



Universidad del Azuay

Facultad de Psicología

Escuela de Psicología Educativa.

Trabajo previo a la obtención de título de Licenciada en Educación
mención, en Psicología Educativa Terapéutica.

**“Arte terapia con enfoque gestáltico para la superación
del duelo en adolescentes de 13 a 15 años”**

Autora

Paulina Monserrath Coronel Burbano.

Director

Mg. Xavier Muñoz Astudillo

Cuenca - Ecuador

2022

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación a Dios por guiar mi camino. A mis padres Edison y Susana por apoyarme en los momentos que más necesite y darme mi educación. A mi abuelo Manuel el cual fue una parte importante en mi desarrollo educativo. A mis hermanas Daniela y Belén por darme ánimos cuando más lo necesitaba. A mi prima Paola por brindarme su sabiduría.

Quiero dedicar mi tesis a cada miembro de mi familia que me ha sostenido y acompañando en este camino y por último a las personas que me acompañaron en todo este proceso y a las que ya no están en mi vida.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mi tutor de tesis Mst. Xavier Muñoz por su guía, dedicación y apoyo en el desarrollo de mi investigación. Un especial agradecimiento a los profesores que ayudaron a forjar mi camino en esta carrera tan maravillosa, gracias por su dedicación tiempo y enseñanza. Finalmente agradezco a la Universidad del Azuay por ser el lugar donde me formé como profesional, conocí a personas increíbles y maravillosas y por darme un paso más a la vida tal y como es.

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de contenido

DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
TABLA DE CONTENIDO	3
RESUMEN	5
ABSTRACT	1
INTRODUCCIÓN	2
1.1. Como la pandemia y las pérdidas dentro de ella impactan en los adolescentes.	2
1.1.1. El duelo y sus efectos.....	2
1.1.2. El Duelo y el Apego.....	4
1.1.3. Consecuencias de un duelo mal llevado.....	5
1.2. Perspectivas teóricas sobre el duelo y cómo afecta a los adolescentes.	6
1.2.1. Definición del duelo	6
1.2.2. Teorías psicológicas sobre el duelo	7
1.3. Teorías de autores basadas en la elaboración de tareas	9
1.3.1. Definición de las cinco etapas de Kubler-Ross.....	10
1.3.2. Definición por J. William Worden	11
1.3.3. Definición por Alba Payás Puigarnau	17
1.4. Revisión teórica de la Arteterapia.	19
1.5. Revisión del enfoque gestáltico.	21
CAPÍTULO II:	27
Marco metodológico.....	27
2.1. Introducción	27
2.1.1. Instrumentos y técnicas:	27
2.1.2. Procedimiento.....	28
Técnicas que serán empleadas dentro de la guía	27
2.1. Revisión teórica de cada técnica de arteterapia.	27
2.2. Técnicas	29
2.3.1. Mindfulness	29
2.3.2. Escritura terapéutica	31
2.3.3. Drama terapia	32
2.3.4. Musicoterapia	33
2.3.5. El dibujo y la pintura.....	34
2.3.6. Mándalas	35

2.3.7. El collage	35
2.3.8. La fotografía	36
CAPÍTULO III:	38
GUÍA	38
3.1. Realización de la Guía de arte terapia con enfoque gestáltico.	38
3.2. Beneficios de aplicar herramientas de arteterapia con enfoque gestáltico.	39
3.3. La importancia de conocer el proceso del duelo	40
3.4. Recomendaciones y consideraciones para la aplicación de la guía.	40
3.5. Actividades:	41
RESULTADOS	51
CONCLUSIONES	55
REFERENCIAS	57

RESUMEN

La pandemia actual de COVID-19 dejó problemáticas que afectan de manera significativa a la sociedad, entre una de ellas fue como afrontar el duelo y realizarlo con las medidas de precaución dadas en el momento. Asimismo, uno de los grupos más afectados es la población infantojuvenil. La investigación tuvo el objetivo de hacer un análisis holístico sobre este grupo etario y como el proceso del duelo afecta en ellos, para desarrollar una guía didáctica basada en la arteterapia y enfoque gestáltico. La metodología empleada en esta investigación es la revisión bibliográfica, por consiguiente, se diseñó una propuesta para trabajar las áreas emocional, cognitiva y psicológica. Finalmente, se hicieron actividades para manejar el duelo en los adolescentes.

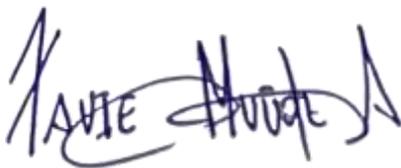
Palabras claves como: Arteterapia, enfoque gestáltico, duelo, control de emociones, guía técnica.

ABSTRACT

The current COVID-19 pandemic left problems that significantly affected society, one of them was related to how to deal with it based on the precautionary measures given at the time. Likewise, one of the most affected groups was the children and youth population. This research aimed to holistically analyze these age groups and how the grieving process affected them to develop a teaching guide based on art therapy and a gestalt approach. The methodology used in this research was a bibliographic review. Therefore, a proposal was designed to work on the emotional, cognitive, and psychological areas. Finally, this thesis provides therapeutical activities that can be carried out to manage grief in adolescents.

Keywords: Art therapy, gestalt approach, grief, control of emotions, and technical guide.

Translated by



Paulina Monserrath Coronel Burbano.



INTRODUCCIÓN

El objetivo de este presente trabajo de titulación es de realizar una investigación bibliográfica sobre la arteterapia y enfoque gestáltico, aplicado a adolescentes que están atravesando un duelo debido a los recientes eventos que se han vivido en estos años, los cuales han afectado de manera significativa a la salud mental, física, y el área social de todas las personas, en especial de la población infanto-juvenil por el confinamiento vivido en los años 2020 - 2021 por la pandemia de COVID-19.

La Arteterapia con enfoque gestáltico ayuda a procesar, comunicar y trabajar las emociones de una manera creativa, las cuales no pueden ser expresadas de la manera tradicional, puesto que esta terapia y enfoque se centran en el proceso, más no en el resultado, por eso algunas de las técnicas que están dentro de esta terapia son la escritura terapéutica, el dibujo y la pintura, el mindfulness, la fototerapia, el drama terapia, entre otras.

CAPÍTULO I

Arteterapia y enfoque gestáltico como ayuda durante el duelo de los adolescentes.

1.1. Como la pandemia y las pérdidas dentro de ella impactan en los adolescentes.

La realidad que atraviesa el mundo en los últimos años ha provocado consecuencias a nivel global, de tipo socioeconómico, en el área de la salud, de la educación y sobre todo en la parte emocional de las personas. Esto, en razón del brote mundial del virus SARS-Cov-2 o Covid 2019 y sus repercusiones a nivel internacional (OMS, 2019). Al afirmar que el impacto en el desarrollo y bienestar de la sociedad en general; este evento expone lo personal y global de la convivencia, pues nos hace recapacitar en que no es relevante el género, edad, cultura o situación económica para estar exentos de un contagio.

La importancia de este evento nos hace reflexionar sobre cómo se llevará la vida cotidiana para las poblaciones más vulnerables, con especial énfasis en los adolescentes puesto que después de la cuarentena y con el virus evolucionando constantemente se presentan problemas físicos, psicológicos y emocionales post Covid-19 para los diversos sectores de la población. (Morales, 2020).

1.1.1. El duelo y sus efectos.

Las pérdidas por la que atraviesan las personas, ocasionadas por la pandemia dejan ver la realidad en las poblaciones vulnerables debido a su estado de salud mental y desarrollo biopsicosocial. Uno de los grupos más expuestos son la población en la etapa infanto-juvenil y adolescente, debido a que están relacionadas a las etapas del desarrollo.

El nivel de impacto dependerá de varios factores como sus hábitos, situación familiar, económica y social, la manera de obtener y procesar la información, al igual que el manejo de sus emociones. De la misma forma cabe mencionar que existen estresores después de la cuarentena como los desbalances económicos, el atravesar el contagio del virus o estar en contacto con una persona contagiada, al igual que las pérdidas de los seres queridos.

A partir de esto se manifiesta malestar psicológico que se traduce en somatización o en malestar físico. Dentro de los aspectos psicológicos podemos resaltar que la pérdida de seres queridos o allegados puede originar estrés, irritabilidad, falta de sueño, consumo de sustancias ilícitas y la aparición de trastornos como la ansiedad y depresión. Existe también la aparición de cambios de conducta y comportamiento, falta o poca atención en la escuela, repudio hacia las actividades escolares, dificultades en la memoria indiferencia y pereza, sollozos y gimoteos espontáneos (Galiano M. et al., 2021).

De igual manera se debe tomar en consideración que todos estos factores van a alterar la parte académica del adolescente que está atravesando el duelo, puesto que al tener estas alteraciones anímicas como se mencionó antes el rendimiento baja, afectando más a su autoconcepto y autoestima, haciendo que se sienta poco hábil en el ámbito educativo

De igual manera, Sánchez (2021), nos habla de que se notaron afecciones psíquicas por el confinamiento y la pérdida de un ser querido. Es importante hacer hincapié que a los 13 años empieza la adolescencia, por lo cual a los 15 años ya han desarrollado el pensamiento abstracto, por lo cual se entiende el significado de lo que es la muerte. Por este motivo se comprende que los síntomas que presentan durante el duelo

son el miedo, ansiedad, depresión, insomnio, poca tolerancia, malestar general, además de incertidumbre por la pandemia y la vida en general.

Por otra parte, a causa del distanciamiento también se ve afectada la parte de la socialización de los adolescentes, ya que no pueden desarrollar las actividades acostumbradas en el día a día, en consecuencia, el consumo de sustancia ilícitas en adolescentes ha aumentado, con la finalidad de experimentar y no sentir las emociones presentes, con la intención de dejar de lado las dificultades que se encuentran en la pandemia actual Sánchez et al., (2021)

Durante el duelo los adolescentes tratan de experimentar situaciones y hábitos los cuales podrían llegar a ser peligrosos para él y su entorno con la finalidad que esto lo desconecten de alguna manera del dolor que está sintiendo causado por la pérdida provocada, teniendo sentimientos de aislamiento y sintiendo que no hay persona que lo entienda.

1.1.2. El Duelo y el Apego

El desarrollo del apego se ve alterado desde el origen de la pandemia, haciendo que los niños y adolescentes sean más dependientes emocionales ya que, esto es activado en situaciones de amenaza o conflicto, con el fin de volver a la homeostasis, el afecto y cuidados básicos brindado por el padre o cuidador primario da confort y proporciona protección. No obstante, todo esto es una repercusión de la sobre información que tienen los adolescente y niños o también por las experiencias que atraviesan con la enfermedad ya sea dentro o fuera del círculo familiar. (Bowlby en 1995 citado por Lizondo et al., 2021)

Es fundamental que se hable del apego, puesto que este será un indicador al momento que el adolescente establezca vínculos afectivos durante su desarrollo, estos vínculos de manera general son formados ya sea con sus padres, cuidadores, pareja o amistades, incidiendo en la manera de actuar y a su vez en su comportamiento, en un evento como el duelo.

1.1.3. Consecuencias de un duelo mal llevado

Otra consecuencia que se encuentra de acuerdo al estudio de Richard Larrotta et al., (2020) en el caso de la pandemia es que no se pudieron llevar a cabo los rituales del duelo normal, debido a que no se pudo realizar la liturgia funeraria por las condiciones de la pandemia, que implican las reuniones con los familiares, el contacto físico y otros temas de bioseguridad.

Es importante mencionar, que en tan solo nuestro país durante los dos años de pandemia y hasta la fecha se han registrado 35,769 fallecidos por Covid-19 (Covid-10EC, 2022); según los datos obtenidos de *Estadísticas COVID-19. Coronavirus Ecuador*, por lo cual por un largo periodo no se pudieron llevar a cabo con relativa normalidad los respectivos rituales funerarios.

