafo fuera su 'yo' de 15 años y se la escribiera a su 'yo' de ahora.

En el cierre del taller, al compartir cada una cómo se había sentido haciendo su obra y escribiendo, hubo varias posiciones. T. dijo que no repetiría su vida desde los quince años hasta ahora, que ahora estaba tranquila y que no pasaría por lo mismo. Por otro lado, G. dijo que a ella no la importaría volver a revivirlo todo e incluso pensaba que repetiría los mismos errores porque son los que la han hecho ser la que es ahora. R. se emocionó al leer su carta.

Dentro de las cartas, aparecieron aspectos sobre autocuidado en G. y R. Esta última subrayó y recuadró la palabra “autocuidándote” en su texto (figura 17). Por su lado, G. escribía en su carta “Cuídame, míname, anímame” y “Te doy todo mi apoyo, mi optimismo y mi pasión. Todo para nuestro mejor bien” (véase figura 15).

R. destacó una frase que la repiten mucho en el centro de igualdad: “eres un ser único, maravilloso e irrepitible” con la cual cerraba su carta y de la que nos comentó que le suele repetir a sus hijos.

3.2 Poesía

La poesía ocupó dos de los talleres. En uno de ellos repartimos entre las mujeres fragmentos de un mismo poema: “Si eres una mujer fuerte” de Gioconda Belli (anexo 1). La premisa era que a través de ese fragmento expresaran libremente sobre el papel aquello que les evocase. A modo de ejemplo, a continuación se incluyen fragmentos de los textos creados por las participantes (extracto del cuaderno de campo).

T.: Me he pintado desnuda y después me he vestido porque no puedes ir “destapada” por la vida, me refiero en un sentido metafórico. Tienes que cubrirte, protegerte de ciertas cosas para que no te dañen. Sin embargo,

somos lo que hay abajo y yo no pienso cambiar a pesar de los desencuentros (figura 13).

Pt.: Quiero estar en la naturaleza, en el campo, quiero estar en libertad. Señala a la Superwoman de su obra y dice que es ella “de ilusiones también se vive” comenta. En una imagen simboliza las adversidades y nos cuenta que la hubiera gustado recortar máscaras de alguna revista para añadirlas pero que no la ha dado tiempo (véase figura 14).

G.: He puesto a una mujer en un castillo que la defiende, sola. Supongo que es porque se defiende de lo exterior. Ella es fuerte.

En el otro taller sobre poesía las mujeres escribieron un poema personal. Ya escrito el poema se lo pasaron a la compañera de al lado, la cual representaría artísticamente lo que le había transmitido el escrito. Más tarde, se devolvía la obra a la autora del poema y comentamos en grupo las impresiones al respecto.

T. dibujaba a P. según lo que había leído de su poema. Ésta la pintó con rostro triste y algo enfadado, con la presencia de su difunto marido en la esquina superior derecha, una casa a su espalda en la cual ponía “familia” y una barca a la que se llegaba tras un camino de flores (figura 16), símbolos que para P. son de libertad y a los que suele recurrir en sus obras. P. al ver la pintura dijo: ¡qué cara!, bueno, es verdad... y T. la dijo: “lo he hecho a posta, para que la cambies” (extraído del diario de campo).

3.3 Cuento

Con el cuento empezamos con la lectura en grupo de un fragmento de “Eva Luna” (Anexo 2) de la escritora Isabel Allende (1987). La premisa era continuar esa historia y después realizar una obra de ello. En ocasiones en la escritura cuando se habla en tercera persona, y coincidiendo en género la escritora y el personaje, se tiende a reflejar la persona propia en las características del mismo.

T. dijo que se identificaba en la libertad, en el deseo de viajar y en su curiosidad. R. en su relato hablaba de una relación entre Eva Luna y otra mujer a lo que después asoció a ella cuando vino a Madrid a vivir y fue a casa de una amiga de su abuela, con la que no se llevaba muy bien “era racista y de derechas, que no es que yo sea de ningún partido pero me gusta escucharlos a todos” (extraído del diario de campo). En su obra plástica puso palabras alrededor de una luna y “triste” se repetía dos veces a lo que ella dijo “esto es una señal” (véase figura 19). Pt. no quería leer su escrito pero G. la dijo que tenía que aportar algo. Pt. entonces lo leyó, diciendo antes que había escrito poco por el problema de su mano. Al terminar dijo que sí se sentía reflejada en su personaje de Eva Luna a la cual describió como inocente y luchadora (figura 21). Mientras mostraba su obra a sus compañeras se tapaba su rostro con el retrato que había hecho.

3.4 Relato

En la premisa utilizando el relato solo se propuso un título para comenzar a escribir: “El cuidado”. Ya escrito el texto de cada mujer, pedimos que realizaran un símbolo, con el material que quisieran, sobre lo que habían sentido escribiendo su relato.

Como símbolo, T. hizo una espiral (figura 12), la cual definió como su signo predilecto de autocuidado ya que iba desde dentro hacia fuera y que si una no se cuida no puede cuidar a los demás. También le puso energía y dijo que era como esas placas de energía solar. A. por su parte, realizó una cuna con un bebé en su interior (figura 18) representando en el recién nacido el sentido de la palabra “cuidado”.

Dentro de los textos personales R. escribió: “No, no eres egocéntrica, ni egoísta si te cuidas, te mimas cada día, te hablas con amor, te observas sin juzgarte, te miras con dulzura sin exigencias (...)” (véase figura 20).

4. Mayo – Fase final

En el cuarto y último bloque, se desarrolló el proceso de cierre. En él, fuimos preparando la despedida del taller y cada mujer reflexionó acerca de su experiencia y proceso personal con propuestas como: una deriva alrededor del centro, un mural con el concepto “isla”, la creación de una obra a través de la consigna “mi libertad”, o la intervención de una caja de cartón para pensar en nuestro mundo interior/exterior.

En la dinámica de la deriva en la que las mujeres paseaban por la calle poniendo su escucha consciente en sus sentidos y sensaciones, PT. al compartir sus sensaciones dijo que le había gustado escuchar los pájaros porque la hacían sentirse viva. En su obra representó un círculo con distintos grosores el cual iba del marrón al verde simbolizando lo malo o no placentero de su camino y de su vida así como lo bueno que era con lo que se quería quedar. T. recreó un camino, “el camino de vida por donde todos vamos” que le había inspirado el camino que hay al salir del centro, y había usado bastante el naranja, color que nos dijo que para ella representaba la solidaridad. P. en su lucha diaria por ser más positiva, pintó un gran sol al que le señalaba una flecha (figura 11) y dijo que “era a lo que quería llegar” (anotaciones del diario de campo).

Los materiales y técnicas utilizados durante las sesiones han sido diversos: ceras, pintura de dedos, acrílicos, lápices de colores, telas, tijeras, pegamento, pegatinas, revistas, periódicos, cartón, papel continuo, cartulinas, lanas, etc. Además, se ha utilizado la fotografía, el collage, la música, entre otras técnicas durante las sesiones.

6.3 ANÁLISIS DE DATOS

6.3.1 Diario de campo

Al describir los distintos momentos de la intervención arteterapéutica, en el apartado anterior, se han ido incluido fragmentos del diario de campo que sustentan los avances más importantes en relación con los objetivos de investigación. A continuación, haré un resumen de los aspectos más destacados.

Mediante el uso del diario de campo se observa que se han desarrollado procesos creativos y de crecimiento personal, se ha potenciado el autoconocimiento a partir de la reflexión y la expresión artística y las mujeres han tomado conciencia de la importancia de sí mismas y del autocuidado a través del transcurso de las sesiones mediante los talleres y las puestas en común del grupo (así lo indican las expresiones de G. y R., véase pág. 33).

Algunos de los aspectos más destacados por las mujeres han sido: la familia, el cuidarse a una misma, realizar actividades de ocio fuera del hogar, la libertad y el gusto por la naturaleza (de esta forma lo expresa Pt., véase pág. 35). Todas muestran como factor importante en su proceso la familia, ya sea como pérdida, distancia o cuidadoras de la misma (así lo manifiestan P. y R., pág. 31), por lo que unido a este factor manifiestan sus deseos de espacio para sí, de libertad o de emplear tiempo en ocupaciones personales y placenteras para ellas. Hacen referencia a que el taller de arteterapia les proporciona una parte de ese espacio en el que desarrollarse y disfrutarse, un espacio solo para ellas en el que se viven y generan herramientas para su día a día (véase lo expresado por P. en la pág. 37 de este texto y la entrevista de R. en anexo 5).

A pesar de ser un grupo constituido por personas muy distintas, se aprecia que el compartir experiencias y los procesos artísticos en el grupo, enriquece a las mujeres y las hace reflexionar acerca de aspectos propios (véase conversación entre T. y P., pág. 35), propiciando así cambios en sus dinámicas vitales y nuevos aprendizajes.

