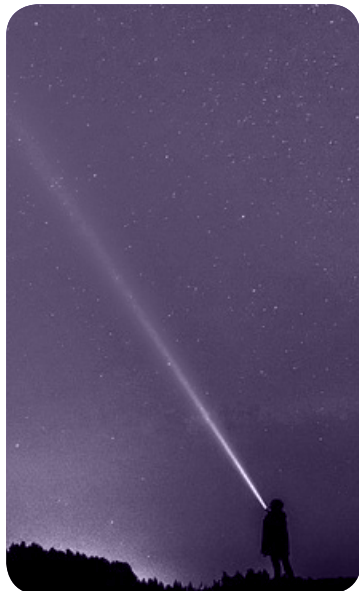




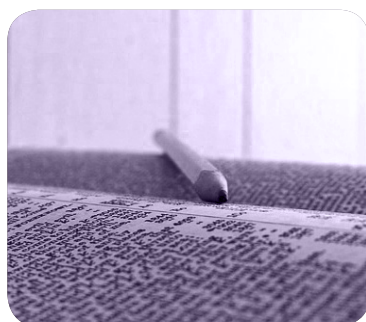
MÁSTERES de la UAM

Facultad de Formación
de Profesorado
y Educación / 16-17

Arteterapia y Educación
Artística para la Inclusión
Social



excelencia Campus Internacional UAM
CSIC+



**La Arteterapia
como vía
de desarrollo
de recursos de
auto-regulación
emocional en un
grupo de mujeres
presas: un estudio
de caso. “Las capas
de nuestro ser”**

Krysia Jojo Howard





MÁSTER EN ARTETERAPIA Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

LA ARTETERAPIA COMO VÍA DE DESARROLLO DE RECURSOS DE AUTO-REGULACIÓN EMOCIONAL EN UN GRUPO DE MUJERES PRESAS: UN ESTUDIO DE CASO “LAS CAPAS DE NUESTRO SER”

Krysia Jojo Howard

NIE: Y3593849-K

TRABAJO FIN DE MÁSTER CURSO: 2016- 2017.

ESPECIALIDAD: Ámbitos psicosociales, clínicos y educativos.

Septiembre

TUTORA: Pilar Pérez. Departamento de Educación Artística, Plástica y Visual.

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

*Beyond the bars I see her move,
A mystery of blue and green,
As though across the prison yard,
The spirit of the spring had been.
And as she lifts her hand to press
The happy sunshine of her hair,
From the grey ground the pigeons rise,
And rustle upwards in the air,
As though her two hands held a key
To set imprisoned spirits free.*

To D.R. in Holloway, Laura Grey

*Mas allá de las rejas la veo moverse,
Un misterio de azul y verde,
Como si por el otro lado del patio de la prisión,
El espíritu de la primavera hubiera pasado.
Y mientras sube su mano para palpar
Los rayos de sol felices sobre su pelo,
Del suelo gris ascienden las palomas,
Y susurran hacia arriba en el aire,
Como si sus dos manos sostuvieran una llave
Para liberar los espíritus encarcelados.*

Para D.R. en Holloway, Laura Grey

ÍNDICE

1. Resumen	4
2. Introducción	6
3. Objetivos de la investigación	8
3.1 Objetivo general	8
3.2 Objetivos específicos	8
4. Marco teórico	8
4.1. La situación penitenciaria de las mujeres: la población olvidada	8
4.1.2. Perfil de las mujeres reclusas	10
4.2. La teoría de las inteligencias múltiples: la Inteligencia Emocional.	12
4.2.1. Las emociones: ¿qué son? y ¿para qué son?	14
4.2.2. La regulación emocional	16
4.3. La Arteterapia: trabajando las emociones	17
4.3.1. La arteterapia con mujeres reclusas	18
4.3.2. Arteterapia en grupo: factores curativos	20
4.4. “Las 5 pieles” de Hundertwasser	22
5. Marco metodológico	24
5.1. Metodología cualitativa	24
5.2. Vías e instrumentos de observación y registro	25
5.3. Evaluación	26
6. Diseño de la intervención arteterapéutica	26
6.1. Objetivos de la Intervención	26
6.2. El contexto	27
6.3. Participantes	28
6.4. El marco terapéutico	29
7. El Estudio de Caso: Mariana	32
8. Discusiones y reflexiones	40
9. Conclusiones	43
10. Bibliografía	47
11. Anexos	51