En el caso de las personas y adolescentes que presentaban dificultades al momento de afrontar sus emociones se entiende que desencadena un duelo complicado, dado que extender el litigio del duelo normal detiene las etapas que se deben atravesar para así tratar la pena y el dolor que se carga después de la pérdida de un ser querido, y esto puede traer consigo conductas desadaptativas.

Descrita esta situación se puede determinar que los y las adolescentes que están pasando por un duelo son propensos a dos factores o momentos importantes; el primero atravesar los factores circunstanciales de la pérdida, donde esto indica que fue inesperado y de una manera rápida, manifestándose con dolor el no poder haber acompañado a la persona allegada o querida, y el no poder haber tenido una despedida. El segundo momento se vincula con las restricciones del apoyo o acompañamiento social, esto hace que el o la adolescente empiece a hacerse cargo de su dolor en soledad (Larrotta et al., 2020).

1.2. Perspectivas teóricas sobre el duelo y cómo afecta a los adolescentes.

1.2.1. Definición del duelo

Según la Real Academia de la Lengua Española (2022), el duelo es definido como un dolor en donde se hace una demostración para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte o pérdida de alguien. Además, se cuenta con la participación de parientes amigos o invitados que asisten a la liturgia, para poder sobrellevar el dolor emocional y físico.

Cuando un ser cercano o querido fallece se da una pérdida y empieza un proceso donde una persona que ha perdido algo importante, donde se da un proceso de adaptación a la situación para poder seguir con su vida, después de un tiempo esto se conoce como duelo. Cuando hacemos referencia a una pérdida no solo hablamos de personas, también pueden ser por una separación, objetos preciados, trabajos, entre otros. En otras palabras, el duelo es un proceso donde la persona se adapta a la nueva vida en la cual existirán ajustes emocionales, cognitivos, de conducta o comportamiento y a nivel físico para asimilar su pérdida.

No obstante A. Ortiz (2021) nos dice que es importante entender que el duelo no es un estado, es un proceso donde existen varias etapas que llevan a una transformación al mismo tiempo se debe entender que el duelo no es una situación pasiva y que para poder superarlo hay que realizar una serie de tareas para la superación, a ser descritas en el transcurso de este capítulo.

Como ya ha sido mencionado, existen diferentes perspectivas del duelo desde la psicología al igual que diversos autores que nos hablan de esta situación y proponen diferentes tareas para superarlo. Dentro de las diferentes posturas psicológicas que hablan del duelo, existen varios modelos explicativos. A continuación, se presentan las perspectivas más significativas:

1.2.2. Teorías psicológicas sobre el duelo

- La *Teoría Psicodinámica* habla sobre las creencias que se tienen, es decir la existencia de contenidos con significado para cada persona; esto quiere decir que involucra a los procesos inconscientes y a su vez los mecanismos de defensa. También están los conflictos que emergen de los pensamientos como el sentir y la fantasía, además se debe tomar en cuenta como fue la relación con su cuidador en la infancia, debido a que esto nos da información acerca de la personalidad de un individuo. Para la teoría psicodinámica es importante el desarrollo del “*Self*” con la intención de saber cómo se llevan a cabo las relaciones interpersonales y a su vez consigo misma. Por último, se toma en cuenta el yo y sus mecanismos que son la capacidad de regular los impulsos o pulsiones agresivas y sexuales. En el duelo desde esta perspectiva se refiere a la libido y nos dice que cuando existe una pérdida este será reinvertido en otro objeto de una manera saludable por lo cual el proceso terapéutico no será necesario. Sin embargo, existe otro enfoque que nos dice que, si en el proceso se presentan sentimientos negativos de una manera brusca, la persona

tiende a autorreproches y sentir culpa, lo que llevará a un duelo complicado el cual necesitará de ayuda terapéutica para sobrellevarlo (Barber & Solomonov, 2016)

- En el caso de *la teoría de apego* propuesta por John Bowlby (1995) se conceptualizó que los vínculos afectivos que crea el niño o niña con su cuidador o padre desde la infancia, tienen estrecha relación con su desarrollo y sus relaciones de apego cuando sea adulto, ya que existen componentes motivacionales y sentimentales que nacen de esa interacción. Es decir, el apego alimenta el vínculo que se establece entre niño y cuidador; cuando éste es dividido o amenazado ocasionan reacciones emocionales fuertes y el duelo se presenta cuanto este vínculo tiene una ruptura (Marrano, 2018).
- Desde *la teoría del estrés y afrontamiento* los autores Lazarus y Folkman (1984) definen al duelo como un factor estresante, al cual el afrontamiento tiene un conjunto de herramientas estratégicas cognitivas, emocionales y conductuales que están en constante desarrollo para afrontar los cambios abruptos. A partir de esto Folkman (2007) propone *la teoría sobre la cognición y el afrontamiento del estrés* para el duelo, que se basa en conocer las emociones positivas para la adaptación del duelo (Yoffe, 2013).
- *La perspectiva funcional* de que nos hablan acerca de las emociones negativas como el enojo, miedo o culpa, y las positivas donde tiene que ver más el orgullo y la satisfacción de haber ayudado en su momento. No obstante, durante el duelo las emociones que más se presentan son las negativas; al final todas las emociones tendrán una influencia positiva en el desenlace del proceso del duelo (Bonanno y Kelner 1997 citado por Troccoli & María, 2021).

1.3. Teorías de autores basadas en la elaboración de tareas

Existen varios autores que hablan sobre el duelo y las tareas que se deben realizar para lograr superarlo, para este trabajo de titulación se han escogido a Elisabeth Kubler Roos, J. William Worden y Alba Payás Puigarnau por su influencia en el tema, a continuación, se describirán cuáles son las fases, etapas o tareas que estos autores proponen acerca del duelo.

En una revisión actual hecha por Patricio Tyrrell et al., (2021) del libro de la Dra. Elisabeth Kubler Ross “*Sobre la muerte y los moribundos*” que propone las cinco etapas de la muerte, los autores describen el acercamiento de Kubler Ross al proceso de morir el cual está basado en entrevistas en pacientes terminales, que se convirtió en uno de los sistemas universales para hablar sobre el proceso de morir.

Las cinco etapas descritas fueron; la negación, la ira, negociación, depresión y por último la aceptación, también denominada en inglés DABDA (Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance). Cada una de estas fases tiene un significado vinculado al proceso del duelo y pérdidas, no solo de seres queridos, también de objetos, empleos partes del cuerpo, entre otros.

Estas etapas para atravesar la muerte fueron duramente criticadas, pues se pensaba que debían ser cumplidas de una manera estricta y rígida, sin embargo, la Dra. Ross aclaró que estas se podían vivir de maneras diferentes, ya que esto depende de cada persona o individuo. El modelo que fue planteado es de carácter experimental y cualitativo, a su vez personal y subjetivo y como una manera alternativa de resolver los problemas. Este modelo fue planteado para poder tener empatía y conocimiento con las personas que atravesaban estas fases dolorosas donde existe frustración, dolor y confusión.

1.3.1. Definición de las cinco etapas de Kubler-Ross.

En primer lugar, está la negación, la cual es categorizada como un mecanismo de defensa que se utiliza para escudarse de los problemas presentes y de una realidad que no es deseada. La autora explica que durante los estudios que realizó se notaba como los pacientes desechaban el diagnóstico creyendo que los exámenes que se habían realizado estaban alterados o desconfiando de su doctor, esto es normal en un estado donde la noticia es fuerte, pero cuando la negación es persistente puede llegar a ser un problema.

En algunos casos la negación es relacionada erróneamente con la confusión, esta es una de las razones, por la cual la noticia tiene que ser comunicada de una manera clara y sin rodeos, con la excepción de que exista una razón por la cual el paciente o familiar no deba saber, sin embargo, se debe crear un momento para poder dar la noticia de una manera pacífica y de una manera empática, entendiendo que se presentara la negación a la pérdida.

En segundo lugar, está la ira, este es un sentimiento que se presenta y experimenta comúnmente cuando se dan este tipo de noticias. Esta ira puede estar dirigida a la enfermedad, doctores, familiares, a un ser superior o a la persona que ha fallecido. Esta también puede ser generalizada y presentarse con mal genio, causando que la persona se aislé y sea irritable.

En tercer lugar, se encuentra la negociación que es la manifestación de tratar de buscar una solución para que la pérdida o duelo se solucione, puede ser de una manera interna, verbal, religiosa, es un compromiso que se hace para salir de la situación, sin embargo, en muchos de los casos no es lógico y está más relacionado con un pensamiento mágico.

En cuarto lugar, tenemos la depresión que es una etapa que se expresa de una manera inmediata, aquí se empieza a experimentar la tristeza, fatiga, ansiedad irritabilidad, entre otras conductas. Mientras las personas pasan más tiempo en las tres etapas anteriores es un esfuerzo para no pasar por este dolor, retrasando esta etapa y haciendo que el duelo se quede estancado lo cual llevaría a un duelo complicado.

En último lugar tenemos la aceptación la cual es una de las etapas más difíciles de llegar pues implica el haber pasado por la depresión y aceptar el hecho de duelo o la pérdida. Esta etapa consiste en poder reconocer lo que se está viviendo de una manera consciente. En algunos casos las personas se concentran en disfrutar el tiempo que les queda con esa persona querida y también empiezan a prepararse para la muerte. En la aceptación se entiende que se pasó por todos estos cambios emocionales que fueron agotadores y esta etapa ya no es tan cansada pues tiene una exigencia emocional no tan alta, es importante recalcar que, todas estas etapas que tiene que atravesar una persona son para entender que cada emoción es válida y está bien sentirla en su momento (Patricio Tyrrell et al., 2021)

1.3.2. Definición por J. William Worden

En la revisión al libro escrito por J. William Worden (1997) se propone el tratamiento del duelo que es un asesoramiento psicológico y terapéutico, cuando las personas buscan atención psicológica no saben que en varias ocasiones tiene un duelo inconcluso o no resuelto. La mayor parte de enfermedades psiquiátricas son por duelos patológicos y los estudios muestran que durante el proceso de pérdida o duelo las personas padecen de depresión durante el primer año, ya que por diferentes situaciones no se ha permitido vivirlo.

Algunos de los síntomas que se padecen son la irritabilidad, ansiedad, depresión y en las personas jóvenes se presentan malestares de forma física, en esta etapa se puede abusar de los fármacos para no sentir el dolor emocional por el cual se debe pasar, Wonder también nos dice que durante el duelo del cónyuge existe una alta probabilidad que haya malestares tales como el dolor de cabeza, vértigo, taquicardia, malestar gástrico y estomacal y también se presentan enfermedades como el cáncer, la diabetes y el asma. También se puede presentar un duelo enmascarado en el cual la persona experimenta síntomas similares a la persona fallecida.

Los duelos y las pérdidas son situaciones que tienen un alto grado de complejidad y se presentan de diferentes maneras, esto no solo va a aplicar a la muerte de un ser querido, como ya se mencionó anteriormente también puede ir desde la pérdida de un trabajo hasta un acto de violencia. Por eso el autor William Worden propone cuatro tareas del duelo para poder sobrellevar las emociones presentes y poder transformarlas.

La primera tarea es aceptar la realidad de la pérdida. Cuando una persona muere de una manera inesperada o de forma esperada existe la sensación de que en realidad no está pasando y no es verdad, por lo cual la tarea que se debe cumplir es poder aceptar que la pérdida es real, que la persona no volverá y que un encuentro no será posible, en esta tarea muchas personas presentan un bloqueo que llega a ser la negación, esta se puede presentar en diversos niveles y formas a ser descritas a continuación:

- Negar la realidad de la pérdida: aquí pueden existir diferentes grados, desde una distorsión a un total engaño. En esta situación se puede emplear el término “Momificación” que quiere decir que la persona que está atravesando el duelo guarda y mantiene las pertenencias de la persona muerta por si en algún momento regresa, esto sería un engaño. En el caso de la distorsión es cuando una persona ve a la persona fallecida

personificada en un hijo u otro familiar, esto puede amortiguar el dolor, pero en muchos de los casos no es tan satisfactorio y puede dificultar más la aceptación de la pérdida.