6.3.2 Cuestionario

Cuestionario cerrado (anexo 3), con escala específica sobre autocuidado y el proceso personal de escritura y plástica.

Esta encuesta se lleva a cabo el día 11 de Mayo de 2016 y participan 6 personas.

A continuación se interpreta el cuestionario en base a los resultados que se han obtenido. En la tabla de frecuencias (anexo 6) puede observarse la repetición con la que se da respuesta a cada uno de los valores establecidos por cada una de las preguntas. Se aprecia que, en general en casi todas las categorías las respuestas son positivas (de acuerdo o totalmente de acuerdo)

Las afirmaciones valoradas más positivamente, con un 50%, son “la escritura y la plástica me han permitido conocerme más y descubrir nuevos aspectos en mí” (gráfico 1) y “Dedico tiempos a mí misma” (gráfico 2). Destaca en el gráfico 5 la aparición de la categoría “En desacuerdo” referente a la afirmación “me procuro momentos placenteros”, ya que no vuelve a aparecer en ningún otro gráfico. Esta afirmación pertenece a una participante la cual ha mostrado durante los talleres un bajo autoconcepto y una gran carga personal con motivo del cuidado de un familiar.

Observando aspectos de empoderamiento y autoconcepto, el 67% se muestra de acuerdo con “me reconozco en mis potencialidades” y con “me siento con más confianza en mí misma y más libre” (Gráfico 11). Por otro lado, y con respecto al proceso creativo personal, el 50% dice estar de acuerdo con “me siento más creativa” (Gráfico 6), mientras que el 67% lo hace con “he experimentado cambios en mí misma a través de mis obras y del proceso llevado a cabo” (Gráfico 7).

Es esencial destacar la importancia del grupo como sostén y facilitador del proceso llevado a cabo por las mujeres. En aspectos referentes a la sororidad y la empatía como “Valoro a otras mujeres como compañeras y apoyo para

construir nuevas realidades” (Gráfico 9) y “He podido observar en otras compañeras aspectos de mí misma” (Gráfico 10), en el primer caso el 67% se muestran de acuerdo con la afirmación, mientras que el 17% lo hace en la segunda. En ambas afirmaciones un 33% de las mujeres se manifiestan totalmente de acuerdo.

Tomando las cuestiones acerca de la escritura, el 50% está de acuerdo con que “la escritura me permite nuevas formas de ver las cosas” (Gráfico 12), el 67% lo hace con que “a través de la escritura y la plástica he expresado mis emociones” y el 50% (Gráfico 8) afirma que “la escritura y la plástica me han permitido conocerme más y descubrir nuevos aspectos en mí” (Gráfico 1).

El autocuidado dentro de las aseveraciones del cuestionario se muestra favorable con el 50% totalmente de acuerdo en “dedico tiempos para mí misma” (Gráfico 2), el 50% de acuerdo con “valoro mi cuerpo” (Gráfica 3), de acuerdo con un 67% (Gráfico 5) en “me procuro momentos placenteros y el 50% totalmente de acuerdo (Gráfico 12) con “me quiero y me respeto”.

A través de este cuestionario, y mediante el análisis de los datos se puede afirmar que el arteterapia junto a la escritura favorecen el autocuidado. Es decir, facilitando medios artísticos y experimentando un proceso personal, la persona toma conciencia de sí, de su cuerpo, de su valor y de la necesidad de su cuidado. Por otra parte, la persona toma confianza y se siente más capaz y más libre de poder desarrollarse.

Gráfico 1. La escritura y la plástica me han permitido conocerme más y descubrir nuevos aspectos en mí