1. Resumen

La población femenina penitenciaria es un colectivo sumamente vulnerable, invisible y olvidado. La cárcel es un entorno de gran intensidad emocional que presenta desafíos y conflictos inter e intrapersonales, únicos y específicos para la mujer presa. Por ello es necesario generar programas de intervención orientados al desarrollo de recursos resilientes que contribuyan a un mejor manejo emocional, con el fin de facilitar la recuperación social y personal de estas mujeres. La Inteligencia Emocional (IE) es el constructo que mejor se ajusta a dicho planteamiento. Dentro de este marco, la arteterapia es un método de intervención terapéutica idóneo ya que potencia el desarrollo personal y emocional. El objetivo del presente estudio de investigación es analizar la forma en que los distintos elementos constituyentes de una intervención arteterapéutica han permitido el desarrollo de recursos de autorregulación emocional, que impliquen al conjunto de áreas que configuran la construcción identitaria en una mujer en situación de internamiento penitenciario. Esta investigación se sitúa dentro de un marco metodológico cualitativo donde se utiliza un Estudio de Caso instrumental como método de indagación. Se discrimina y se definen los elementos que constituyen la intervención arteterapéutica y se analiza la forma en que las distintas dinámicas propuestas movilizan las dificultades y fortalezas del sujeto de la investigación a la luz de los diferentes aspectos que las componen, la especificidad de los factores grupales y el recorrido del sujeto, sus expectativas y logros percibidos. Los resultados muestran el potencial que tiene la arteterapia para impulsar el desarrollo de aspectos personales e interpersonales que da lugar a un mejor manejo emocional.

Palabras claves: mujeres presas, arteterapia, auto-regulación, emociones, rabia, relaciones interpersonales, empatía.

Abstract

The female penitentiary population is a vulnerable, invisible and forgotten group. The prison is a highly emotional environment that hosts unique and specific inter- and intra-personal challenges and conflicts for the female prisoner. For this reason it is necessary to generate programs oriented at developing personal and interpersonal resources that contribute to greater emotional management, which facilitate their social and personal recuperation. Emotional Intelligence (EI) is the construct that best fits the mentioned approach. Furthermore, given that art therapy supports personal and emotional development, it is the therapeutic method that best promotes Emotional Intelligence. The objective of the present study is to analyze the way in which different elements that constitute an art therapy intervention have allowed for the development of resources that contribute to emotional auto-regulation, implicating the combination of areas that shape the construction of a female prisoner's identity. The methodology lies within a qualitative framework utilizing an instrumental case study as the method of enquiry. The elements that make up the art therapy intervention are distinguished and defined. The form that the individuals difficulties and strengths are mobilized by the different proposed dynamics are analyzed, together with the specificity of group factors and the subjects journey, her perceived expectations and achievements. The results of the investigation show the potential of art therapy in promoting the development of personal and interpersonal resources that in turn lead to greater emotional regulation.

Key words: female prisoners, art therapy, auto-regulation, emotions, anger, interpersonal relations, empathy.

2. Introducción

Al ir a la ciudad, cada día pasaba por el Centro Penitenciario de Soto del Real. Lo contemplaba con sus rejas y paredes altas hechas de cemento gris, situado entre un paisaje de montañas y colinas onduladas de vegetación abundante.

Elijo vivir en la sierra, un espacio sin límites definidos, porque me hace sentir libre, me proporciona tranquilidad y paz. La prisión es un espacio contenido, delimitado por sus muros firmes e inalterables, cuyo objetivo es precisamente lo opuesto: el confinamiento del ser humano y la privación de su libertad. Mientras me desplazaba por la autopista agradecía ese sencillo acto de moverme libremente, aunque inquieta al pensar en cómo sería para los presos carecer de esa posibilidad.

Tal inquietud me llevó a querer conocer lo que había tras las paredes de la cárcel y, es en aquel momento cuando encontré la posibilidad de realizar mis prácticas en arteterapia con la población penitenciaria femenina. Me di cuenta, al llegar al centro penitenciario que, si bien la situación carcelaria de los internos es dura con una situación vital precaria, la de las internas es aún más difícil. La mayoría de estas mujeres padecen un trayecto de vida lleno de desgracia, “víctimas de una situación de desventaja social que se ceba en los más desfavorecidos” (Olmos, s/f, p.4), y ahora se encuentran aún más castigadas al estar encerradas en un mismo espacio, privadas de libertad, lejos de sus seres queridos y aisladas del resto del mundo. Es por ello que nace mi interés por la realización del presente estudio de investigación.