- Negar el significado de la pérdida: en esta situación la pérdida se ve con menos significado utilizando afirmaciones como “Realmente no es tan malo”, “No siempre era bueno”, “En realidad no me duele tanto”. Las personas que están pasando por esto prefieren deshacerse de las pertenencias que lleguen a recordarles a esa persona. Se presenta lo opuesto a la “momificación” pues aquí se minimiza la pérdida con la finalidad de no afrontar la realidad.

- Negar que la muerte es irreversible: las personas recurren al espiritismo y “las artes místicas” con la finalidad de reunirse con el ser querido, esto es un sentimiento normal, aún más en los primeros días, hasta semanas, sin embargo, después de haber pasado un determinado tiempo y si se sigue teniendo una esperanza crónica no llega a ser normal llegando al duelo crónico.

El lograr aceptar esta pérdida requiere de un tiempo que implica la aceptación emocional e intelectual. Cuando una persona es consciente del hecho que el ser querido se ha ido para siempre es más fácil poder aceptar las emociones y la primera tarea del duelo. Por lo cual, esta tarea lleva tiempo y para ayudar a las personas a alcanzar la aceptación se pueden implementar los rituales fúnebres, es decir mediante estos rituales las personas pueden tener un contacto con la realidad siendo conscientes de lo que está pasando, por otro lado, las personas que deciden no estar en el ritual escogido necesitarán otra manera de procesar su duelo y pérdida.

La segunda tarea tiene que ver con trabajar las emociones y el dolor de la pérdida en esta etapa se experimenta el dolor físico, emocional y conductual, es fundamental reconocer y trabajar en estos síntomas o las conductas que con el tiempo se vuelven disfuncionales, no hay que cerrarse al dolor, puesto que como causa este se prolongará haciendo que el duelo se vuelva más extenso y complicado. Hay que recordar que no todas las personas experimentan estos sentimientos de pérdida de la misma manera, ni se va a experimentar el dolor igual.

Cuando hay una interacción con la sociedad es probable que cumplir con esta tarea sea más difícil, dado que se la sociedad experimenta incomodidad con los sentimientos de la persona que atraviesa el duelo y puede dar un mensaje de que no es necesario elaborar el duelo y que se está auto compadeciéndose de sí mismos, este mensaje puede interferir con la persona y así tomar la decisión de ya no seguir con el duelo, el llegar a abandonar este dolor que se está experimentando llega a ser perjudicial para quien está atravesando este proceso.

Cuando se niega y no se trabaja el dolor, se llega a convertir en no sentir. La persona puede experimentar una falla de varias maneras en la segunda tarea. La más fácil de poder ver e interpretar es cuando la persona se bloquea a sentir de los sentimientos dolorosos, en este punto el proceso se retrasa cuando la persona no quiere pensar en lo doloroso de la situación, utilizando la detección de estos pensamientos y frenando. Varias personas evitan este dolor y tratan de protegerse refugiándose en el alcohol y las drogas

También se puede minimizar la pérdida al no aceptar los sentimientos de enojo con la persona que acaba de fallecer, cuando se permite reconocer esta molestia o malestar acerca de esta persona se está encaminado a cumplir la tarea dos, ya que existe una aceptación de los sentimientos.

La penúltima tarea es acerca de adaptarse al medio donde la persona fallecida ya no está, esto tiene diversos significados, pues depende del rol que ejercía esta persona en la vida de quien atraviesa el duelo, aquí se habla de un darse cuenta, esto sucede aproximadamente a los 3 meses cuando la persona nota la ausencia del ser querido, la persona que atraviesa el duelo o pérdida se hace consciente de los roles y trabajos que hacía la persona que ya no está, además de ser conscientes de que deben adoptar nuevos roles y desarrollar nuevas habilidades, muchas personas se niegan hacerlos y es una manera de no aceptar que la otra persona ya no está.

La persona empieza a reevaluar el sentido de sí mismo en esta etapa ya que la muerte les confronta. Entonces las personas tienen en cuenta cómo se perciben, al no poder cumplir con ciertos roles se sienten decepcionados, incapaces y se empieza a tener baja autoestima, cuando se empieza la adaptación a esta pérdida se cuestionan los valores y las creencias ya sean filosóficas, inculcadas, se cuestiona la educación, los pares, la religión, en esta etapa ya no es extraño haber perdido el sentido de dirección en la vida. Las personas que están en esta tarea empiezan a buscarle significado a la vida para cambiar el sentido que representa su pérdida y así sentir control, esto suele ocurrir cuando hay pérdidas repentinas, pues no existen respuestas claras.

No adaptarse a la pérdida significa que la persona está en una lucha interna, no desarrollando nuevas habilidades para afrontar el duelo, por otra parte, esto no siempre sucede y la persona que atraviesa la tercera tarea ve la vida con una visión más positiva la última tarea trata sobre recolocar emocionalmente al fallecido y seguir con la vida. En esta etapa se habla de que la persona que ha ido superando su duelo nunca olvidará a la persona fallecida y a la que tanto llegó a querer y valorar, no podrá eliminar de su vida a aquella persona que un día tuvo un significado muy importante.

Es aquí donde esta tarea trata de que la persona se da cuenta que no se trata de abandonar a la persona fallecida, sino más bien encontrar un nuevo lugar dentro de su vida psicológica dejando espacio para nuevas personas y experiencias. Los recuerdos y pensamientos asociados con la persona fallecida es algo que pasará seguido, pero debe tratar de hacerlo sin interrumpir con la vida cotidiana.

En esta tarea es importante recordar que el amor que se le tuvo a esa persona no va a ser reemplazado, pero cuando se trata de un apego al pasado la tarea se hace difícil porque se presentan los pactos donde la persona se promete no volver a amar y no puede avanzar después de determinado tiempo; se da cuenta que ha pasado su vida y se ha quedado en el mismo punto desde su pérdida y ahí es cuando se dan cuenta que nadie va a reemplazar el amor que se le tuvo a esa persona y que en el camino van a existir nuevas experiencias y solo al entender esto se dará por concluida la última tarea.

El duelo termina cuando la persona es capaz de pensar en el ser querido sin sentir dolor y se habrán cumplido las cuatro tareas. Hay que recordar que después de esto existirán sentimientos de tristeza, sin embargo, no es un sentimiento que tenga manifestaciones como el llanto o el dolor emocional que se presentaba al principio es más como melancolía, el duelo tendrá fin cuando la persona pueda permitirse sentir todos los sentimientos que conlleva la vida y centrarse en los vivos. (Worden et al., 2013).

1.3.3. Definición por Alba Payás Puigarnau

Nuestra última autora en esta revisión es Alba Payás Puigarnau quien, según en la revisión de Gómez et al., (2020), nos habla sobre cuatro tareas con una perspectiva de desarrollo dándole un nuevo enfoque a las 5 fases del duelo de la Dra. Elisabeth Kubler-Ross. Su visión acerca del duelo es más dinámica ya que la persona que atraviesa este proceso puede tener diferentes respuestas o no tenerlas sin tener que pasar por un proceso lineal donde cada tarea se puede desarrollar en diferentes momentos y en desorden. Estas tareas son las siguientes:

Aturdimiento y choque: esta dimensión hace referencia al trauma que se pudo haber experimentado durante el momento del fallecimiento y todas las emociones que se atravesaron en ese momento. Está determinada por la situación que se vivió si fue prematura la muerte o por la edad, está acompañada de reacciones emocionales como gritos, llantos, desesperación, entre otros. No obstante, también puede ser lo opuesto puede existir una parálisis de todo el cuerpo, como una especie de anestesia para que el dolor tenga una pausa, ya que la persona no está lista para sentir todo lo que conlleva el duelo.

Evitación y negación: La evitación y la negación es un mecanismo de defensa cuando no se quiere enfrentar la realidad, eso quiere decir que es un mecanismo de protección, aquí existen las representaciones a nivel cognitivo y de comportamiento para alejarse del dolor y sufrimiento provocado por la pérdida de ese ser querido.

Esta dimensión en algunos casos es beneficiosa, ya que ayuda a que las personas a actuar de diferente forma en la situación presentada, el cerebro envía señales protectoras con el objetivo de disminuir el dolor generando una coraza. Las personas en estas situaciones se encargan de planear el funeral y estas son las respuestas conductuales, las respuestas cognitivas por otra parte tienen que ver con los pensamientos que se presentan en el momento como: “ya está descansando”, pero también existen pensamientos negativos que involucran la culpa. Estos pensamientos generan malestar, está bien tenerlos y aceptarlos, sin embargo, si perduran esto se puede volver en una conducta inadecuada la cual tiene que ser atendida por un profesional.

Conexión e integración: A medida que el tiempo pasa nos desprendemos de la anestesia emocional que existen en la protección y se da paso a sentir las emociones de tristeza, melancolía, vacío y nostalgia y así poder hablar de la persona que ha muerto, es descrita como una dimensión donde se hacen las paces y se da la gratitud, perdón y aceptación de que esa persona ya no estará en el futuro. También puede ser descrita como un viaje hacia adentro de uno mismo donde están esas emociones que al principio no se presentaron ya sea porque las reprimieron o solo se evitaron, igual que las demás etapas no tiene un tiempo determinado es al ritmo de la persona.

Crecimiento y transformación: esta es la fase final del duelo, pues ya se ha realizado el viaje hacia adentro de uno mismo para estar en contacto con las emociones y así estar presente en el ahora. La relación que se tiene con el ser perdido sigue estando ahí, pero con otro significado haciendo que el dolor ya no esté presente, también existe una conexión con las personas que están alrededor; como dice el nombre de esta etapa, la persona empieza una transformación personal en su vida (Gómez et al., 2020).

Toda esta revisión literaria recolectada es importante pues explica las diferentes perspectivas que existen acerca del duelo y que éste no es un proceso lineal, sino más bien tiene varios altos y bajos, hay que recordar que se debe trabajar en este proceso, ya que se trata de una transformación a nivel emocional, espiritual e interpersonal, ya que las personas que ya no están no serán reemplazadas pues siempre tendrán un lugar en la vida de las personas que se quedan.

1.4. Revisión teórica de la Arteterapia.

La arteterapia es definida como la creación de arte en una sesión terapéutica que tiene beneficios homeostáticos en el ser humano, se desarrolla a través de la expresión artística y creatividad. Nace durante la Segunda Guerra Mundial en Inglaterra de la mano de Adrián Hill (1945) quien batalló con la enfermedad de tuberculosis. Durante sus días en el hospital expresaba y liberaba sus emociones de tristeza, frustración y miedo a través de la pintura, es así que comenzó a ayudar a otros pacientes con su conocimiento de arte y creatividad. El resultado fue que ayudó a muchos pacientes a comunicar sus emociones y sentimientos de temor acerca de la guerra mediante el arte. Paralelamente en Estados Unidos Margaret Naumburg y Edith Kreamer también teorizaron la arteterapia mediante trabajos de investigación. A partir de esto Margaret fundó la primera institución progresiva en Nueva York donde se planteó en práctica la expresión creativa (Nariño, 2020).

Como se mencionó antes, el arte es una forma de comunicar lo que no se puede decir con palabras, esto ayuda a dar un nuevo sentido a lo que se quiere expresar a manera de catarsis. Sin embargo, no es el único medio en la terapia artística pues existe un sin fin de instrumentos y herramientas que buscan dar sentido y significado a los sentimientos que llevan a lo consciente.

En la Arteterapia existen dos puntos de vista, el primero es el momento de creación, ya que es un momento íntimo del paciente con su obra en el cual el terapeuta solo será un acompañante y el segundo planteamiento trata sobre los intercambios que existen entre terapeuta y paciente al momento de elaborar contenidos mediante la creatividad y arte.