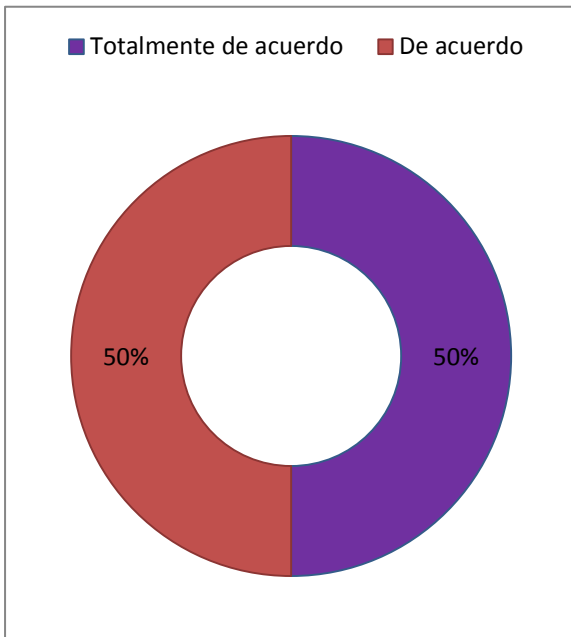


Gráfico 2. Dedico tiempos para mí misma

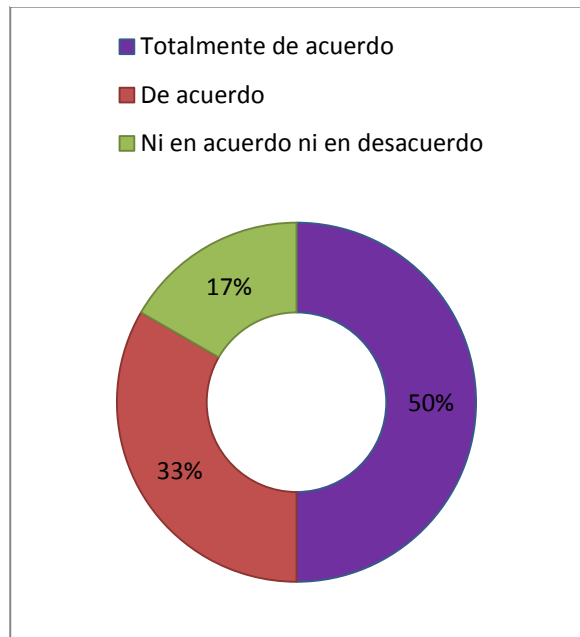


Gráfico 3. Valoro mi cuerpo

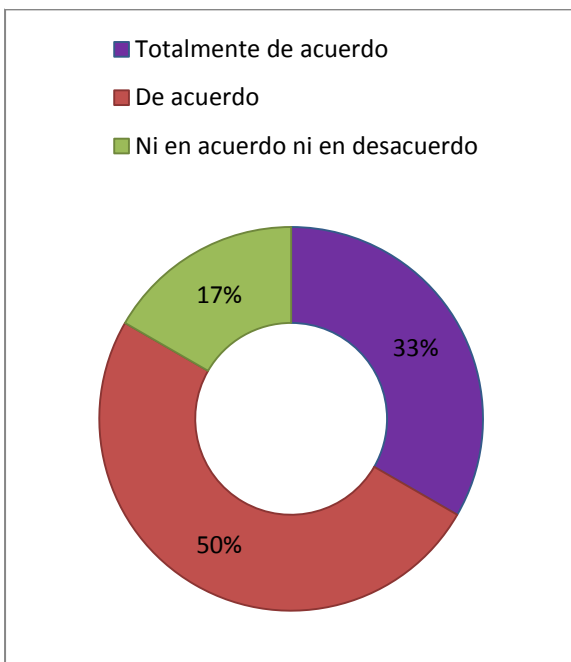


Gráfico 4. Me reconozco en mis potencialidades

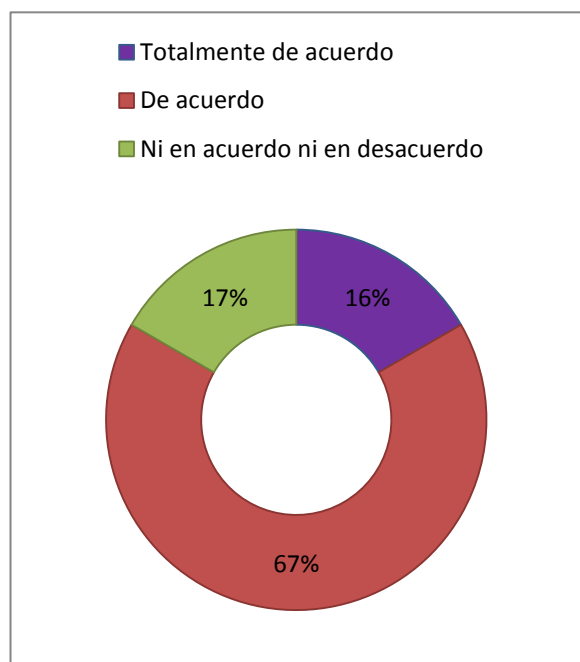


Gráfico 5. Me procuro momentos placenteros

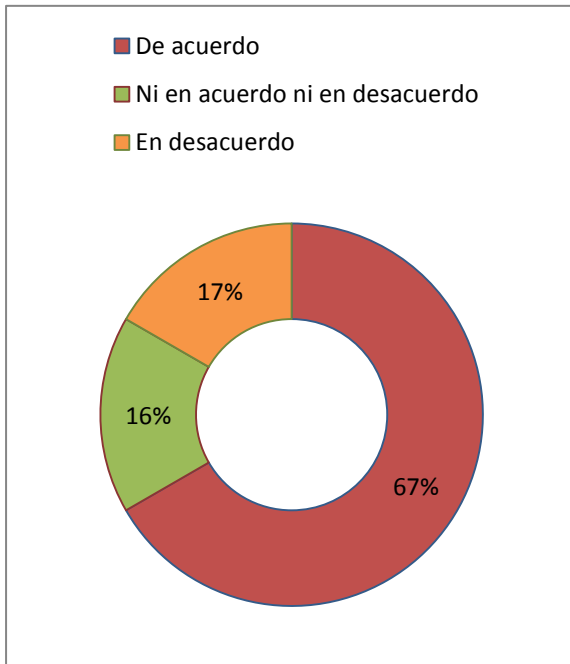


Gráfico 6. Me siento más creativa

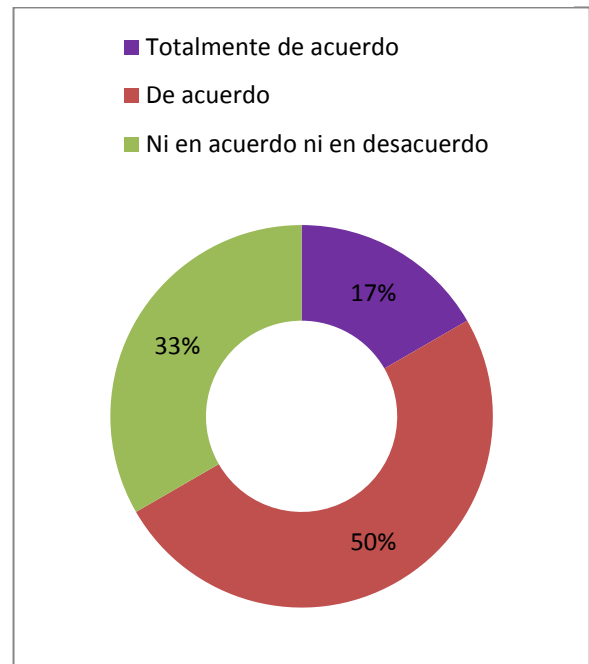


Gráfico 7. He experimentado cambios en mí misma a través de mis obras y del proceso llevado a cabo

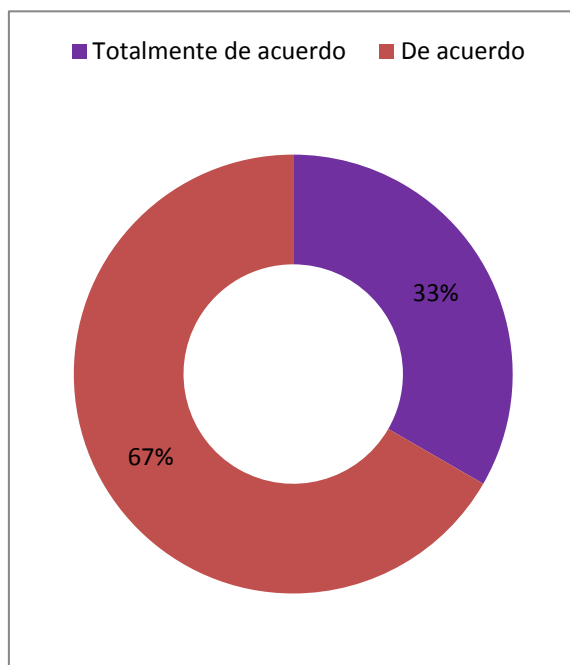


Gráfico 8. A través de la escritura y la plástica he expresado mis emociones

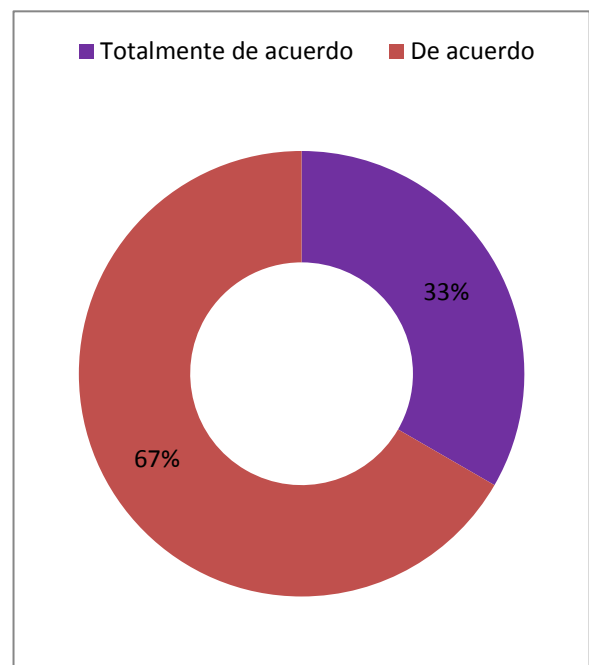


Gráfico 9. Valoro a otras mujeres como compañeras y apoyo para construir nuevas realidades