Se considera que un mejor manejo emocional favorece la salud físico-mental y un mejor funcionamiento social. De este modo, es un factor imprescindible para la recuperación social y personal de las mujeres en régimen de internamiento penitenciario. La regulación emocional es la capacidad de percibir, expresar y comunicar las emociones permitiendo desarrollar respuestas emocionales adaptadas para un mejor manejo de las situaciones y relaciones que generan conflicto o malestar.

El arte nos conecta con las emociones y nos permite acceder a nuestro mundo interior, a aquellas áreas que configuran nuestra construcción identitaria con el fin de procesarlo. Nos facilita “un medio para dar lugar a imágenes ya activas en nuestra vida momento por momento” (Watkins, 1984, p. 116)¹. El espacio arteterapéutico facilita un entorno de

¹ Traducción por la autora: “Art is but a medium to bring forth images already active in our moment to moment lives”.

contención y sostén de las distintas movilizaciones que van surgiendo (pensamientos, sentimientos, emociones etc). Por todo ello, la arteterapia se considera un método de intervención terapéutica idóneo para trabajar la regulación emocional.

De este modo, el presente estudio pretende analizar la forma en que los diferentes componentes de una intervención arteterapéutica permiten desarrollar los recursos de autorregulación emocional que impliquen al conjunto de áreas que configuran la construcción identitaria en una mujer en situación de internamiento penitenciario.

El estudio parte de una revisión teórica acerca de las características de la población carcelaria femenina y su situación actual dentro del sistema penitenciario con la intención de facilitar la contextualización del sujeto de estudio; y así subrayar los desafíos y conflictos inter e intrapersonales, que supone su encarcelamiento. A continuación se expone: un breve acercamiento a las emociones y la auto-regulation emocional para entender los componentes que configuran la Inteligencia Emocional; la arteterapia en el ámbito carcelario con mujeres y en correlación con las emociones; y por ser la intervención arteterapéutica en formato grupal, se analizan los factores grupales que favorecen el espacio terapéutico. Se cierra presentando la *“teoría de las cinco pieles”* del artista Hundertwasser, cuyo trabajo complementa la intervención arteterapéutica propuesta, dada su visión compleja de la humanidad que reconoce los múltiples aspectos del ser humano desde lo interno hacía lo externo.

Se continúa el estudio con una descripción del diseño metodológico, con un enfoque cualitativo y basándose en un Estudio de Caso de carácter instrumental que se considera el método que mejor se ajusta al objetivo de la investigación. A continuación se detallan las vías e instrumentos de observación y registro, así como el método de evaluación.

Se ha elegido el sujeto del Estudio de Caso por considerarlo el que mejor permite una comprensión más precisa de cómo la arteterapia promueve la autorregulación emocional de mujeres en situación de internamiento penitenciario. Se elabora la discusión y reflexión y, finalmente las conclusiones, destacando los aspectos pertinentes en relación a los objetivos planteados en la investigación, y enlazándolo con la teoría posteriormente elaborada.

3. Objetivos de la investigación

3.1 Objetivo general

Analizar la forma en que los distintos elementos que constituyen una intervención arteterapéutica permiten el desarrollo de recursos de autorregulación emocional, que impliquen al conjunto de áreas que configuran la construcción identitaria en una mujer, en situación de internamiento penitenciario.

3.2 Objetivos específicos

- Discriminar y definir los elementos que constituyen la intervención arteterapéutica.
- Analizar las dificultades y fortalezas del sujeto de la investigación.
- Analizar la forma en que las distintas dinámicas propuestas movilizan dichas dificultades y fortalezas, a la luz de los diferentes aspectos que las componen.
- Analizar la especificidad de los factores grupales.
- Estudiar el recorrido del sujeto, sus expectativas y logros percibidos.