En la creación de arte como terapia tenemos múltiples beneficios como poder expresar las emociones hasta trabajar la concentración. Esta también es una buena herramienta para el desarrollo personal, no solo dentro de una sesión de terapia, sino también en hospitales, escuelas y sus aulas. Este mecanismo puede ser individual o grupal, además que tiene varias facetas que ayudarán a la adquisición de habilidades interpersonales. Del mismo modo la técnica de terapia artística puede ayudar a mejorar la perspectiva que se tiene sobre la vida y sí mismo, porque favorece a la comunicación de una manera no verbal y a su vez verbal, mejora el estado de ánimo y ayuda a resolver conflictos de una manera creativa, es necesario resaltar que el concepto de creatividad y la arteterapia van de la mano, ya que para el proceso de arte se debe tener en cuenta la capacidad de inventar o crear de la persona en consulta y de la persona que lo guía. (Nariño, 2020).

Estefanía Champa (2018) citando a Duncan (2017) habla acerca de la expresión de las emociones “escondidas” persistentes a través de la arteterapia basadas en teorías gestálticas; y que existen cuatro momentos que proporcionan la liberación emocional. El primero es observar el momento presente y dar un nombre a la emoción, el segundo es invitar a explorar la emoción presente; el tercero consiste en el experimentar y ejecutar que vendría a ser el momento de creación de la obra y, por último, está el poder integrar esa emoción y concienciar acerca de ella. Como resultado se puede decir que la persona

hace conscientes sus emociones sin utilizar palabras y de manera creativa, haciendo que el proceso sea más flexible y agradable, ya que es un espacio donde se brinda seguridad.

En otras palabras, se destaca el vínculo que se forma entre el terapeuta y el paciente, ya que el espacio que se ha formado con la persona hace que no se siente juzgada y se da importancia al proceso de creación, más no al resultado. En general el rol que cumple el terapeuta es de observador y a su vez participa en el proceso de creación dando opiniones o puntos de vista de una manera objetiva. No obstante, en otras ocasiones el terapeuta se vuelve parte de la elaboración de arte con el paciente y a su vez se da un diálogo, por lo cual aquí se tomará más en cuenta el proceso de construcción que la obra en sí. (Raby, 2022)

Al respecto conviene decir, que el arte en el proceso del duelo es liberador, ya que funciona a manera de comunicación donde se puede expresar, crear y recrear. En este proceso de creación el terapeuta analiza e inspecciona los pensamientos, emociones, lo que se siente cuando existe una pérdida significativa dentro de la vida del paciente, el Arteterapia será un acto donde se dé una catarsis y a su vez se del proceso del duelo (Jaramillo, 2015)

1.5. Revisión del enfoque gestáltico.

El enfoque gestáltico está situado dentro de las teorías de la psicoterapia humanista-existencialista. La psicología humanista nace durante los años 60 después de la segunda guerra mundial en Estados Unidos, este enfoque emerge como una alternativa de las corrientes del psicoanálisis y conductismo, esta rama es considerada como la tercera fuerza dentro de la psicología y se centra en el ser humano como un todo. La teoría gestáltica fue creada por Friedrich Salomón Perls conjunto con su esposa Laura y el aporte de Paul Goodman; en el año 1951 lanzan su primer libro titulado “Terapia Gestalt:

Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana”, cabe señalar que una de las teorías relevantes para que surja el enfoque gestáltico es la corriente del psicoanálisis, la fenomenología, la teoría de campo, entre otras (López, 2020).

Así mismo dentro de la Gestalt existen algunos conceptos básicos como: Holismo Integración, Relación organismo-entorno, Autorregulación del Organismo, Contacto, El darse cuenta, Ajuste creativo y El “*Self*”, los cuales serán revisados y detallados a continuación para la comprensión de la teoría Gestáltica.

Conceptos básicos de la Gestalt

Holismo: es un fundamento básico que nos dice que el ser humano es visto como un todo uniforme y congruente, que el hombre está formado por sus emociones pensamientos, físico, vivencias, creencias y cultura, es un ser integrado, por todo de lo que está formado, más no por la suma de sus partes, dando a entender que todo está relaciona y conectado (Latner, 1973, p.6).

Integración: El término integración nace del holismo descrito por Perls (1976) y lo utilizaba de dos maneras, la primera es la integración estructurada que habla sobre la composición del ser humano (cuerpo, alma, mente, pensamientos, experiencias, entre otros), observado como una totalidad. La segunda es vista como una expectativa ecológica, que está relacionada con la premisa de que el entorno está en constante relación con el organismo, debido a que todo está relacionado y se necesita satisfacer las necesidades del ser humano para tener un equilibrio. (Perls, 1976, p.46)

Relación organismo-entorno: Como se había mencionado antes el organismo que viene a ser la persona está en constante relación con su entorno, por lo cual su conducta será moldeada por él mismo, siendo consciente de todo lo que le rodea, es decir que sus experiencias están relacionadas con el ambiente, esto se da cuando la persona vive en el presente y está en el aquí y el ahora (López, 2020)

Autorregulación del organismo: Es la capacidad para satisfacer las necesidades que se tiene en el momento, esto es un proceso biológico que crea un equilibrio en el organismo consciente, naturalmente esto no viene a ser un mecanismo, sino más bien un proceso holístico complejo, a causa de las necesidades generadas que necesitan ser satisfechas, sin embargo si la capacidad de autorregulación está alterada se presentan alteraciones de excesos o carencias que afectan a todo los ámbitos de la persona. (Latner, 1973, p.15.)

Contacto: El contacto es un punto importante en la Gestalt, ya que se alinea como un proceso en las áreas de salud/enfermedad. Según Jean Marie Robine (2009), citado por Alejandro López (2020), lo define como:

Todo movimiento entre un sujeto y su entorno, es decir todo movimiento del campo. Contacto es la acción que se produce en la frontera y gracias a la cual el campo va a diferenciarse en un Yo y en un no-Yo. No constituye una experiencia de mutualidad, de reciprocidad, puesto que puedo estar en contacto con alguien, por ejemplo, por la mirada o el recuerdo, sin que esta persona esté en lo más mínimo en contacto conmigo. Tampoco es el equivalente de la relación puesto que “la relación” implica que los términos estén vinculados, lo que no ocurre en el caso del contacto, mucho más efímero (p. 36).

El darse cuenta: Es el poder tomar conciencia del momento presente, a través del organismo y el entorno, y a su vez estar conectado en el campo emocional, cognitivo y sensorial, tomando en cuenta los pensamientos, el movimiento, sensaciones, y estar conectado con los sentidos para estar en plena conciencia de lo que ocurre en la vida presente (Stevens, 1976,p.29)

Ajuste creativo: El ajuste creativo es uno de los conceptos centrales del enfoque gestáltico es la capacidad de adaptarse de manera sana a las situaciones de conflicto de varias maneras, además de ser espontánea y creativa teniendo en cuenta al entorno presente para satisfacer una necesidad. En el ajuste creativo se presenta la crisis e incomodidad por el momento que se está viviendo por lo cual la respuesta o la solución al problema será de una manera poco convencional que llevará al desarrollo y crecimiento personal (Robine, 1999, p. 98,99,100).

El “*Self*”: Este concepto tiene diversas funciones desde el enfoque gestáltico que son el yo, ello y personalidad, y siempre están en constante interacción y hacen referencia al contacto que son un conjunto de acciones vinculadas al ambiente como el pensar moverse, sentir, observar, comprender, es un proceso temporal de la terapia gestáltica, el cual varía y no es intrapsíquico.

El funcionamiento del Yo es que el “*self*” atienda sus necesidades presentadas en el momento de una manera cautelosa y poco natural, tomando decisiones que se adapte mejor al entorno. De manera análoga tenemos el funcionamiento del Ello que está relacionada a las necesidades fisiológicas o más claro las manifestaciones corporales estando más presentes en el cuerpo. Por el contrario, tenemos la función de personalidad que está encargada de lo consciente y no consciente relacionando su actividad con los procesos cognitivos como la memoria, aprendizaje, entre otros, para el funcionamiento

del organismo en función a la parte de la personalidad que está vinculada con lo moral ético, científico y sistema de creencias. (Gellman & Higy Lang, 2017,p. 38, 39, 40)

El arteterapia gestáltica deberá partir de una cuestión o necesidad en específico puede partir de un sentimiento, sensación o imagen previa, esto nos servirá como un **pretexto** para empezar con el trabajo terapéutico, ya que con el paso del tiempo se transformara en lo que realmente quiere salir a la luz, ligando la narración de vida de la persona, sus experiencias, necesidades, el resultado será que se manifieste lo que en verdad se esperaba, sin la necesidad de presionar a la persona para que realice su obra.

Es necesario resaltar que el terapeuta deberá dar pautas el momento de empezar la sesión para que se lleve a cabo el procedimiento, aceptado el ritmo de la persona sin juzgar y sobre todo brindar una buena orientación con escucha activa, esto ayudarán a que las imágenes o la creación del paciente tengan sentido y relación con lo que se está trabajando.

Durante la producción de trabajo no es solo importante la creación, sino el cómo; es importante prestar atención a la conexión que se forma entre la persona y su trabajo ya que esta denotara expresiones, reacciones, además existirán momentos donde la persona realice intervalos, esto da pie para saber las necesidades, restricciones y mecanismos de defensa de la persona. Se debe guardar un rumbo para lograr establecer una relación con el trabajo terapéutico y la vida de la persona, de esta manera se establece la forma en que la persona ve y vive (Cáceres & Santamaría, 2018)

El enfoque gestáltico en conjunto con la arteterapia promueve la invención de sentimientos, emociones, pensamientos y conductas sin tener que forzar a la persona o el proceso. Es una experiencia de crecimiento personal en el cual se utilizará el arte y la creatividad del terapeuta y la persona implicada en un espacio seguro, tomando en cuenta los procesos de creación y creatividad, más no el resultado de la obra para poder sacar a flote las emociones reprimidas o las cuales no se pueden expresar con palabras.

De igual manera, es importante mencionar que la función de la arteterapia con enfoque gestáltico es alcanzar un nivel de conciencia plena del organismo y del entorno que lo rodea para potenciar el desarrollo personal, cualidades, habilidades, entre otras. En pocas palabras la persona tomara conciencia del presente que está viviendo, lo cual hará que vea las diferentes posibilidades antes desconocidas.

CAPÍTULO II:

Marco metodológico

2.1. Introducción

El presente marco metodológico es un estudio de revisión bibliográfica, con el fin de poder examinar las investigaciones previas acerca del duelo en adolescentes y cómo se trabaja las emociones durante y después de la pérdida desde la arteterapia con enfoque gestáltico, ayudando a explicar y describir los distintos análisis e investigaciones bibliográficas que se han evidenciado en el transcurso del artículo científico y principalmente académica de los últimos años.

Basado en lo mencionado anteriormente en esta tesis se plantea como objetivo general el realizar una guía de arteterapia con enfoque gestáltico para el manejo del duelo en los adolescentes, por esto la información será recolectada de plataformas académicas y científicas como Scielo, Redalyc, Google Académico en conjunto con la revisión de los artículos académicos, libros y análisis que servirán para esta investigación, los cuales serán de los últimos 10 años. Finalmente, con toda la información recolectada se elaborará la guía para el duelo y control de emociones de los adolescentes.

2.1.1. Instrumentos y técnicas:

Para la búsqueda de esta revisión bibliográfica se utilizó el método cualitativo, el cual consta de un análisis documental que se basa en la búsqueda de plataformas académicas y científicas, en conjunto con una revisión de artículos académicos, libros, observación participativa que servirá para el estudio detallado de esta investigación formal, sin la inclinación de una inspección basada en estadísticas con relación a la población (Gómez et al., 20104), dentro de la búsqueda se utilizaron artículos relevantes

al tema en diferentes idiomas como inglés, español y portugués, seguidamente de la revisión se propuso estrategias seleccionadas de las plataformas digitales escogidas para armar una guía para el manejo de las emociones basadas en la arteterapia y enfoque gestáltico para la superación del duelo en adolescentes de 13 a 15 años.