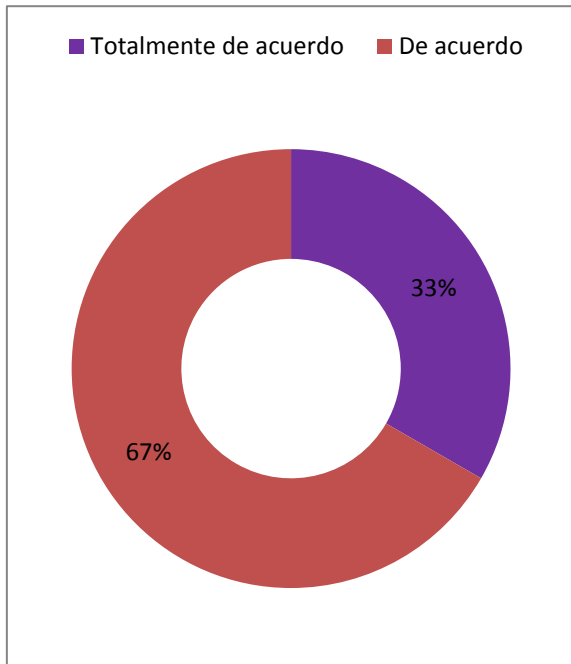


Gráfico 10. He podido observar en otras compañeras aspectos de mí misma

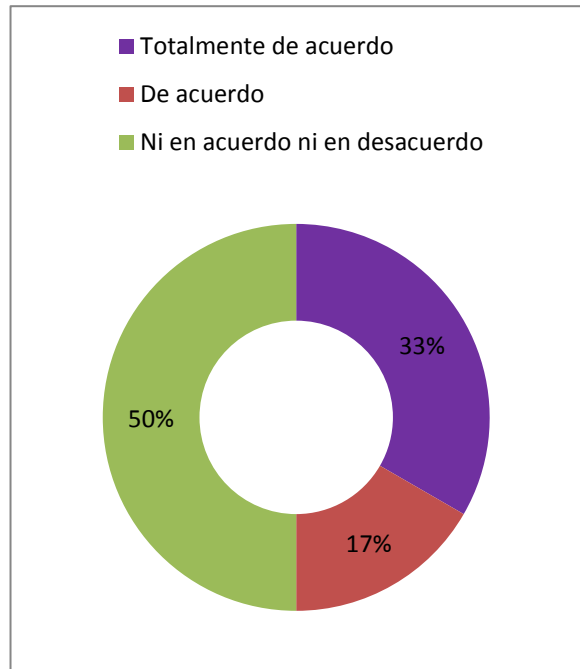


Gráfico 11. Me siento con más confianza en mí misma y más libre

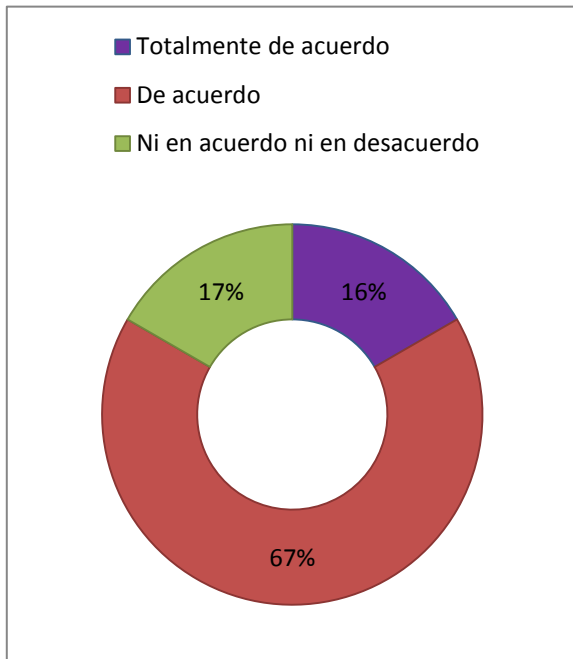


Gráfico 12. La escritura me permite nuevas formas de ver las cosas

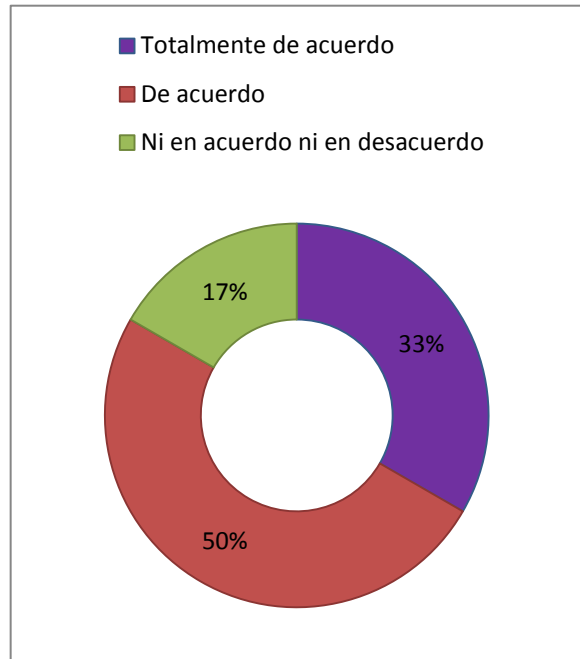
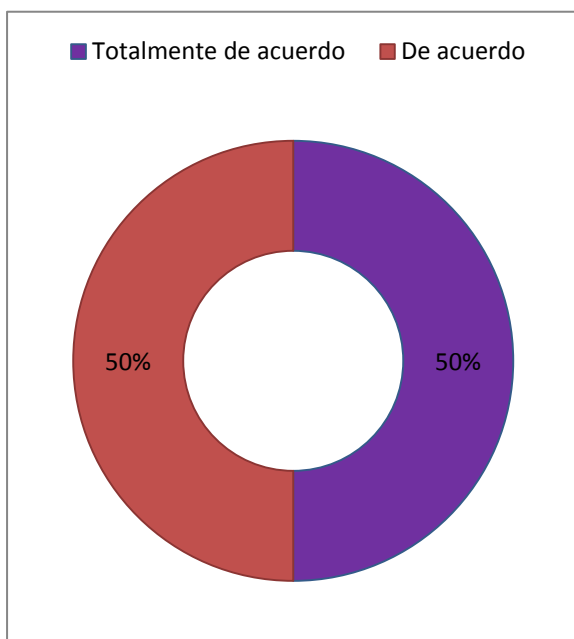


Gráfico 12. Me quiero y me respeto



6.3.3 Entrevistas semiestructuradas

Estas entrevistas se realizan el día 18 de mayo de 2016 (anexo 5). Las entrevistadas son dos de las participantes del taller escogidas para esta parte de la investigación por su muestra de interés en los procesos de escritura durante las sesiones.

En las entrevistas se destacan aspectos del proceso grupal, así como elementos del autocuidado y el autoconocimiento.

- **Compañeras:** el hecho de compartir un proceso, un espacio, memoria y experiencia en un grupo de mujeres. *"Compartirlo con las compañeras que bueno, te das cuenta de que cada una somos de una forma distinta, y lo expresamos de la manera que a nosotras nos apetece individualmente y me parece muy bien lo de la puesta en común"* (véase anexo 5).
- **Conocerse:** En referencia al proceso artístico T. hablaba en la entrevista sobre los talleres: *"te ayudan a expresarte a ti misma y a conocerte como*

decimos aquí (...) Esto es una forma más de poderte desarrollar, yo diría que hasta el espíritu se desarrolla”.

- **Espacio para una misma:** La necesidad del tiempo para una misma, del cuidado, de un espacio donde desarrollarse y descubrirse. En la entrevista con R. lo expresaba así: *“voy a un espacio para mí, que no es ni de mis hijos, ni de mis padres, ni de mi marido, ni de mis amigos, es mío, mío”.*
- **Creatividad:** El sentirse creativo como una forma de potenciar el autoestima y de sentirse libre, *“me hace sentir conectar con mi yo más interno, o sea, el dejarme fluir”* (R., extraído de la entrevista, anexo 5).

A partir del marco teórico y la recogida y el análisis de datos detallado en anteriores páginas se presentan las conclusiones extraídas de la investigación.

7. CONCLUSIONES

Tras el desarrollo de la presente investigación se ha llegado a las siguientes conclusiones:

Abordando algunos de los objetivos expuestos que persiguen la escritura terapéutica y la escritura creativa, como son el autoconocimiento, el desarrollo personal o el fomento de la creatividad, se ha observado que a lo largo de los talleres y del proceso personal y creativo de cada mujer se han ido cumpliendo (véase entrevista de R., anexo 5). El proceso artístico y la creación de una historia, por ejemplo, ha permitido expresar la experiencia fuera de las mujeres y generar nuevos significados y posibilidades, como en el taller donde se realizó la continuación del cuento de *Eva Luna* y donde Pt., en la puesta común con el grupo, expresó sentirse identificada con el personaje que había escrito (pág. 36).

Considero que los objetivos específicos de la investigación: “conocer las distintas técnicas, posibilidades y recursos de utilización conjunta de

escritura y arteterapia dentro del ámbito de los grupos de mujeres” y “contribuir a ampliar el cuerpo de conocimientos sobre la escritura vinculada a arteterapia”, han sido resueltos a través de las propuestas incluidas en el marco teórico así como en su desarrollo en los distintos talleres de la fase tres del desarrollo de la investigación (pág. 33). Esto ha permitido ampliar el conocimiento sobre la integración de ambas disciplinas, así como dar cabida a nuevas posibilidades de investigación e intervención al respecto.

A partir del proceso arteterapéutico en un grupo de mujeres se han generado dinámicas sororas en las que las participantes mediante la puesta en común de sus obras y el intercambio de experiencias se han visto reflejadas en las otras, resignificando así dinámicas vitales, integrando diferencias y fomentando su empatía (véase entrevista de T.) Como expresaba Petit (1999), mencionado anteriormente en el marco teórico, la lectura en grupo genera un “encuentro emocional” que casi siempre pasa por otra persona que abra, o dé un pequeño empujón; que impulse a quien está “fuera” de la lectura, hacia el “interior” de ésta, señalando que la lectura ayuda a reinterpretar, remover, aumentar; de algún modo, a entrelazar más el mundo de fuera con el interior, con la experiencia. En este caso, siendo un grupo de mujeres, ha supuesto un reconocimiento y apoyo entre ellas, potenciando su empoderamiento (figura 10) En palabras, dentro del apartado teórico, de Lagarde (2016) “a través de la mirada y la escucha, de la crítica y el afecto, de la creación, de la experiencia” (pág. 27) de otras mujeres.

El objetivo principal de la investigación, “explorar las posibilidades de la escritura como medio de autoconocimiento y autocuidado, usada conjuntamente con arteterapia en el contexto de un grupo de mujeres” se ha cumplido, tal y como demuestran los gráficos 1 y 2 (pág. 41) realizados a partir del cuestionario pasado a las participantes del taller. En él las afirmaciones valoradas más positivamente, con un 50%, son “la escritura y la plástica me han permitido conocerme más y descubrir nuevos aspectos en mí” y “dedico tiempos a mí misma”. Estas afirmaciones se corresponden a la finalidad del autoconocimiento y desarrollo personal a través de la escritura y la plástica, así como en la segunda cuestión, con el objetivo de fomentar el autocuidado en las mujeres empleando tiempo en ellas mismas.

Tal y como mencionaba dentro del marco teórico siguiendo a la antropóloga Marcela Lagarde (2003), el sincretismo de género fomenta en las mujeres la satisfacción del deber de cuidar, convertido en su *deber ser* histórico natural y, por tanto, deseo propio y, al mismo tiempo, la necesidad social y económica de participar en procesos educativos, laborales y políticos para sobrevivir en la sociedad moderna.