4. Marco teórico

4.1. La situación penitenciaria de las mujeres: la población olvidada

Las últimas décadas presentan un alto crecimiento en la población de mujeres internas, con un aumento dramático en la década de los años 80: de 487 en 1980 a 3.997 en 1994, manteniéndose aproximadamente dicha cifra hasta hoy en día (Cervelló Donderis, 2006). En enero de 2017 el número total de mujeres encarceladas era de 4.465, que es el 7,48% de la población total carcelaria, siendo junto con Portugal, tanto en población como en porcentaje sobre el conjunto de datos totales, el más alto de Europa (Cervelló Donderis, 2006; Almeda, 2002; Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, 2015). Así mismo, la población femenina constituye una parte minoritaria de la población penitenciaria española, sin embargo constituye una de las más elevadas del resto de los países europeos.

Históricamente se ha divulgado poco acerca de las características específicas de la delincuencia femenina. Algunos autores atribuyen su invisibilidad en la literatura a la asociación cultural de criminalidad con la masculinidad por un lado, así como a la asociación de la mujer reclusa con “la falta de *glamour* y la amenaza social” (Smart citado

en Almeda, 2002, p.217; Covington, 1998). En las últimas décadas ha aumentado el número de estudios e investigaciones, principalmente en Estados Unidos, Reino Unido y los países nórdicos, los cuales demuestran la gran diferencia que hay entre las características y las condiciones del cumplimiento de condena entre mujeres y hombres presos. Evidencian un sistema penitenciario y jurídico que no cubre las necesidades específicas de la mujer reclusa demostrando sexismo y discriminación en su política (Almeda, 2002; Cervelló Donderis, 2006; Almeda Samaranch, 2012). El diseño del sistema penitenciario es, como dice Covington (1998) “por y para hombres” (p.23).

Actualmente existen tres categorías de encarcelamiento femenino dentro del sistema penitenciario: cárceles exclusivamente femeninas; módulos o departamentos situados dentro de cárceles de hombres; y “macro-carceles” (Almeda, 2002, p.226), centros penitenciarios masculinos donde se ubican cárceles pequeñas para mujeres. Además, existe un número reducido de “programas de módulos mixtos de hombres y mujeres” (Almeda, 2002, p.226) dentro de algunas cárceles y “unidades dependientes para madres con hijos/as” (Almeda, 2002, p.226) que alojan un número reducido de internas y que se sitúan fuera del espacio penitenciario. Las condiciones de vida y las características de los diferentes establecimientos penitenciarios femeninos son muy variadas y presentan distintas problemáticas para la mujer, en especial los espacios donde se alojan mujeres dentro de los centros penitenciarios de hombres.

Centrar la población femenina en uno o dos espacios dentro de la prisión impide una clasificación interior las separe por clasificación en grados y, por lo tanto, la aplicación de unos regímenes respectivos apropiados. Esto resulta en la generalización de las medidas de control y seguridad, así como restricciones que no deberían aplicarse a toda la población femenina (Montero, 2015). Almeda (2002) relaciona dicho régimen disciplinario con la elevada violencia que se produce entre la población penitenciaria femenina, más alta que entre la población masculina, siendo generalmente violencia de tipo verbal más que física. Al no responder a la diversidad femenina y al carecer de una orientación por perfiles, como ocurre en el caso de los hombres presos, que se organizan en distintos módulos (terapéuticos, de respeto, preventivos, de reincidencia, etc.), existen mayores dificultades de convivencia y conflictos entre las presas. Además da pie al origen de los casos de “desobediencia y falta de respeto hacia el funcionario penitenciario” (Almeda, 2002, p.230), las cuales son las acciones más castigadas de cara a la imposición de expedientes, sanciones y partes disciplinarios. Almeda (2002) se refiere a la relación entre

los funcionarios y las presas como “una espiral creciente de acción, represión y provocación” (p.231).

Dado el reducido número de mujeres presas existe un menor número de espacios penitenciarios y estos se caracterizan por una deficiente infraestructura organizativa, así como por unas instalaciones y equipamientos específicos para sus necesidades. Esto propicia además una mayor dispersión por España, es decir el distanciamiento de sus seres queridos, con la consecuente pérdida del apoyo emocional y psico-social que facilita la posibilidad de “agravar su desarraigo y la desintegración familiar”, lo cual implica aún “más penalidades para las mujeres” (Almeda, 2002, p.227).