2.1.2. Procedimiento

Para el proceso de búsqueda se determinó dos fases, siendo la primera la revisión metodológica de la literatura con relación al tema “la arteterapia y enfoque gestáltico para la superación del duelo en adolescentes de 13 a 15 años”, para poder determinar los descriptores que son puestos en común: El duelo en adolescentes, la arteterapia y enfoque gestáltico, técnicas para elaborar el duelo, finalmente se delimitaron las plataformas de búsqueda; asimismo se determinaron los criterios de búsqueda que son relevantes para la finalidad del tema de estudio, fueron: revisión de artículos académicos, libros y el análisis de los últimos 10 años para la elaboración de la guía para el duelo y el manejo de las emociones en los adolescentes de 13 a 15 años.

Técnicas que serán empleadas dentro de la guía

2.1. Revisión teórica de cada técnica de arteterapia.

Para la elaboración de este capítulo se realizará una búsqueda de diversas técnicas de Arteterapia con enfoque Gestáltico, las cuales serán seleccionadas por su validez y confiabilidad para procesos terapéuticos en adolescentes que ayudarán al desarrollo emocional y personal.

Dentro de los procesos cognitivos tenemos al aprendizaje y a su vez el desarrollo personal que se da a través de experiencias vividas desde el nacimiento, que están colmados de historias y de esperanzas inconscientes, los cuales están conectados con las emociones, siendo estas una de las formas de comunicación primaria, puesto que cuando se expresan las emociones las personas utilizan el cuerpo, gestos, tonos de voz, entre otros, que están vinculados a las emociones, ayudando a la comprensión de las palabras que guardan coherencia con lo que se está expresando.

Como se ha mencionado anteriormente el arte beneficia a la expresión de las emociones y a su vez ayuda a la exploración de las mismas haciendo que el proceso de comunicación sea más sencillo. La Arteterapia ayuda al desarrollo personal, a través de exhibir las emociones básicas ocultas en lo profundo del subconsciente, haciéndolas conscientes. Naturalmente las emociones como la ira, felicidad, tristeza, frustración miedo y amor, conjunto con la sensación de incomodidad, son necesarias para poder “Ser”, lo que quiere decir el ser auténtico, ya que todas están relacionadas con las capacidades de percibir el mundo que nos rodea y esto a su vez incurre en la salud física y mental, en la manera de pensar, aprender, enseñar; en la inteligencia emocional y en la manera que de relacionarse con las personas (Jaramillo, 2020).

Respecto a la revisión bibliográfica se encontró que las técnicas más utilizadas para el proceso creativo son, pintar, escribir, dibujar, realizar collages o álbumes fotográficos, hacer rituales, escuchar música, mindfulness, entre otras, por lo cual es relevante mencionar a autores como: Anna Fernández Moya et al., (2021), Ruth Baer, (2017), Antonio Santachita & Martín Vargas, (2015), Silvia Kohan, (2013), Jean-Pierre Klein, (2017), Silvia Díez, (2021), María Montánche & Carolina Orellana, (2015), Victoria Lamas Álvarez, (2022), Giampaolo Infusino, (2020), Heinrich Verlag & Kreutlingen Munchen, (2001), Diane Steinbach, (2014) Judy Weiser (1999) citada por Oscar Azumendi, (2016) los cuales son referentes para las técnicas seleccionadas en este trabajo de titulación.

Cabe señalar que la técnica que sea utilizada en la terapia debe ir acorde con los gustos y afinidades de cada paciente o grupo, el cometido o trabajo de las técnicas que se apliquen no deben tomarse a la ligera, ya que no todas las personas que participan tienen la misma manera de responder o reaccionar, por lo cual debe evaluarse continuamente si las técnicas funcionan de una manera adecuada en la persona o grupo.

En el proceso, Anna Fernández (2021) propone algunas pautas las cuales servirán de ayuda para escoger la técnica adecuada a cada persona o grupo y estas son:

- Tener una escucha activa al momento de la primera sesión donde las demandas y motivos de consulta son manifestadas, se debe definir el motivo de consulta estableciendo un encuadre terapéutico adecuado.
- Se debe hacer una evaluación a la persona para saber sus conocimientos sobre la arteterapia y su vínculo con la parte creativa y artística, seguido de esto se debe informar la finalidad de la terapia donde se mencionan las técnicas, el manejo, los materiales y el espacio donde se aplicará.

- Se tomará en cuenta el espacio, la iluminación y que sea un lugar tranquilo sin distracciones, también es importante el tiempo de inicio y cierre de la sesión.
- Definir las reglas y normas de conducta que se tendrá a través de este proceso, es importante que se pueda llegar a la conciencia del cuerpo a través de estas pautas.
- Documentar los trabajos, con fecha, hora, emociones que se presentaron durante el proceso para poder tener un registro de avance.
- Se debe puntualizar los espacios para los trabajos en grupo y los trabajos personales, además de la música es un recurso que ayuda a que surjan las emociones.

Las pautas que son expuestas en este trabajo de titulación son importantes para realizar la terapia, ya que ayudarán a los procesos y a tener objetivos claros para el abordaje de la misma (Fernández Moya et al., 2021, p 43).

Las siguientes técnicas, fueron escogidas por su aplicación y por ser una manera de conectar con los adolescentes en esta época, puesto que son llamativas y ayudan a que la creatividad surja de una manera natural en las personas.

2.2. Técnicas

2.3.1. Mindfulness

Una de las técnicas más utilizadas durante estos años ha sido el mindfulness que es considerada como una terapia de tercera generación. Es definida como la atención plena, lo que quiere decir poner atención al presente sin juzgarlo teniendo presente las sensaciones, el aspecto físico, los pensamientos, emociones, entre otras, además de eso se toma en cuenta el entorno que los rodea.

El mindfulness viene de las tradiciones budistas en occidente, donde permite hacer una reflexión acerca del sufrimiento, pero también se enfoca en el desarrollo de la persona, el bienestar, el equilibrio y la empatía. Esta técnica ayuda a calmar el estrés y ansiedad a través de la autorregulación por medio de la atención plena en el momento presente, del mismo modo para que esto suceda se necesita tener una actitud flexible de aceptación e indagación sobre lo que se está experimentando, es decir tener conciencia de lo que siente, piensa y de su entorno sin juzgar. (Baer, 2017,p.23-27)

La atención plena o entrenamiento en mindfulness son meditaciones que pueden durar desde 45 minutos o prácticas cortas con acciones cotidianas del día a día determinando la atención a una actividad específica como por ejemplo la respiración, aquí la concentración tiene que estar enfocada en cómo el aire entra por la nariz, va así los pulmones y que otras partes del cuerpo intervienen en ella. Otro ejemplo puede ser comer dormir, tomar un baño, salir a caminar, entre otras actividades que normalmente están incorporadas en la rutina.

Al principio de la práctica la mente puede divagar constantemente distrayéndose con pensamientos, la imaginación o los recuerdos, sin embargo, es importante retomar la atención a la actividad que se está llevando a cabo o al momento presente. Las personas deben contemplar que es lo que están sintiendo, donde lo sienten, qué emoción está presente, si se sienten incómodos y en algún momento hacen algún gesto con el cuerpo y si la sensación o emoción se desvanece al pasar el tiempo. Cuando se trabaja con la atención plena es importante observar los estímulos externos como aromas, sonidos imágenes, es importante tomar una postura de curiosidad, interés y aceptación de todo lo que está presente , sin caer en los juicios previos o la autocrítica, teniendo en cuenta que

esta terapia es para la observación de sensaciones, emociones y pensamientos (Santachita & Vargas, 2015)

2.3.2. Escritura terapéutica

La siguiente técnica se trata de la logoterapia o escritura terapéutica, que permite hacer catarsis a través de escribir cartas, cuentos, poemas, entre otros. Esta herramienta sirve para que la persona se desahogue e interiorice la situación por la que está viviendo mediante la creación de historias de una manera reflexiva y expresiva para poder superar el duelo.

Mediante la escritura la persona encuentra un camino hacia el desarrollo personal y encarar sus emociones, ya que libera su dolor y encuentra la sensación de tranquilidad existe la posibilidad de un reencuentro con quien es, en consecuencia la persona tiene una sensación de cambio, ya que se da una resignificación de los sucesos y favorece a la autoeficacia de nuevos desenlaces posibles, puesto que incide en el cambio de ánimo ayudando con las cargas de estrés, a identificar y dar nombre a las emociones presentes reconocer y aceptar la pérdida (Culturales Vol.8, 2021).

Ahora bien, Silvia Kohan en su libro *La escritura terapéutica* (2013), menciona que cuando no podemos hablar y expresar lo que sentimos se debe escribir, ya que en la mayoría de ocasiones se escribe desde los “sentimientos negativa” que vienen a ser el miedo, la frustración y el dolor, se escribe para que exista un cambio, cada vez que se escribe se conectan los pensamientos con las emociones y ayuda a que la persona encuentre su esencia creando una conexión con el interior mejorando la relación con uno mismo, además ayuda con la ansiedad, dolor, pena, miedo e impotencia (Kohan, 2013, p,23, 26).

2.3.3. Drama terapia

Esta es una técnica que se puede trabajar en grupo, el teatro terapéutico o drama terapia es en donde existen diferentes facetas las cuales son importantes para elaborar la obra y las cuales expanden sus posibilidades sin restricción son la función de actor director, dramaturgo y de investigador acerca del arte del espectáculo que se puede empezar a realizar como una vía para la terapia.

La palabra teatro viene de la palabra griega Theatron, que se deriva de la raíz thea que significa “acción de mirar” , “espectáculo”, por otro lado, el drama es la acción que se lleva a cabo y el teatro alude a la mira del espectador. El teatro nace en el siglo V a.c. donde se celebraba como una festividad religiosa en honor a Dionisio, esta festividad también conocida como Dionisias se realizaba seis veces durante el año, donde se realizaban obras de teatro, danzas, canto, oratoria, danza y no había descanso por los seis días.

El drama terapia es una acción donde existe la reflexión y se entiende que la persona que actúa es el destinatario, aunque exista un acompañante; este proyecto no se restringe a solo actuar pues cada fase es importante para el proceso terapéutico. El fundamento del drama terapia es poder comunicar con los gestos, el cuerpo, las palabras el dolor por el cual se está atravesando (Klein, 2017,p. 15).

Así mismo una parte fundamental del teatro es el cuerpo, ya que es la fuente de la expresión artística, además que recibimos la información del mundo que nos rodea, en él se almacenan las experiencias para el desarrollo en la vida. Dentro de la terapia se usa este método para la liberación de la parte reprimida permitiendo llegar a conocer el Ser más auténtico de la persona, a través de la atención plena o siendo consciente de la parte intrapersonal, de esta manera la persona demuestra sus emociones y da pie a la

interpretación de lo que está sintiendo, una parte importante del drama terapia es que se presta para despejar la mente y liberarse de los juicios (Díez, 2021).

2.3.4. Musicoterapia

En 2011 la Federación Mundial de Musicoterapia actualizaron su concepto el cual dice que “La musicoterapia es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en entornos médicos, educacionales y cotidianos con individuos, grupos familiares o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual. La investigación, la práctica, la educación y el entrenamiento clínico en musicoterapia están basados en estándares profesionales acordes a contextos culturales, sociales y políticos.” (World Federation of Music Therapy, 2015) (WFMT, 2015)

La música como instrumento o herramienta en una terapia logra ayudar a mejorar el estado de ánimo creando una homeostasis en el organismo y la coordinación mental permitiendo la respuesta cognitiva y emocional del paciente, uno de sus beneficios es que se crea un buen vínculo o rapport con el terapeuta. El psiquiatra Ronaldo Beenzo (1998) decía que la musicoterapia es un conjunto donde interactúan varios movimientos, energías sonoras y acústicas que están presentes desde el momento de la vida intrauterina y en el desarrollo de la vida, por lo cual estas energías sonoras pertenecen a la persona y lo definen.