Este sincretismo de género, el cual mantiene en muchas ocasiones a las mujeres entre el deber del cuidado a los otros y el deseo de libertad y tiempo para sí mismas, se ha manifestado en los talleres (figura 7 y 14). A partir de la investigación se demuestra que el espacio generado en el taller, a través del arteterapia, la escritura y el grupo de mujeres, ha conformado esa “habitación propia” de la que hablaba Virginia Woolf, también mencionada dentro de la teoría de este texto, un espacio de autocuidado que no se limite a ser un tiempo o lugar externo de la realidad de cada una, sino que se incluya en la vida diaria dándole la importancia que tiene y que merece cada mujer (véase entrevista de R.). El fomento del autocuidado lleva a las mujeres a ser más conscientes desde las prácticas cotidianas de lo que hacen, del cómo lo hacen, adueñándose de su propia historia e integrando las diversas experiencias vividas con las que viven. Esta necesidad de la importancia de cuidarse a una misma ha sido una constante a lo largo de los talleres, y especialmente a partir de la tercera fase donde se unían plástica y escritura (figura 12, 15, 17 y entrevista de R. en anexo 5).

En resumen, y tras la investigación, concluyo que la escritura ofrece a la arteterapia amplitud, es decir, un proceso creativo en el que se integran distintas disciplinas y supone que esas nuevas miradas y realidades sean más amplias, el enfoque se expanda y la lectura personal se enriquezca. De esta forma, pienso que la escritura y la arteterapia han jugado el papel de facilitadoras en este proceso de crear conciencia de forjar y reforzar el autocuidado para el bienestar propio en este grupo de mujeres del Espacio de Igualdad María de Maeztu.

No obstante, aún queda bastante camino por recorrer en cuanto al autocuidado de las mujeres y esa relación inequitativa entre el cuidar y el desarrollarse bajo el mandato patriarcal de la sociedad actual.

BIBLIOGRAFÍA

- Adela Kohan, S. (2013) *La escritura terapéutica*. Barcelona: Alba editorial.
- Álvarez Rodríguez, M^a. (2009) Escritura creativa. Aplicación de las técnicas de Gianni Rodari (pp. 83-87) En *Educere*. Vol. 13. N^o 44. Universidad de los Andes, Mérida. Venezuela.
- Arango Paneso, Y. (2007) Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres (pp.107-115) En *La manzana de la discordia*. N^o4.
- Bassols, M. (2006) El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación (pp. 19-25). En *Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. Vol.: 1. Servicio de Publicaciones Universidad Complutense de Madrid.
- Bassols Soldevila, M. (2003). *Expresión-comunicación y lenguajes en la práctica educativa: creación de proyectos*. Octaedro Editorial.
- Bolaños Gallardo E. y Blázquez Rodríguez M. (2011) *Amores, sexualidad y autocuidado*. VII Jornadas sobre Violencias de género y VIH. Toledo, 24 feb.
- Bruder, M. (2004). Implicancias del cuento terapéutico en el bienestar psicológico en mujeres y sus correlatos. *Psic: revista da Vetor Editora*, 5(2), 14-21.
- Cixous, H. (1995) *La risa de la medusa. Ensayos sobre la escritura*. Barcelona: Anthropos.
- Collin, F. (2006) *Praxis de la diferencia. Liberación y libertad*. Barcelona: Icaria, S.A.
- Fernández, A. (2001) *La práctica de la Psicoterapia. La construcción de narrativas terapéuticas*. Bilbao: Desclée.
- G^a Ledesma, I. y Mellado Cabrera, A. (2013) "Medios terapéuticos y psicopedagógicos en el trabajo del duelo por pérdida ambigua en los

adolescentes” (pp. 23-27) En *Revistas alternativas en Psicología*. Nº 28. Rev. Semestral. Tercera Época. Año XVIII.

G^a Martínez, J. (2012) *Técnicas narrativas en Psicoterapia*. Madrid: Síntesis.

Lagarde, M. (2003) Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la satisfacción (pp. 10-13) En *Abendua*. Nº 53.

Morote, P. (2002) El cuento de tradición oral y el cuento literario: de la narración a la lectura. En *La seducción de la lectura en edades tempranas*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. España.

Pennebaker, J. W. (1997) Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166.

Pérez Serrano, G. (coord.) (2000) *Modelos de Investigación Cualitativa en Educación Social y Animación Sociocultural*. Madrid: Narcea.

Petit, M. (1999) *Nuevos acercamientos a los jóvenes y a la lectura*. México: Fondo de la Cultura económica.

Reyes-Iraola, A. (2014) El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional (pp. 502-509) En *Revista Médica del Instituto Mexicano de Seguridad Social*. Nº5.

Reyes, A. y Covarsí, J. (2016) *Poesía terapéutica*. Bilbao: Desclée.

Reyes, A. (2014) *Practicando la escritura terapéutica*. Bilbao: Desclée.

Rico Caballo, L. (2004) Terapia con narrativas: lectura, escritura y plástica En N. Martínez y M. López Cao (coords), *Arteterapia y educación* (p.111) Madrid: Consejería de Educación. Comunidad de Madrid.

Stake, R. E (2010) *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.

Tobón Correa, O. y G^a Ospina, C. (2004) *Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo comunitario en Salud*. Colombia: Universidad de Caldas.

White, M. y Epston, D. (1993) *Medios narrativos para fines terapéuticos*.
Barcelona: Paidós.

Woolf, V. (2013) *Una habitación propia*. Barcelona: Lumen

Zambrano, M^a. (1934) ¿Por qué se escribe? (p.318) En *Revista de Occidente*.
Tomo XLIV.

Zapata, O. (2005) *Herramientas para elaborar tesis e investigaciones socioeducativas*. México: Editorial Pax.

WEBGRAFIA

Revista de la Asociación Médica Americana. (15 de marzo de 2016)
Recuperado de:
<http://web.archive.org/web/20101201151333/http://jama.ama-assn.org/misc/aboutjama.dtl>

Omatos, A. (18 de marzo de 2016) Técnicas para hacer aflorar la creatividad en el aula. Recuperado de:
<http://escribecreativamente.blogspot.com.es/p/taller-herramientas-web-2.html>

Norman Diana Rico. (28 de marzo de 2016) Terapia narrativa y cuentos terapéuticos. Hacer Psicología. Recuperado de:
<http://edudist.uv.mx/eminus/cursos/dzjlsu/zjlsuk96/dzjlsuk96w01/rv8/web/documentos/hacerpsicologia/terapianarrativa.pdf>

Pardo, E. (4 de abril de 2016) Narrar mis mundos. Recuperado de:
<http://www.iatba.org/narrar-mis-mundos-laboratorio-de-escritura-expresiva/>

Lagarde, M. (26 de abril de 2016) 'Sororidad': una política para liberarnos de la misoginia. Recuperado de: <http://singenerodedudas.com/blog/sororidad-una-politica-para-liberarnos-de-la-misoginia/>

Torres, A. y Alfaro, G. (28 de abril de 2016) El autocuidado es un acto político. Recuperado de: <https://www.diagonalperiodico.net/movimientos/25947-autocuidado-es-acto-politico.html>

9. ANEXOS

ANEXO 1

SI ERES UNA MUJER FUERTE – Gioconda Belli

Si eres una mujer fuerte
protégete de las alimañas que querrán
almorzar tu corazón.

Ellas usan todos los disfraces de los carnavales de la tierra:
se visten como culpas, como oportunidades, como precios que hay que pagar.
Te hurgan el alma; meten el barreno de sus miradas o sus llantos
hasta lo más profundo del magma de tu esencia
no para alumbrarse con tu fuego
sino para apagar la pasión
la erudición de tus fantasías.

Si eres una mujer fuerte
tienes que saber que el aire que te nutre
acarrea también parásitos, moscardones,
menudos insectos que buscarán alojarse en tu sangre
y nutrirse de cuanto es sólido y grande en ti.
No pierdas la compasión, pero témele a cuanto conduzca
a negarte la palabra, a esconder quién eres,
lo que te obligue a ablandarte
y te prometa un reino terrestre a cambio
de la sonrisa complaciente.

Si eres una mujer fuerte
prepárate para la batalla:
aprende a estar sola
a dormir en la más absoluta oscuridad sin miedo
a que nadie te tire sogas cuando ruja la tormenta

a nadar contra corriente.

Entrénate en los oficios de la reflexión y el intelecto
Lee, hazte el amor a ti misma, construye tu castillo
rodéalo de fosos profundos
pero hazle anchas puertas y ventanas.

Es menester que cultives enormes amistades
que quienes te rodean y quieran sepan lo que eres
que te hagas un círculo de hogueras y enciendas en el centro de tu habitación
una estufa siempre ardiente donde se mantenga el hervor de tus sueños.
Si eres una mujer fuerte
protégete con palabras y árboles
e invoca la memoria de mujeres antiguas.