4.1.2. Perfil de las mujeres reclusas

Las mujeres reclusas, generalmente, provienen de condiciones de vida precarias, bajo el umbral de la pobreza, de familias desestructuradas, de marginalización y discriminación (Estíbaliz de Miguel Calvo, 2014). Son un colectivo sumamente vulnerable que procede de una situación de riesgo o exclusión social que además, habiendo transgredido las normas sociales de su género como mujeres, se agudiza tras su encarcelamiento con la estigmatización que conllevan sus delitos (Melis Pont, s/f, p.16). Por lo tanto, para entender el estado de salud de las mujeres en la cárcel, como señala Estíbaliz de Miguel Calvo (2014), es importante tener en cuenta el estado psicológico y físico ocasionado por la precariedad de sus circunstancias previas a entrar en el contexto penitenciario.

Se ha encontrado una alta incidencia de maltrato a las mujeres reclusas antes de comenzar su condena: según Cervelló Donderis (2006) el 38% de las internas en España han sido víctimas de abuso previo a su ingreso en prisión, (Fontanal et. al., 2013). Dichas mujeres pueden sufrir de bajos niveles de autoestima y auto-imagen y una dependencia psicológica de la figura masculina que reduce su autonomía personal (Melis Pont, s/f). Eso puede traducirse en una ausencia de habilidades sociales, dificultando sus relaciones inter-personales y el establecimiento de relaciones y vínculos saludables.

La gran mayoría de las reclusas son madres y la “separación forzada de la familia” (Herrera Enriquez & Expósito Jimenez, 2010, p.237) y el impacto, a veces irreparable, que tiene su encarcelamiento en la red familiar puede generar altos niveles de impotencia y frustración, ya que son ellas, en la mayoría de los casos, las cabezas de familia, y poseen por tanto responsabilidades familiares que no pueden realizar estando

en prisión. Se encuentran sin posibilidad de desempeñar su rol como madres y cuidadoras, “de sostenedoras del hogar y seres para otros” (Estíbaliz de Miguel Calvo, 2014, p.396), lo que les puede ocasionar sentimientos de culpabilidad y angustia hacia el incierto futuro de su familia (Olmos, s/f, p.7).

Sumado a lo anterior, el lento desarrollo del Estado del bienestar de España, en particular el funcionamiento de los servicios sociales, juega un rol importante en la cifra elevada de mujeres presas en el país (Almeda, 2002). A diferencia de otros países Europeos, que tienen un enfoque preventivo y de reinserción al considerar las circunstancias de maternidad y las responsabilidades familiares de las mujeres en situación vulnerable de delincuencia (las derivan al servicio social para facilitar alternativas a una sentencia penal), en España se aplica directamente el Código Penal sin tener en cuenta otras tales consideraciones, suponiendo una condena de gran impacto en la red familiar (Almeda, 2002; Montero, 2015).

Por lo tanto, los delitos cometidos con más frecuencia por mujeres tienen relación con una situación de exclusión y riesgo social, siendo las conductas delictivas ocasionadas por la necesidad de encontrar medios económicos para sostener a sus familias. La mayoría de las mujeres presas poseen escolarización baja, altas tasas de analfabetismo, bajas calificaciones profesionales y por lo tanto, historias laborales irregulares (Melis Pont, s/f, p. 16; Fontanal et. al., 2013). Los delitos femeninos más comunes son: en primer lugar, en contra del patrimonio y del orden socioeconómico así como hurto, robo y fraudes (30,7%); seguido por delitos en contra de la salud pública, como son los crímenes relacionados con la drogo-dependencia, el tráfico y contrabando de narcóticos (29,4%) (Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, 2015)². En este último caso, existe una relación directa con las altas cifras de extranjeras presas, ocasionando un efecto colateral de mayor distancia en los vínculos familiares al realizar su condena en España. Además, el endurecimiento de las penas contra la salud pública supone condenas de mayor duración (la sentencia del tráfico de drogas oscila entre tres y nueve años), suponiendo en muchos casos que las mujeres permanezcan proporcionalmente más tiempo en la cárcel que los hombres (Cervelló Donderis, 2006).

² El aumento drástico de la población carcelaria desde los años 80 puede atribuirse principalmente al incremento en la problemática de los narcóticos: el contrabando, tráfico y el consumo (Almeda, 2002)

El encarcelamiento tiene consecuencias negativas para el bienestar de la mujer presa: diversos estudios han mostrado un deterioro de salud tanto física como psicológica ocasionando “efectos negativos de la auto-percepción (...), devaluación de la propia imagen y disminución de la autoestima”, además de un “aumento en el grado de dependencia (...) debido al amplio control de conducta al que se ven sometidas” (Herrera Enriquez y Expósito Jimenez, 2010, p.236; Estíbaliz de Miguel Calvo, 2014). Esto a la vez genera mayores niveles de desconfianza hacia los funcionarios y por lo tanto sentimientos relacionados con el aislamiento y abandono.