Además, ya que el sistema límbico es una parte importante dentro de las respuestas emocionales, estudios han demostrado que la música y emociones intervienen en la misma región del cerebro por lo cual cuando se trabaja con terapia musical existe una descarga emocional y cognitiva, ya que es un proceso activo que facilita la comunicación a través de un proceso no verbal, el cual permite el cambio de estado de

ánimo, ya que existe una autorregulación de los impulsos que ayudará al paciente al momento de trabajar en terapia y a largo plazo en su vida, porque aprende una nueva forma de vincularse con la vida (Montánche & Orellana, 2015).

2.3.5. El dibujo y la pintura

El dibujo y la pintura están íntimamente relacionadas con la arteterapia, ya que es la técnica más utilizada desde los inicios de la misma con el autor Adrián Hill, esta técnica ayuda a liberar sentimientos y deseos inconscientes con el objetivo de que los impulsos sean liberados de una manera natural, puesto que al no existir restricciones el paciente es libre de representar sus emociones sin juicios. Esta forma de terapia no se limita solo al papel, dado que existen diferentes materiales con los que se puede trabajar como, pinturas, acuarelas, témperas, crayones, cartón, tela, cartulinas, papelógrafo, entre otros.

La técnica consiste en realizar trazos al azar utilizando el libre pensamiento, sin la preocupación de que el dibujo tenga un estándar artístico, de tal forma que la persona solo deja fluir el movimiento al momento de pintar o dibujar, para después encontrar figuras o imágenes e ir dando un significado al dibujo, lo que se asemeja a la ley de la Gestalt de figura fondo. Al permitir liberar las emociones a través de la pintura y el dibujo con diferentes colores y en ocasiones texturas existe una expresión narrativa que habla sobre cómo se siente el paciente, ya que crea historias desde la experiencia que tiene y esta y a su vez lo plasma en su obra, gracias a esto se establece la relación creativa con el trabajo que se está realizando (Lamas Álvarez, 2022, p.63).

2.3.6. Mándalas

La palabra mándala tiene la connotación o significado de círculo; son de origen budistas, con los monjes del Tíbet los cuales realizaban estas figuras en los monasterios y el proceso podría durar semanas, al terminar sus obras las destruyen, ya que lo importante para ellos no era el resultado, sino disfrutar el proceso de dibujar figuras con diferentes colores en el suelo. En diferentes culturas y religiones son representaciones del orden y equilibrio, pues esta figura geométrica es considerada un todo, ya que todos los trazos están en proporción hacia el centro, por lo cual se evoluciona del punto medio y también puede crecer desde el punto medio (Infusino, 2020,p.15)

Se afirma que los mándalas son considerados dibujos estructurados, los cuales se creían que eran solo para niños, sin embargo con el paso del tiempo esta idea cambió, ya que es una técnica de arteterapia con la cual se puede trabajar diferentes ámbitos dentro de la persona como el autoconocimiento, como todas las técnicas de arteterapia lo importante de los mándalas es el proceso y no el resultado, dado que es un proceso donde se van descubriendo las emociones o los deseos inconscientes (Verlag & Munchen, 2001, p.25).

2.3.7. El collage

La técnica del collage consiste en tener imágenes de diferentes medios como revistas, periódicos, fotografías, entre otros, los cuales serán recortadas y pegadas en hojas con la finalidad de crear una narrativa visual de un tema en específico, ya que en muchas ocasiones las imágenes hablan más que las palabras, dentro del Arteterapia el collage se lo puede utilizar de una manera metafórica, ya que se presta para la elaboración de historias, las personas al tener las imágenes seleccionadas y a temática planteada empiezan con una reflexión y diálogo, haciendo que se trabaje en las emociones

recuerdos, deseos y anhelos para que la persona se pueda volver a centrar en cómo se siente en el aquí y ahora.

El collage es una actividad de gran simbolismo, ya que la persona al estar en contacto con los materiales y el proceso creativo experimenta diferentes sensaciones que hacen que pueda ir encontrando un orden de forma intuitiva dentro de la técnica con materiales pictóricos, con la finalidad de volver a experimentar vivencias pasadas desde un plano más tranquilo y agradable (Steinbach, 2014, p.54)

2.3.8. La fotografía

La fotografía es una herramienta que, igual que otras técnicas ayuda a formar un diálogo reflexivo para la persona que utiliza las imágenes a manera de comunicación representando su realidad y mundo, está a su vez puede contar una historia del pasado presente o futuro, las cuales estarán cargadas de emociones y sentimientos que el paciente no puede comunicarnos de una manera verbal.

La visión que nos presenta la fotografía se presta para la subjetividad de las personas que observan las imágenes, ya que todos tienen diferentes maneras de ver la vida y de experimentarla. Judy Weiser (1999) psicóloga y arte terapeuta especializada en Fototerapia, dice que las fotografías personales, las cuales estén vinculadas con seres queridos, ayudan a volver a un estado de equilibrio, ya que ayuda de manera catalizadora con las emociones, recuerdos, creencias entre otros, porque el paciente tiene la posibilidad de reflexionar acerca de su conciencia y poder dar un significado, esta terapia puede ser acompañada de la escritura de lo que se siente o provoca en la persona, para así tener un registro personal de los objetivos alcanzados y agregar más durante las sesiones (Azumendi, 2016)

Para sintetizar la revisión bibliográfica de las técnicas de arteterapia con enfoque gestáltico escogidas por su aplicación, es importante resaltar que todas cumplen con la función de ayudar a expresar los sentimientos guardados o reprimidos en los adolescentes en su proceso de duelo. Cada técnica creativa tiene un proceso distinto, pero de igual manera todas cumplen con el objetivo el cual es afrontar las emociones que se producen por la pérdida de un ser querido de una manera sana.

Como se ha mencionado antes, la arteterapia ofrece múltiples beneficios como el poder trabajar en los sentimientos y emociones que no pueden ser expresadas de una manera verbal, a través de una forma creativa que se enfoca en el proceso de elaboración de cualquier técnica que sea escogida por el adolescente, además de trabajar en el desarrollo personal, mejorar el autoconcepto y el autoestima, ya que ayuda a conocer a la persona, pues esta se puede expresarse en un ambiente donde la persona puede estar presente en el aquí y el ahora con la guía del profesional

CAPÍTULO III:

GUÍA

3.1. Realización de la Guía de arte terapia con enfoque gestáltico.

Esta guía está dirigida a adolescentes de 13 a 15 años de edad que estén pasando por un proceso de duelo, puesto que en la adolescencia se atraviesan varios cambios psicológicos, físicos y cognitivos, por lo cual sus emociones y sentimientos que en muchas ocasiones serán dejados de lado y a su vez serán difícil de expresar y comunicar además, durante el duelo se presentan etapas y sentimientos como tristeza, miedo, culpa incomodidad, confusión, entre otros los cuales pueden ser complejos de identificar y afrontar.

Como se ha mencionado antes estamos atravesando cambios por la llegada de la pandemia de Covid - 19 del 2019 que sigue vigente hasta el año 2022, estos cambios han afectado varias áreas de la vida de todas las personas; sin embargo, uno de los grupos de la población más vulnerable es la infantojuvenil, ya que están en el eje del desarrollo biopsicosocial que engloba los cambios físicos o biológicos, psicológicos y la socialización.

Una forma de afrontar la pérdida de es el Arteterapia con enfoque gestáltico, que consiste en ayudar a comunicar de una manera no verbal los sentimientos y emociones reprimidas de una manera creativa y artística, debido a que en la arteterapia se forma un espacio seguro en el cual se puede explorar y expresar los sentimientos, emociones problemas, entre otras situaciones sin que el adolescente o persona se sienta juzgado.

La arteterapia gestáltica ayuda a desarrollar la percepción que tiene la persona de sí misma trabajando áreas como el autoestima y autoconcepto, puesto que dentro del proceso terapéutico se trabaja con las experiencias o la manera de percibir el mundo centrándose en el presente y enseñando a que el adolescente viva en el aquí y en el ahora. Cuando se utilizan las herramientas arte terapéuticas, ya sean escritura, pintura o collage el paciente va a estar enfocado en el proceso mas no en el resultado. Es importante mencionar que, aunque la dirección del terapeuta es necesaria, ya que antes de iniciar la sesión se establecen pautas para que la experiencia sea agradable, el adolescente debe estar informado sobre qué es la arteterapia y como se utiliza para así escoger la mejor técnica ya que cada persona es diferente y los gustos varían. Por último, se destaca que este proceso terapéutico ayuda al desarrollo personal y emocional del adolescente y se puede utilizar de manera individual o grupal dependiendo de las necesidades de cada persona y las capacidades del profesional.

3.2. Beneficios de aplicar herramientas de arteterapia con enfoque gestáltico.

Algunos beneficios de la arteterapia con enfoque gestáltico son el aumento de la autoestima, el darse cuenta o ser conscientes de situaciones que causan malestar desarrollo de una buena imagen intrapersonal, beneficia al cambio, esta terapia ayuda a comunicar de una manera no verbal sin invalidar el lenguaje, puesto que a través del proceso creativo ayuda y favorece la terapia.

3.3. La importancia de conocer el proceso del duelo

El duelo se puede dar en tres ámbitos a nivel físico expresando somatizaciones dolores iguales a los de la persona que falleció, miedo a pasar por una enfermedad similar y el estrés del organismo haciendo que este cause agotamiento; el ámbito psicológico causando en algunas ocasiones que el dolor sea retrasado, escondido o se llegue a experimentar una anestesia emocional, haciendo que la persona experimente cambios emocionales como estrés en grandes cantidades, ansiedad, depresión y pensamientos obsesivos; el tercer ámbito es el social ofreciendo apoyo y acompañamiento a la persona que atraviesa el duelo, sin embargo con el pasar del tiempo se ha desestimado el poder sentir la depresión siendo esta una fase del duelo, exigiendo que la persona que atraviesa estas fases o tareas debe estar bien enseguida y evitar el dolor causado por la pérdida haciendo que el procesos sea alterado y a su vez se complique

En resumen, conocer las etapas y lo que pasa en cada ámbito biopsicosocial de la persona ayudará a que pueda tener y llevar un buen duelo esencial para una salud mental (Losantos et al., 2022).

3.4. Recomendaciones y consideraciones para la aplicación de la guía.

Algunas recomendaciones para la aplicación de la arteterapia es tener un espacio amplio sin muchos distractores para que se pueda concentrar el adolescente. Antes de empezar con las sesiones de arteterapia es importante haber establecido un buen encuadre terapéutico y saber los gustos del paciente para poder preparar las sesiones y los materiales, para así poder trabajar acorde a las necesidades y demandas de cada adolescente. Dentro de las sesiones se puede utilizar música instrumental o de naturaleza en un volumen bajo para que el espacio sea más relajante.

3.5. Actividades:

Mindfulness

Actividad N°1: Enfocándonos en nuestra respiración

Objetivo: El objetivo del Mindfulness es la atención plena que consta en observar las reacciones que tiene el cuerpo y la mente sin juzgar y con curiosidad, este ejercicio se puede aplicar de manera individual o grupal.

Materiales: Un cojín o almohada para sentarse en el suelo, música instrumental o sonidos de la naturaleza

Aplicación: El ejercicio consiste en ser conscientes y centrar la atención en la respiración, por lo cual se debe prestar atención a cada inspiración y cada exhalación.

El primer paso es informar al adolescente o paciente que el ejercicio se llama mindfulness y que vamos a centrar la atención en la respiración para estar en el presente, el ejercicio lo puede hacer con los ojos abiertos o cerrados esto dependerá de cada persona, para que el espacio se sienta en una atmósfera más relajada se puede poner música instrumental o sonidos de la naturaleza.