Haz de saber que eres un campo magnético
hacia el que viajarán aullando los clavos herrumbrados
y el óxido mortal de todos los naufragios.
Ampara, pero ampárate primero
Guarda las distancias
Constrúyete. Cuídate
Atesora tu poder
Defiéndelo
Hazlo por ti
Te lo pido en nombre de todas nosotras

ANEXO 2

FRAGMENTO “EVA LUNA” – Isabel Allende

Consuelo no manifestó ninguna emoción. Siguió trabajando como siempre, ignorando las náuseas, la pesadez de las piernas y los puntos de colores que le nublaban la vista, sin mencionar el extraordinario medicamento con que salvó al moribundo. No lo dijo, ni siquiera cuando empezó a crecerle la barriga, ni cuando la llamo el Profesor Jones para administrarle un purgante convencido de que esa hinchazón se debía a un problema digestivo, ni tampoco lo dijo cuándo a su debido tiempo dio a luz. Aguantó los dolores durante trece horas sin dejar de trabajar y cuando ya no pudo más, se encerró en su pieza dispuesta a vivir ese momento a plenitud, como el más importante de su vida. Cepilló su cabello, lo trenzó apretadamente y lo ató con una cinta nueva,

se quitó la ropa y se lavó de pies a cabeza, luego puso una sábana limpia en el suelo y sobre ella se colocó en cuclillas, tal como había visto en un libro sobre costumbres esquimales. Cubierta de sudor, con un trapo en la boca para ahogar sus quejidos, pujó para traer al mundo a esa criatura porfiada que se aferraba a ella. Ya no era joven y no fue tarea fácil, pero la costumbre de fregar pisos a medianoche, le había dado firmes músculos con los cuales pudo finalmente parir. Primero vio surgir dos pies minúsculos que se movían apenas, como si intentaran dar el primer paso de un arduo camino. Respiró profundamente y con un último gemido sintió que algo se rompía en el centro de su cuerpo y una masa ajena se deslizaba entre sus muslos. Un tremendo alivio la conmovió hasta el alma. Allí estaba yo envuelta en una cuerda azul, que ella separó con cuidado de mi cuello, para ayudarme a vivir. En ese instante se abrió la puerta y entró la cocinera, quien al notar su ausencia adivinó lo que ocurría y acudió a socorrerla. La encontró desnuda conmigo recostada sobre su vientre, todavía unida a ella por una lazo palpitante.

- Mala cosa, es hembra -dijo la improvisada comadrona cuando hubo anudado y cortado el cordón umbilical y me tuvo en sus manos.

-Nació de pie, es signo de buena suerte -sonrió mi madre apenas pudo hablar.

- Parece fuerte y es gritona. Si UD quiere puedo ser la madrina.

- No he pensado en bautizarla -replicó Consuelo, pero al ver que la otra se persignaba escandalizada no quiso ofenderla-. Está bien, un poco de agua bendita no le puede hacer mal y quién sabe si hasta sea de algún provecho. Se llamará Eva, para que tenga ganas de vivir.

- ¿Qué apellido?

- Ninguno, el apellido no es importante.

- Los humanos necesitan apellido. Solo los perros pueden andar por allí con el

puro nombre.

- Su padre pertenecía a la tribu de los hijos de la luna, que sea Eva Luna, entonces.

ANEXO 3

CUESTIONARIO

Este cuestionario se lleva a cabo con carácter académico y bajo anonimato. Por favor, rellena todos los datos con sinceridad. Tu participación es imprescindible y aporta conocimientos relevantes en el campo de estudio del Arteterapia. Muchas gracias por tu colaboración.

Edad:

Nivel de estudios:

Ocupación:

La escala corresponde a: 1 muy en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

	1	2	3	4	5
La escritura y la plástica me han permitido conocerme más y descubrir nuevos aspectos en mí					
Dedico tiempos para mí misma					
Valoro mi cuerpo					
Me reconozco en mis potencialidades					
Me procuro momentos placenteros					
Me siento más creativa					
He experimentado cambios en mí misma a través de mis obras y del proceso llevado a cabo					
A través de la escritura y la plástica he expresado mis emociones					
Valoro a otras mujeres como compañeras y apoyo para construir nuevas realidades					
He podido observar en otras compañeras aspectos de mí misma					
Me siento con más confianza en mí misma y más libre					
La escritura me permite nuevas formas de ver las cosas					
Me quiero y me respeto					

ANEXO 4

MODELO DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

- ¿Qué expectativas tenías al comenzar el taller?
- ¿Se han cumplido esas expectativas?, ¿han aparecido nuevos aspectos a lo largo de este tiempo?
- Durante la fase de escritura y plástica ¿Cómo te has sentido escribiendo?, ¿sueles hacerlo?
- Después de este tiempo en el taller y tras tu proceso personal ¿sientes que prestas más atención ahora a tu cuidado y bienestar?
- ¿Cómo te has sentido durante este proceso?
- ¿Consideras que te has llegado a conocer un poco más?

ANEXO 5

ENTREVISTAS

ENTREVISTA T

Edad: 58

Ocupación: Pensionista

- ¿Qué expectativas tenías al comenzar el taller?

Experimentar, ver de qué iba y dejarme llevar... Porque a mí me gusta pintar, me gusta hacer muchas cosas pero siempre lo hago en casa. Hace tiempo que no voy a talleres por lo que pensé que podía ser divertido con un grupo de gente, de mujeres y no tenía ninguna expectativa concreta... Simplemente pues experimentar

- ¿Se han cumplido esas expectativas?, ¿han aparecido nuevos aspectos a lo largo de este tiempo?

Pues sí, si se han cumplido. He aprendido muchas formas, muchas técnicas de hacer plástica y compartirlo con las compañeras que bueno, te das cuenta de que cada una somos de una forma distinta, y lo expresamos de la manera que a nosotras nos apetece individualmente y me parece muy bien lo de la puesta en común, porque entonces ya vas viendo otras visiones que no es solo lo tuyo, ¿no? Me ha gustado.

- Durante la fase de escritura y plástica ¿Cómo te has sentido escribiendo?, ¿sueles hacerlo?

Pues bueno, me he sentido un poquito... porque a mí me gusta pensarlo más, darle vueltas, hacer borradores porque sí me gusta escribir y poder escribir lo que siento en un momento determinado. En casa tengo un diario y me gusta escribir de cuando en cuando, escribo poco pero bueno me gusta. Lo que pasa es que veo que otras personas tienen mucha más facilidad para expresarse que yo, y me da un poquito de rabia.

- Me has dicho que sueles escribir, ¿cuándo sueles hacerlo?

Cuando peor estoy es cuando más escribo, cuando más angustiada estoy es cuando más me da por escribir. Es una forma de desahogarme porque vivo sola, bueno mi hijo vive conmigo pero a mi hijo no le voy a explicar mis cosas... pero bueno, ahora que llevo una temporada muy bien, no necesito escribir si quiera. Básicamente, lo uso para desahogarme y poder ordenar mis ideas.

- Después de este tiempo en el taller y tras tu proceso personal ¿sientes que prestas más atención ahora a tu cuidado y bienestar?

Sí, me he reafirmado más conmigo misma, es decir, con lo que yo siento, con las ideas que tengo y demás, al expresarlas pues las he recogido porque a lo mejor has hecho cosas que te salen instintivamente y no sabes el por qué y te das cuenta de que te sirve y te organiza mejor las ideas y las visiones que tenías... Me ha gustado y espero que repitamos otro año –se ríe.

- ¿Qué supone el espacio de Arteterapia para ti?

Pues la verdad, es el taller que más me ha gustado, al que vengo con más ilusión y con más ganas. Además, hemos coincidido un grupo, para mí, majo

de mujeres y no sé, lo que hago me gusta y me he sentido muy bien, muy a gusto, más que en otros talleres a lo mejor que he hecho que me he sentido un poquito más distante. Aquí me he sentido bien.

- ¿Cómo te has sentido durante este proceso?

Me he sentido bien, además yo creo que domino la plástica y no se me sentía bien haciendo algo que me gustaba y que yo sola en casa no lo hago...y comparar con las demás mujeres, escucharlas. Me extraña que se hayan apuntado tan pocas mujeres a comparación de otros talleres, parece que a muchas mujeres ya mayores las plásticas les dan miedo. A mí me parece una forma muy bonita de conocerte a ti misma y de conocer a las demás. Yo como experiencia muy bien.

- ¿Consideras que te has llegado a conocer un poco más?

Si claro, siempre hay que estar aprendiendo cosas nuevas y aquí estas técnicas nunca las había hecho antes así que si me ha ayudado a conocerme un poquito más. Siempre estamos aprendiendo, cuando dejamos de aprender... malo.

- ¿Quieres añadir algo más?

Pues nada, que me ha gustado y bueno espero que se pueda repetir porque además creo que es algo muy beneficioso para todas porque haces cosas que no se hacen normalmente. Además te ayudan a expresarte a ti misma y a conocerte como decimos aquí. A conocerte que está muy bien, porque todo el mundo va con lo superficial, las prisas, el dinero que no llega que esto y lo otro, esto es una forma más de poderte desarrollar, yo diría que hasta el espíritu se desarrolla. Y eso, nada más.

- Pues muchas gracias

A ti guapa

ENTREVISTA R

Edad: 38

Ocupación: Parada

- ¿Qué expectativas tenías al comenzar el taller?