4.2. La teoría de las inteligencias múltiples: la Inteligencia Emocional.

Para indagar en el significado de *la Inteligencia Emocional* (IE, en adelante) parece pertinente dar unas pinceladas sobre la teoría de las inteligencias múltiples, pues desde allí se desarrolla este concepto.

Aunque distintos autores han indagado en la posibilidad de que exista más de una inteligencia, fue Howard Gardner (1983) quien aplicó por primera vez la teoría de las inteligencias múltiples. Descontento con la conceptualización de la inteligencia³ se puso a desarrollar su nueva teoría y, tras cuatro años de indagación en el tema, la compartió con el resto del mundo en su libro *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* abriendo el panorama del significado de *la inteligencia*.

Gardner (2016) define, hoy en día, la inteligencia como “un potencial biopsicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen valor para una cultura” (p.52).⁴ De esta forma, Gardner considera siete inteligencias diferentes del ser humano⁵. Éstas son “potenciales” personales que se activan en respuesta a su entorno, intangibles y no contabilizables y, además, se conectan y movilizan en función de cada persona y su medio.

³ En 1900 Alfred Binet diseñó un test de inteligencia y su indicador, el Coeficiente Intelectual (CI) que constituye una medida que cuantifica la inteligencia de los sujetos con el objetivo de predecir el éxito de los estudios de niños de nivel de primaria. Dicho test se ha ido desarrollando y se ha aplicado a diferentes poblaciones. Gardner lo llama “una visión unidimensional” (Gardner, 2005, p.26).

⁴ Su concepto de la inteligencia, tal como está descrito en su primera publicación en 1983 acerca del tema de las inteligencias múltiples, era sutilmente diferente a la definición de hoy en día siendo “la capacidad de resolver problemas o de crear productos que son valorados en uno o más contextos culturales” (Gardner, 2016, p.52).

⁵ Hoy en día propone la posibilidad de hallar cuatro inteligencias más: una inteligencia naturalista, una inteligencia espiritual, una inteligencia existencial y una inteligencia moral (Gardner, 2016).

De las siete inteligencias existen dos formas de inteligencia personal que se relacionan directamente con la IE: *la Inteligencia Interpersonal*, que es la capacidad de entender a los demás, y *la Inteligencia Intrapersonal*, que se relaciona directamente con las emociones, siendo la capacidad correlativa de entenderse a uno mismo, explicado por Gardner (2005) como:

El conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. (p.48)

Salovey y Mayer (1990), se refieren al conjunto de dichas dos inteligencias como *la Inteligencia Social* y, consideran la IE como un subconjunto de ella siendo: “la habilidad de monitorizar los propios sentimientos y emociones y los de los demás, discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el propio pensamiento y las acciones” (p.189).⁶

Dichos autores destacan los diferentes procesos mentales que constituyen la IE (Salovey y Mayer, 1990):

- *la percepción emocional*, que es la capacidad de percibir las emociones en uno mismo y en los demás;
- *la facilitación emocional* como la habilidad de reconocer las emociones y así poder procesar y utilizar de forma necesaria para comunicar y expresarlas;
- *la comprensión y el manejo emocional*, que sería la capacidad de comprender las emociones y abrirse a los sentimientos tanto positivos como negativos y aprovechar o descartar la información que los acompaña para que sean de máxima utilidad, esto es, la capacidad de regular las emociones propias y ajenas, así como la capacidad de mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas y, por lo tanto, generar un mejor bienestar (Hernández Moñino et al. s/f, p.3).

Salovey y Mayer (1990) sostienen que dichos procesos fomentan un mejor funcionamiento social, perspectiva también compartida por Goleman (2010) quien identifica la IE como “el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos

⁶ Traducción por la autora: “The ability to monitor one's own and others' feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions.”

morales” (p.28). Esto sugiere que nuestras actitudes éticas se forman en base a nuestras capacidades emocionales subyacentes.