Como segundo punto se le indica que debe sentarse en una posición cómoda, con los ojos cerrados o abiertos, después debe hacer tres respiraciones profundas, observando como el aire entra por su nariz y va hacia sus pulmones y sale por la boca.

En tercer lugar, después de haber hecho las tres respiraciones profundas, se le indica que vamos a respirar de manera consciente cuando inspiramos se hace la cuenta de 5 sostiene en 3 y suelta en la cuenta de 6, pueden aparecer sensaciones y pensamientos, debe observarlos y soltarlos con cada exhalación cuando suceda esto se le dirá que vuelva a centrar su atención

en la respiración, este ejercicio se puede practicar inicialmente por 3 a 5 minutos para después ir aumentando el tiempo.

En último lugar se deben guardar 10 minutos de la sección para poder hablar de cómo se sintió el adolescente, que sensaciones presentes tuvo y que pensamientos predominan para poder realizar un registro e ir evaluando su desarrollo.

Escritura terapéutica

Actividad N°2: La última carta

Objetivo: La escritura terapéutica tiene como finalidad el poder hacer una reflexión interna, ya que sirve a manera de catarsis, puesto que en muchas ocasiones el diálogo interno es abrumador y no ayuda a solucionar la situación presente, la escritura ayuda a formar un hilo conector y a conectar estas ideas transformando a la persona en dueña de sus pensamientos y mente, ayudando a que se centre en el presente y favoreciendo a la expresión de sentimientos reflexión y autodescubrimiento.

Materiales: Hojas de líneas , esfero o bolígrafo.

Aplicación: Para este ejercicio vamos a trabajar en identificar los sentimientos que ha causado el duelo, estos pueden tomar unos 10 minutos iniciales.

Primero paso: a la persona que va dirigida la carta se le va a contar por qué se está enojado, se trata de expresar todo lo que cause enfado e ira, situaciones, todas las memorias y experiencias que se crean que deben ser escritas en la carta.

Segundo paso: Ahora se va a escribir todo lo que le cause tristeza acerca de la situación presente, pero esta vez hay que mirar hacia adentro y hacer una introspección de todo lo que la situación causa en uno mismo.

Tercer paso: en este paso se va a escribir todos los miedos que se presentan y cómo le hace sentir a la persona al respecto.

Cuarto paso: algunas veces nos podemos arrepentir de comportamientos que se presentaron y de los cuales no se tenía conciencia de ellos, por lo cual antes de finalizar la carta se debe escribir lo que causa esta emoción.

Quinto paso: Por último, vamos a escribir por lo que estamos agradecidos con esa persona y el amor que sentíamos hacia ella.

La carta puede ser leída en consulta o ser privada y sellada, al final se debe soltar la carta puede ser rompiéndola o quemándola con la supervisión del terapeuta.

Drama terapia o psicodrama

Actividad N°3: El diálogo de mis emociones

Objetivo: El drama terapia es una actividad que se puede hacer de forma grupal o individual, en la cual el protagonista comunica sus problemas a través de un diálogo o soliloquio del conflicto.

Materiales: Papel y lápiz

Aplicación: Para este diálogo se le pedirá al paciente o adolescente que traiga el problema al presente, después se va a hacer una reflexión de las emociones presentes en el momento y se creará un diálogo, si se necesita se puede escribir, en un espacio amplio y sin distractores, se da la indicación para que comience leyendo lo que ha escrito y después vaya desarrollando acorde a cada emoción que está presente, por lo cual es importante que soliloquio tenga un inicio y un cierre para que la sesión sea de provecho y se pueda avanzar en las siguientes sesiones.

Musicoterapia

Actividad N°4: Escuchando

Objetivo: La música ayuda a dejar salir las emociones y sentimientos a través del desarrollo sensorial, ayudando al adolescente a él autoconocimiento, desarrollando el autoestima y autocontrol.

Materiales: Música preferida y que tenga un significado especial para el paciente
radio, papel y lápiz

Aplicación: Esta actividad consta en que el adolescente trae a la sesión canciones que evoquen emociones en él o se puede ir seleccionando las sesiones, el objetivo de esta actividad es que cuando el adolescente escuche la música se dé una reacción la cual va a ser registrada , se analizan las emociones, sentimientos y comportamientos que aparezcan con los estímulos.

Dibujo y Pintura

Actividad N°5: Pintando mis emociones.

Objetivo: Expresar y comunicar las ideas emociones sentimientos a través del dibujo o pintura

Materiales: Cartulina, pintura dactilar, lápices de colores, marcadores

Aplicación: Se le pedirá al adolescente que con el material que escoja, ya sea pintura dactilar o pinturas, después se le dice que empiece con trazos libres y que utilice los colores que más lo identifiquen en el momento, dependiendo de los trazos y la intensidad se podrá determinar las emociones presentes del adolescente. Por ejemplo, si se utiliza mucho el color rojo y la pintura está muy marcada podemos determinar que sus emociones presentes son la ira. Igual que en el resto de actividades es importante llevar un registro para poder evaluar el avance del paciente.

Mándalas

Actividad N°6: ¡Vamos hacia el centro!

Objetivo: Las mándalas expresan totalidad, por lo cual el dibujo de la misma representa a la persona, cada dibujo de mándala tiene un centro, esto simboliza el interior del adolescente al colorear una mándala el objetivo es que pueda ordenar las ideas.

Material: Papel, pinturas, plastilina de colores, marcadores, crayones, brillantina goma, hojas, mándalas impresas.

Aplicación: Se puede escoger un dibujo de una mándala hecha o realizar una en la sesión, para empezar a pintar la mándala se debe tener en cuenta que el centro, al empezar a colorear, el adolescente debe empezar de afuera hacia adentro.

El collage

Actividad N°7: Un collage para recordar.

Objetivo: Con el collage se trabajan las emociones de una manera no verbal, ya que reconoce y vincula éstas a memorias, acciones o situaciones. Es una manera de expresar saludable lo que no puede explicarse con palabras.

Materiales: Fotos o imágenes, revistas, tijeras, goma, marcadores, pinturas, esfero cartulina

Aplicación: Primero se debe escoger la temática para que la actividad sea guiada por el profesional, está será acerca de las emociones que se atraviesan en el duelo.

Como segundo paso se deben recortar y pegar las imágenes, fotos palabras, todo lo que se vaya a utilizar en el collage, esto dependerá de cada adolescente

Tercero se debe preguntar qué emociones se sintió al momento de realizar la actividad es importante hablar del proceso y la construcción de la actividad encaminada a los sentimientos, sensaciones presentes, ya que es importante no enseñar que hablar de sus emociones es algo saludable para sanar.

Fotografía

Actividad N°8: Memorias que hablan

Objetivo: Las fotografías pueden ser un medio visual el cual ayuda a transmitir las emociones y sentimientos, además de ser una manera de expresar el mundo interno o ayudar a contar una historia la cual es necesaria para el proceso del duelo y de centrarse en el presente.

Materiales: Fotografías personales, hojas, esfero o lápiz.

Aplicación: Se le pide al adolescente que traiga a la sesión fotográfica que le recuerden a su ser querido, después se le dará unos minutos para que vea las fotos y pueda contar una historia la cual si es necesario la puede escribir. La historia deberá contar con un escenario, las emociones presentes y lo que le quiera decir a la persona que ya no se encuentra en su vida.

Al final se guardan 10 minutos para hacer una reflexión acerca de la actividad con preguntas del terapeuta como del paciente.

RESULTADOS

A lo largo de la investigación se ha analizado distintos aspectos sobre la arteterapia con enfoque gestáltico y cómo esta terapia ayuda en el trabajo del duelo en la población adolescente, puesto que durante las investigaciones se ha visto que el confinamiento y la pérdida de un ser cercano afecta a nivel psicológico, físico y social, haciendo que su desarrollo emocional y bio-psicosocial se vea desfavorecido.

Durante el estudio se señaló que diversos autores mencionan que uno de los factores estresantes que puede causar este desequilibrio en los adolescentes es el duelo de un familiar o un ser querido, ya que el adolescente ha desarrollado el pensamiento abstracto, por lo cual tiene noción de lo que es una pérdida, esto hace que el adolescente presenta cambios de humor conductas irritables, somatice enfermedades, depresión, ansiedad, llanto espontáneo, falta de atención y poco interés en su educación, entre otras afecciones, las cuales hacen que el adolescente no esté estable a nivel físico, psicológico y social.

Durante esta pandemia que ha afectado a millones de personas se ha demostrado, dentro de diversas investigaciones, que el no poder llevar a cabo el rito funerario ha desencadenado un duelo complicado, ya que este al tener diferentes etapas o fases que llevan a una transformación ayuda en el trabajo emocional, para adaptarse y continuar con la vida cotidiana afrontando de una manera sana la pérdida del ser querido, cosa que no sucede cuando se interrumpe el curso habitual del duelo.

Adicional a esto, en el presente trabajo se ha revisado diferentes perspectivas del duelo como la teoría psicodinámica, en la cual los autores Barber & Solomonov (2016), hablan sobre el contenido significativo, procesos inconscientes y los mecanismos de defensa de la persona además de estar relacionado con el “*Self*” que como ya fue revisado, es el contacto que tiene el organismo y el entorno, con la intención de saber cómo se da la relación interpersonal e intrapersonal del paciente, por lo cual el duelo es visto desde una perspectiva donde se refiere al libido, el cual cuando existe una pérdida se emplea en otro objeto de manera saludable. No obstante, esto no sucede todo el tiempo, pues es importante recalcar que, en muchas ocasiones se presentan sentimientos y pensamientos de culpa, por lo tanto, será necesario un acompañamiento terapéutico para afrontar estos procesos.

Por otra parte, como se analizó en la teoría del apego expuesta por John Bowlby (1995) se explica que desde niños se forma un vínculo con el cuidador estableciendo una estrecha relación con el desarrollo del niño y sus vínculos afectivos, o de apego a lo largo de la vida con otras personas. Es decir que, el duelo se presenta cuando existe la pérdida o rotura de esta relación. Entre otro de los acercamientos se examinó, la teoría del estrés y afrontamiento donde los autores Lazarus y Folkman (1984) expresan que el duelo presenta factores estresantes y que precisamente el afrontamiento tiene herramientas tanto cognitivas como emocionales para este cambio inesperado. Por último, tenemos a la teoría de perspectiva funcional de Bonanno y Kelner (1997), donde explican que en el proceso del duelo existen más emociones negativas que positivas, como la culpa, el miedo y el enojo. Sin embargo, en algunos casos las emociones positivas que están presentes se relacionan con el hecho de haber ayudado y acompañado a la persona al momento de fallecer y aquí es importante señalar que todas las emociones serán beneficiosas para atravesar el duelo.

Otro punto clave dentro de esta investigación fueron los aportes de autores como Elisabeth Kubler Roos que propone las cinco etapas de la muerte, las cuales son: negación, ira, negociación, depresión y la aceptación, las cuales están vinculadas al proceso del duelo y sirven para entender y validar las emociones. Otro autor relevante dentro del estudio fue J. William Wonder quien en sus obras nos habla de la aceptación de la pérdida y la negación, la cual a su vez se presentan diversos niveles, también nos habla sobre el trabajo emocional y el dolor de la pérdida que puede presentarse a nivel emocional, físico y conductual; así mismo desarrolla el poder de adaptarse al medio entendiendo, y el dar un nuevo significado emocional al duelo y poder avanzar después de éste. Como última autora tenemos a Alba Payas Puigarnau quien habla sobre cuatro tareas del duelo. Estas tareas consisten en el aturdimiento y choque inicial; la evitación y negación; y la tarea de crecimiento y transformación donde se da la fase final del duelo.

Las teorías y enfoques sobre el duelo demuestran que existen muchos factores influyendo en el proceso y en la persona que lo experimenta, el cual al principio ocasiona dolor para más adelante dar el paso a la transformación de la pérdida y del sí mismo. Es primordial mencionar que este no es un proceso lineal, por lo cual pueden existir reincidentes donde se vuelve a experimentar una etapa o fase.