La expectativa que tenía era desarrollar un poco mi parte creativa que la tenía ahí como olvidada y que iba a ser un espacio también para mí de liberación y de poder gestionar mis emociones, y la verdad que sí que lo ha cumplido con creces.

- ¿Se han cumplido esas expectativas?, ¿han aparecido nuevos aspectos a lo largo de este tiempo?

Sí, creo que sí que es verdad que tengo más creatividad de la que me pensaba. He visto un poco también mis dificultades de querer hacerlo todo bien, o sea lo que ya sabía ¿no?, que soy muy perfeccionista y tal y al principio es como que me cuesta por ver lo que hago y tal y luego ya me dejo llevar. Y entonces cuando me dejo llevar es cuando más a gusto me siento, o sea que como terapia ha servido bien.

- Durante la fase de escritura y plástica ¿Cómo te has sentido escribiendo?, ¿sueles hacerlo habitualmente?

Escribir es una cosa que me gusta, o sea, que sí. No lo suelo hacer habitualmente, pero cuando he tenido por ejemplo que comunicarle algo a, yo que sé, a G. por ejemplo, como a mí en seguida se me pone en la emoción y me entran ganas de llorar pues muchas veces he utilizado el papel. Y la verdad que así soy capaz de expresar lo que siento, con mejores palabras, más meditado. Y por ejemplo, cuando me despidieron del Thyssen mandé una carta, un mail fue, pero agradeciendo a todo el mundo como se habían portado y la verdad es que de vez en cuando la leo y pienso: ¡Joé, pues me quedó chula! (se ríe)

- ¿Te gustaría continuar con el proceso de escritura?

Sí que me gustaría, a lo mejor algo más específico o guiado. Porque en tu casa te puedes poner a hacer cosas pero no es lo mismo, y luego este espacio de hacerlo y después compartir, aprendes mucho de tus compis también, ¿sabes? Y ves ideas de que chulo ha quedado eso, o como se sentía una persona de triste o como venía yo de enfadada... Si me gustaría.

- ¿Qué supone el espacio de arteterapia para ti?

Mucho, de hecho es el único taller que ya llevo porque como estoy estudiando... Y salvo estos dos días que han sido los únicos que he faltado por temas de salud y tal, es como: ¡jo!, es que me apetece. Me apetece porque luego salgo..., bueno ha habido días que he salido triste dependiendo de la experiencia tanto las mía como las de otras compañeras porque me ha removido a mí por dentro, pero sé que es bueno para mí porque es como dar un poco más de libertad a la niña interior ésta que siempre la he tenido a la pobre ahí atada: super responsable super perfeccionista... Como hoy ¿sabes?, no tengo ni idea de coser, pero me he sentido super cómoda haciendo un burruño de puntadas.

Por ejemplo, si me gustaría potenciar eso en mis niños, así que es algo que aprovecho luego no para hacer lo mismo pero si para hacer cosas distintas

- ¿Consideras que te has llegado a conocer un poco más?

Sí, al final es una evolución. O sea, lo que ya sabía un poco racionalmente he visto que también se demuestra en la parte de arte. Esa idea preconcebida de querer yo hacerlo bien, de tenerlo todo muy organizado, muy estructurado y darme cuenta que la creatividad es justo lo que tengo que potenciar y lo que me gustaría potenciar, la parte esa del hemisferio derecho. Esto es lo que llevo muchos años considerando que está bien pero lo otro lo he dejado olvidado y hace que haya enfermado varias veces. O sea si que he visto cosas que racionalmente sabía, ese miedo a lo desconocido, al que no me quede bien... Incluso al principio compararme mucho con las compis, el decir: ¡ostras que creativa!, ¡ostras qué bien la ha quedado! y el aceptar: esto es lo que me sale a mí y ya está, yo llevo mi proceso. Me ha servido para averiguar cosas que estaban ahí un poco por encima, pero para ratificarlas y decir: es verdad. Soy controladora, quiero tenerlo todo organizado, si no hay un plan A, luego el plan B y luego el plan C, y a veces la vida es... pues eso, lo que venga.

- Dices que para ti es importante trabajar la creatividad, ¿cómo te hace sentir la creatividad?

Me hace sentir conectar con mi yo más interno, o sea, el dejarme fluir. Muchos días cuando he utilizado la pintura de dedos o las de al agua, el poder hacer libre el trazo, el pringarme entera de llevar las uñas llenas de pintura... Me ha hecho sacar un poco esa parte de me divierto, me desinhibo ¿sabes? que es un poco justo la que más quiero potenciar porque es la que he tenido ahí

tapada mucho tiempo. Y es que al final no es que haya jugado un papel que no era el que me correspondía, porque bueno creo que se pueden ser un poco las dos cosas: responsable y también divertirse, pero es verdad que me he metido tanto en un papel de hipermegaresponsabilidad, de cargarme con lo de los demás que he olvidado un poco mi esencia de niña. Mi esencia justo, cuando he estado pachucha y la gente quería que me recuperara la gente solo veía la esencia “pero si eres super alegre, pero si eres una persona con un montón de don de gentes”... pero la gente no iba más a la parte de “si eres super metódica, super normativa”. Justo a mi esencia y eso es un poco lo que he ido olvidando y lo que ha sido un poco la causa... Como cuando a un niño le prohíbes y le prohíbes, al final le asfixias y le haces superdependiente de ti y no le dejas crecer. Por eso me gusta, porque creo que seguiría creciendo, y que para ciertas cosas que me han estado haciendo daño mucho tiempo, al menos tendría una herramienta más para poder gestionarlas.

- Después de este tiempo en el taller y tras tu proceso personal ¿sientes que prestas más atención ahora a tu cuidado y bienestar?

Sí, justo. El descansar que antes casi no me lo permitía, el parar... hoy ha sido como premisa: R venga que siempre llegas tarde, a las 10 se corta lo que estés haciendo, y me he venido con la cama sin hacer, parte de ropa sin recoger, la lavadora y tal y digo ya está, cuando vuelva va a estar ahí, y me he sentido bien. Me he dicho: voy a un espacio para mí que no es ni de mis hijos, ni de mis padres, ni de mi marido, ni de mis amigos, es mío, mío. Y lo estoy intentando respetar, el tema por ejemplo, de ir al gimnasio, a yoga, a baile que me gusta mucho, lo intento respetar. Durante un tiempo era como, bueno pues lo sacrificio y lo dejo, y ahora no, intento tener presente: ¿esto es bueno para mí? y si es bueno para mí, quiero continuar con ello y hacerlo. Antes era como no, hay muchas responsabilidades, muchas cosas que hacer, tal, y al final antepongo siempre el bienestar de los demás al mío. Ahora estoy siendo un poco más egoísta y me está gustando (se ríe)

- ¿Quieres añadir algo más?

No, ya está, que me alegro mucho de haberos conocido, que ha sido una muy buena experiencia y ojalá podáis continuar

- Muchas gracias

Gracias a ti

ANEXO 6

TABLA DE FRECUENCIAS						
Nº	PREGUNTAS	Frecuencia (nº de respuestas)				
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	La escritura y la plástica me han permitido conocerme más y descubrir nuevos aspectos en mí	0	0	0	3	3
2	Dedico tiempos para mí misma	0	0	1	2	3
3	Valoro mi cuerpo	0	0	1	3	2
4	Me reconozco en mis potencialidades	0	0	1	4	1
5	Me procuro momentos placenteros	0	1	1	4	0
6	Me siento más creativa	0	0	2	3	1
7	He experimentado cambios en mí misma a través de mis obras y del proceso llevado a cabo	0	0	0	4	2
8	A través de la escritura y la plástica he expresado mis emociones	0	0	0	4	2
9	Valoro a otras mujeres como compañeras y apoyo para construir nuevas realidades	0	0	0	4	2
10	He podido observar en otras compañeras aspectos de mí misma	0	0	3	1	2
11	Me siento con más confianza en mí misma y más libre	0	0	1	4	1
12	La escritura me permite nuevas formas de ver las cosas	0	0	1	3	2
13	Me quiero y me respeto	0	0	0	3	3

ANEXO 7

Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

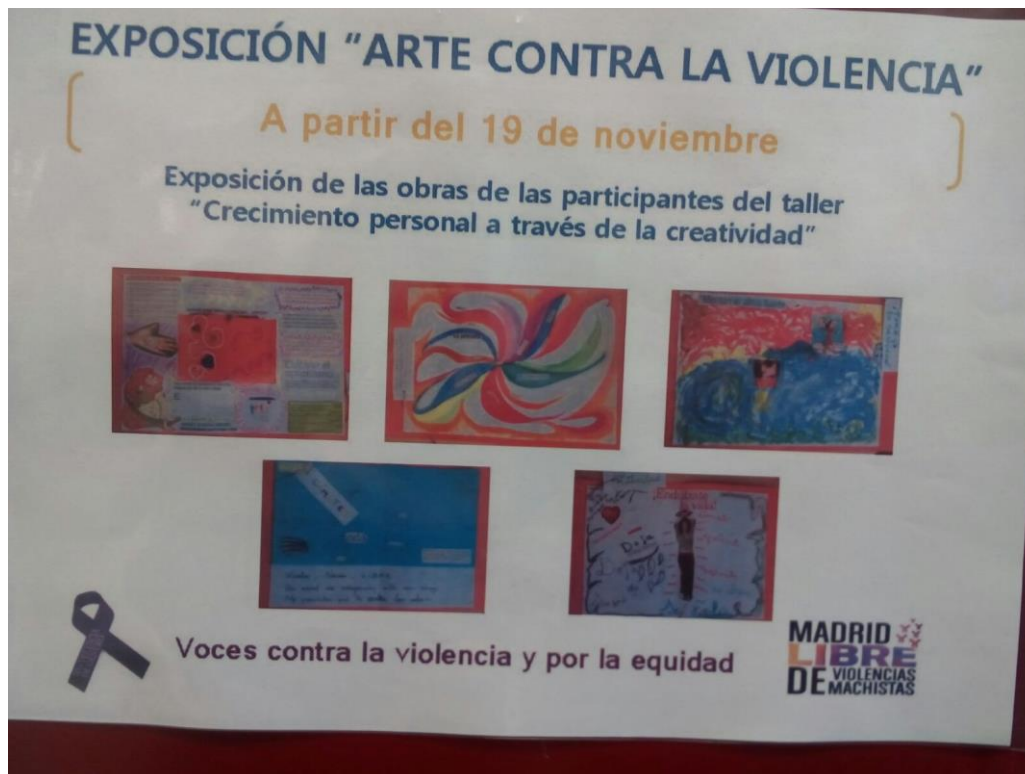


Figura 7



Figura 8



Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12

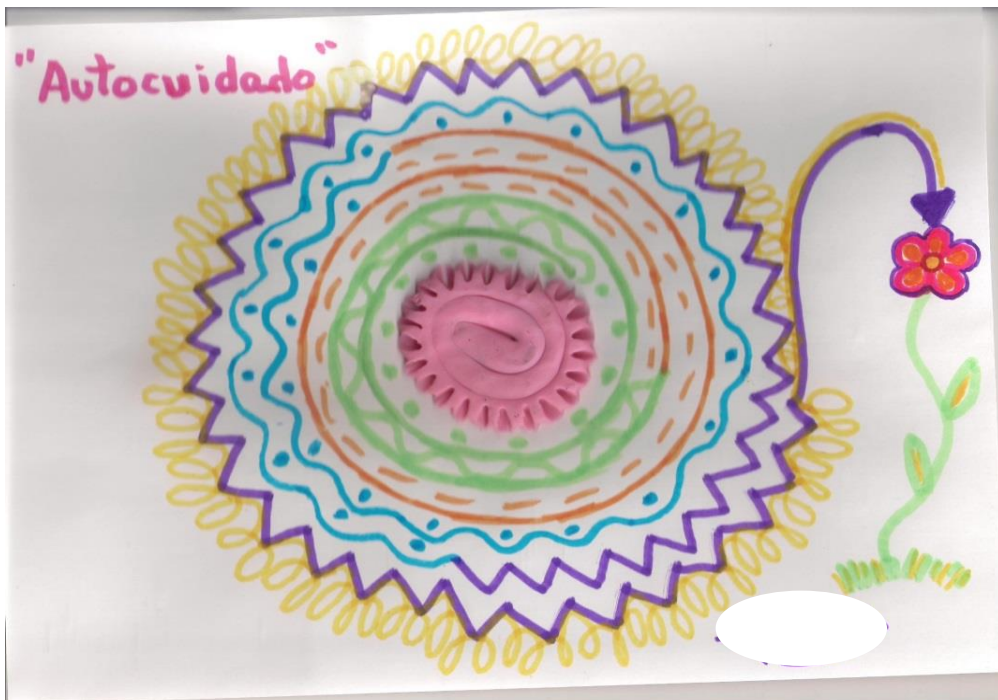


Figura 13



Figura 14



Texto de la figura 14:
"Eres una mujer que lucha por sus ideales, por sus metas, quiere ser libre como el viento, regad sus raíces a su manera, no cortéis sus alas, dejarla volar"

Figura 15

Hola [redacted]

Soy la [redacted] de 15 años que te escribe.

Aún estoy muy "torpe", sin hacer, y eso es maravilloso. Tengo muchas "pajinitas" en la cabeza, algunas de las cuales serían buenas guardar porque forman parte de mi encanto y también porque [redacted] tiene una parte muy soñadora, idealista y copranteada que la define. ✨

Tengo mucho potencial, sí lo sabes, pero mucha desoperión, rebeldía e indecisión también. Cuidame, míname, animame. Me quedan cosas muy duras por vivir, pero con 15 años tengo mucha fuerza y capacidad de sabiduría, solo necesito que me lo recuerdes.

Yo [redacted] de 41 años te amo, te salvo, te libero a ti [redacted] de 15 años. Te doy todo mi apoyo y mi incondicional amor, te guío.

Yo [redacted] de 15 años te amo, te salvo y te libero a ti [redacted] de 41 años. Te doy todo mi apoyo, mi amor incondicional, mi fuerza, mi optimismo, y mi pasión. Todo para nuestro mejor bien.

~~te~~ manos unidas, entrelazadas para nuestro mutuo pacto de apoyo y reconciliación eterna.

♥ [redacted] 1+2

Figura 16



Figura 17

Hola [REDACTED]:

Cuanto tiempo ha pasado desde que creas yo. Aunque **MI ESENCIA** la sigues manteniendo, amiga de tus amigas; sigues sintiendo el flamenco y toda la música bailable por tus venas; seriente, con interés por **COMENZAR APRENDIENDO**, responsable, con tu habilidad para escuchar y recibir la sabiduría de las personas que te rodean ...

Pero también has madurado mucho y no porque no fueras antes, cuando tenías 15 años sino porque estás **AUTOCUIDÁNDOTE** y saboreando que la vida no es solo hacer muchas cosas, SINO **SER mucho**: una adulta **ALTORE**, pero también **TRISTE**, una persona **GENEROSA** pero también **EGÓSTA**, alguien trabajadora y responsable, pero también permitiéndote la vagancia y la **espontaneidad** ...

ESTOY ORGULLOSA DE TI y confío en que sigas **SABOREANDO LA VIDA** y recordando que eres un **SER ÚNICO, MARAVILLOSO E IRREPETIBLE**.

Te quiero [REDACTED]

Figura 18



Figura 19



Figura 20

Recuerdas a tus padres diciendo:

- Cuidado al cruzar la calle.
- Cuidado con los extranjeros, no te vayas con nadie.
- Cuidado con los chicos...
- Cuidado con las drogas...

Y ahora en ocasiones resuenan esas voces cuando de tu boca tus hijos escuchan:

- Cuidado al cruzar la calle.
- Cuidado no te chupes los dedos sucios
- Cuidado no te caigas desde lo alto
- Cuidado al acercar tu cara a los perros...

Estos son "cuidados de alarma" de miedos que se convierten en INTROYECTOS de generación en generación.

Pero yo estoy aprendiendo el otro cuidado, el del significado más pleno: CUIDAR, AMAR SIN LÍMITES, ESTAR PRESENTE sin entrar a SALVAR (solo siendo un apoyo para el otro, un guía que da pautas de orientación, pero que no anda tu camino).

El cuidado a los que quieres pero sin anteponerlo siempre al tuyo. Si el autocuidado es el sumum del cuidado. No, no eres egoísta, ni egoísta si te cuidas, te mimas cada día, te hablas con amor, te observas sin juzgarte, te miras con dulzura sin exigencias superfluas.

El autocuidado es como el MAR, es INMENSO y cuanto más centras tu atención en él más beneficios te aporta.

No es estático, es dinámico como las olas que entran sobre la arena, aportando frescor y descanso para tu cuerpo, ^{para después irse} con todo tu cansancio, fatiga, desánimo, neurosis dejando tu MENTE, CUERPO y ALMA EN SU ESTADO NATURAL:

VITAL, SERENA, RELAXADA,

en CALMA como las mareas que

pasan de estar picadas a sus aguas

TRANQUILAS que remansan PAZ y BIENESTAR.

Figura 21

Esa una mujer muy inocente, pero luchadora, que la vida le enseñó a golpe de errores y esa fue su escuela.

Recuerdo cómo la tuve a su hija sin apoyo alguno pero salió adelante como pudo.

Lo enseñó a su hija Eva a valorar la vida. A luchar a conseguir sus metas, a lograr sus metas, sus sueños por muy difíciles que sean.

Eva Lina como la llamaron era una muchacha muy agradecida, muy soñadora