Es por lo analizado anteriormente sobre el duelo que se considera a la arteterapia con enfoque gestáltico como un mecanismo de apoyo, pues esta ayuda a trabajar el proceso del duelo a través de la creatividad y la aceptación de las emociones que están presentes al perder a un ser querido. Este enfoque posee muchos beneficios como el desarrollo personal, el dar un resignificado a la pérdida, al igual que crear herramientas para afrontar el proceso de pérdida y en el trayecto se adquieren nuevas habilidades interpersonales. Adicionalmente, esta terapia

contribuye a que la comunicación se dé de una manera sencilla, pues al poder hacerlo de una manera no verbal en el futuro será más fácil aprender a comunicarlo con palabras.

CONCLUSIONES

La arteterapia gestáltica es liberadora, gracias a que la persona expresa lo que siente a través de la creación y recreación, dando un espacio para hacer catarsis y afrontar el hecho de haber perdido a un ser querido, sin mencionar que la terapia se puede aplicar durante y después del duelo. El terapeuta es quien guiará estas sesiones, y se debe establecer un encuadre terapéutico antes de poder pasar a realizar las actividades, pues durante las mismas se deberá trabajar sin intervenir a cada instante pues él o ella serán una guía durante el proceso dando las pautas necesarias.

Dentro del Arteterapia existen técnicas de arte que benefician a la exploración de emociones inconscientes haciéndolas consciente a través de la creatividad, para esto se utiliza herramientas como el mindfulness, escribir, pintar, dibujar, realizar collages, musicoterapia drama terapia y fototerapia. Para la aplicación de estas técnicas es importante ir acorde a los gustos de cada paciente, ya que al aplicar correctamente los recursos beneficiará a la superación del duelo. Durante las sesiones como se mencionó en el transcurso del trabajo, es importante tomar en cuenta el espacio, iluminación, la escucha activa, definir las reglas y normas de conducta, llevar un registro y documentar cada trabajo para evaluar el avance.

En base a lo estudiado, se debe enfatizar que el duelo es un proceso de pérdida, en el cual existe un reajuste a nivel emocional, cognitivo y de comportamiento, los autores mencionados coinciden que no es una situación en la cual se deba esperar que pase el tiempo sino más bien trabajar en este proceso para que exista una transformación, pues como ya se mencionó hay tareas o fases que seguir para poder validar las emociones que se presentan en el transcurso y así prevenir un duelo complicado. La arteterapia con un enfoque gestáltico es una opción viable para trabajar el duelo, gracias a que en el proceso el adolescente puede expresar y trabajar en sus emociones de una forma creativa con las diferentes técnicas

planteadas en este trabajo de titulación entendiendo que la persona que ya no esta no será reemplazada, sino que al final se podrá dar un resignificado a la pérdida.

REFERENCIAS

Azumendi, O. (2016). *La fotografía como instrumento terapéutico en la salud mental*. Atopos.

Recuperado de: <https://n9.cl/fitxd>

Baer, R. (2017). *Técnicas de tratamiento basadas en mindfulness: Guía clínica de la base de evidencia y aplicación..* (p. 672). Editorial Desclée de Brouwer. <https://n9.cl/o1fs3>

Barber, P., & Solomonov, N. (2016). *Psychodynamic theories*. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & B. O. Olatunji (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Theory and research* (pp. 53–77). Recuperado de <https://doi.org/10.1037/14773-003>

Cáceres, J., & Santamaría, L. (2018). *La arteterapia como camino de transformación espiritual*. SciELO Colombia. Recuperado de: <https://n9.cl/ds57k>

Champa, E. (2018). *Arteterapia y sus aplicaciones en problemáticas socioemocionales. Un estudio de revisión | Temática Psicológica*. Revistas de UNIFE. Recuperado de: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/1808>

Covid-10EC. (2022). *Estadísticas COVID-19*. Coronavirus Ecuador. Recuperado de: <https://www.coronavirusecuador.com/estadisticas-covid-19/>

Culturales Vol.8. (2021). *Corrección de “La escritura terapéutica como recurso de resiliencia emocional en escenarios juveniles de vulnerabilidad social”* [Culturales, 6, 2018, e368].

SciELO México. Recuperado de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-11912020000100201

Díez, S. (2021). *El teatro inclusivo como recurso en Arteterapia para la recuperación en el trauma*. Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social.

Revistas Científicas Complutenses. Recuperado de:

<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/74394>

Duncan, N. (2017). Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. De *Trabajar con las emociones en Arteterapia* (12th ed., pp. 39-49).

Fernández, A., Hervás, L., Rueda, O., & Ramos, C. (2021). *Arteterapia Online. Recursos para la atención virtual en terapias creativas*. Espacio interno Ediciones. Recuperado de:

<https://n9.cl/2zqlb>

Galiano M., Prado F., & Mustelier R. (2021). *Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19*. Revista Cubana de Pediatría. Recuperado de:

<http://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1342/681>

Gellman, C., & Higy, C. (2017). *Terapia Gestalt: Inteligencia relacional para vivir mejor*.

Amat Editorial. Recuperado de: <https://n9.cl/zoprđ>

Gómez, C., Moreno, A., Benítez, M., & Grupo de Apoyo Psicológico Parque Cementerio de Málaga. (2020). *Covid-19: Guía de duelo para familiares, profesionales y población en general*. Recuperado de:

https://www.infocop.es/view_article.asp?id=19563

Gómez-Luna, Eduardo, Fernando-Navas, Diego, Aponte-Mayor, Guillermo, y Betancourt-Buitrago, Luis Andrés. (2014). *Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización*. *DINA* , 81 (184), 158-163. <https://doi.org/10.15446/dyna.v81n184.37066>

Hill, A. (1945). *Art versus illness: A story of art therapy*. G. Allen and Unwin. Recuperado de: <https://n9.cl/t9yp3>

Infusino, G. (2020). *El extraordinario poder de los Mandala*. De Vecchi, Editorial, S.A. Recuperado de: <https://n9.cl/zl567>

Jaramillo, J. (2015). *Elaboración del duelo a través del arte: un acercamiento metodológico y conceptual*. Vista de Elaboración del duelo a través del arte: un acercamiento metodológico y conceptual. Recuperado de: <https://revistas.ucatocaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/1560/1329>

Jaramillo, J. (2020). *Intervenciones psicológicas basadas en el arte para acompañar procesos de duelo: un estado del arte / Arteterapia*. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. *Revistas Científicas Complutenses*. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/64538>

Klein, J. (2017). *Teatro y dramaterapia* (Editorial Octaedro, Ed.; E. Julibert, Trans.; Ediciones OCTAEDRO, S.L. ed.). Editorial Octaedro. Recuperado de: <https://n9.cl/yxwra>

Kohan, S. (2013). *La escritura terapéutica: claves para escribir la vida y la creación literaria*.

Alba. Recuperado de: <https://n9.cl/9nmkb>

Lamas, V. (2022). *Cuando las palabras no alcanzan_: la expresión plástica y el análisis del dibujo infantil como clave de la escuela de padres desde la experiencia de una buena práctica educativa*. Octaedro Editorial. Recuperado de: <https://n9.cl/6m8hmu>

Larrotta, R., Méndez, A., Mora, C., Córdoba, M., & Duque, J. (2020). *Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia*. SciELO Colombia. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v52n2/2145-8464-suis-52-02-179.pdf>

Latner, J. (1973). *Fundamentos de la Gestalt* (2º edición, 2007 ed.). Editorial cuatro vientos. <https://n9.cl/l7jax>

Lizondo, R., Silva, D., Arancibia, D., Cortés, F., & Muñoz, D. (2021). *Pandemia y niñez: efectos en el desarrollo de niños y niñas por la pandemia Covid-19* Recuperado de: <https://n9.cl/6d1br>

López, A. (2020). *CONCEPTOS ESENCIALES EN PSICOTERAPIA GESTALT*. Gestaltnet. Recuperado de: <https://n9.cl/ruxjo>

Losantos, S., Díaz, P., & Pastor, P. (2022). *GUÍA DE DUELO ADULTO*. Fundación Mario Losantos del Campo (FMLC). Recuperado de: <https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2020/03/Guia-Duelo-Adulto-FMLC.pdf>

Marrano, M. (2018). *La teoría del apego y el psicodrama*. Clínica Contemporánea. Recuperado de: <https://www.proquest.com/docview/2477254676?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>

Montánche, M., & Orellana, C. (2015). *Aprendizaje socioemocional en la adolescencia a través de la musicoterapia*. Recuperado de: <https://iberoamericasocial.com/aprendizaje-socioemocional-en-la-adolescencia-a-traves-de-la-musicoterapia/>

Morales, C. (2020). *Salud mental de los niños, niñas y adolescentes en situación de confinamiento*. Anales de la Universidad de Chile. Recuperado de: <https://anales.uchile.cl/index.php/ANUC/article/view/58931>

Nariño, A. (2020). *Revisión bibliográfica en idioma español sobre el arteterapia como herramienta psicoterapéutica | Informes Psicológicos*. Revistas UPB. Recuperado de: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/192>

OMS. (2019). *Coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV)*. WHO | World Health Organization. Recuperado de: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-(mers-cov))

Ortiz, A. (2021). *Duelo en infancia y adolescencia y en tiempos de COVID-19*. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Recuperado de: <https://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/351>

Perls, F. (1976). *El enfoque Gestalt y testigos de terapia* (20° edición, 2013 ed.). Editorial Cuatro vientos. Recuperado de: <https://n9.cl/11y2b>

Raby, C. (2022). *La expresión artística como una herramienta terapéutica*. Psicoterapia Relacional. Recuperado de: <https://n9.cl/gnwwm>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2022). *Duelo*. Diccionario de la lengua española. Recuperado de: <https://dle.rae.es>

Robine, J. (1999). *Contacto y Relación en Psicoterapia: Reflexiones sobre terapia Gestalt* (2° edición. Aumentada ed.). Cuatro Vientos. Recuperado de: <https://n9.cl/ktvhw>

Sánchez, I. (2021). *Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes*. SciELO Cuba. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192021000100123&script=sci_arttext&tlng=pt#B13

Santachita, A., & Vargas, M. (2015). *Mindfulness en perspectiva*. SciELO España. Recuperado de: <https://n9.cl/tqinu>

Steinbach, D. (2014). *A Practical Guide to Art Therapy Groups*. Taylor & Francis Group. Recuperado de: <https://doi.org/10.4324/9781315809984>

Stevens, J. (1976). *El darse cuenta: Sentir, imaginar, vivenciar* (12° Reimpresión 1992 ed.). Cuatro vientos Editorial. Recuperado de: <https://n9.cl/kbfoh>

Troccoli, Q., & María, A. (2021). *Procesos de pérdida en la familia. Malas noticias, buena comunicación y duelo.* of Repository. Recuperado de: <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/154841>

Tyrrell, P., Harberger, S., & Siddiqui, W. (2021). *Stages of Dying - StatPearls.* NCBI. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507885/>

Verlag, H., & Munchen, K. (2001). De Mandalas 2: *manual para la terapia con mandalas* (p. 215). Robinbook. Recuperado de: <https://n9.cl/ozage>

Weiser, J. (1999). De *PhotoTherapy Techniques* (1993rd ed., p. 384). Photo Therapy Centre Press. Recuperado de: <https://n9.cl/iesp7>

WFMT. (2015). *Qué es la Musicoterapia.* FEAMT. Recuperado de: <http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/>

Worden, J., Aparicio, A., & Barberán, G. (2013). *El tratamiento del duelo; asesoramiento psicológico y terapia.* funeralnatural.net. Recuperado de: https://www.funeralnatural.net/sites/default/files/libro/fichero/williamworden_duelo.pdf

Yoffe, L. (2013). *Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de seres queridos / Avances en Psicología.* Portal de Revistas de UNIFE. Recuperado de: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2013.v21n2.281>