Hay que tener en cuenta que el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción. Podríamos decir que quienes se hallan a merced de sus impulsos - quienes carecen de autocontrol - adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento mismo de la voluntad y del carácter. Por el mismo motivo, la raíz del altruismo radica en la empatía, en la capacidad de comprender las emociones de los demás. (Goleman, 2010, p.28)

4.2.1. Las emociones: ¿qué son? y ¿para qué son?

Desde los tiempos de Aristóteles y Platón se lleva debatiendo acerca de una definición de las emociones y, desde entonces, los científicos siguen sin ponerse de acuerdo. Ledoux (1996) comenta que “una de las cosas más significativas que se ha dicho acerca de la emoción es que todos sabemos qué es hasta que se les pide definirlo” (p.23).⁷

No pretendo abrir el debate acerca del significado de las emociones, sino centrar el presente estudio de investigación en la definición propuesta por Goleman respaldándolo con información de otros científicos y académicos.

Goleman (2010), define las emociones como “un sentimiento y los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (p. 432). Dicha definición se apoya en la raíz etimológica de la palabra *emoción* que deriva del verbo *movere*. El significado en español sería *moverse*, que junto al prefijo *e*, puede traducirse en “*movimiento hacia*”. Podemos decir que tienen la habilidad de provocar tendencias específicas a la acción, es decir, que las emociones tienen funciones adaptativas que son distintas y complementarias (Fredrickson, et al. 2000). De este modo las emociones poseen múltiples componentes, estando constituidas por respuestas psicológicas y físicas así como de sentimientos y pensamientos que, por lo tanto, forman una parte integral de nuestro ser.

Fredrickson, et al. (2000) destaca diferencias entre las respuestas de las emociones *positivas* y las *negativas*:

⁷ Traducción por la autora: “One of the most significant things ever said about emotion may be that everyone knows what it is until they are asked to define it.”

Muchas emociones negativas reducen el repertorio de pensamiento-acción del individuo activando tendencias de acción específicas (tal es el caso como el de atacar o huir), mientras que muchas emociones positivas amplían el repertorio de pensamiento-acción del individuo provocando una búsqueda de pensamientos y acciones más amplia de lo normal (por ejemplo, jugar, explorar). (p. 238)⁸

De esta forma, el repertorio de los pensamiento-acciones asociados con las emociones positivas favorece una visión más amplia promoviendo aspectos como son la flexibilidad y la creatividad. Estos aspectos, que posibilitan la construcción de recursos personales duraderos, son diferentes a los pensamiento-acciones asociados con las emociones negativas que parecen servir más bien para protegernos en un momento específico (Fredrickson, et al. 2000).

Así mismo, podemos concebir las emociones como instrumentos de supervivencia, permitiéndonos afrontar situaciones adversas como soportar una pérdida irreparable, evitar o afrontar peligros o motivarnos para alcanzar nuestros objetivos a pesar de los obstáculos y las frustraciones (Goleman, 1996). Esta perspectiva se complementa con la teoría descrita por Gilbert (2009) acerca de los tres sistemas neurológicos que funcionan en relación directa con nuestras emociones y que ofrecen una explicación acerca de la influencia de las emociones en nuestra supervivencia.

- El primero es el sistema de reacción ante la amenaza, siendo su función activarnos para neutralizarla o protegernos de ella y lo hace generando emociones como son el *miedo, la ira, o la ansiedad*.⁹
- El segundo sistema nos activa para conseguir logros, es decir, nos moviliza proporcionándonos la energía suficiente para buscar recursos y/o incentivos para actuar hacia nuestros objetivos y retos. Cabe destacar que dichas emociones, que generan sentimientos de bienestar y placer, pueden neutralizar y contrarrestar las emociones negativas producidas en el sistema de amenaza.

⁸ Traducción por la autora: "Many negative emotions narrow individuals' thought-action repertoires by calling forth specific action tendencies (e.g., attack, flee), whereas many positive emotions *broaden* individuals' thought-action repertoires, prompting them to pursue a wider range of thoughts and actions than is typical (e.g., play, explore)."

⁹ Gilbert comenta acerca de las emociones que pueden ser de "activación" teniendo que ver con la amenaza como son el miedo, la ansiedad, el asco o "desactivadores" como son la impotencia y desesperación que tienen relación con el vencer - emociones que surgen después del peligro de la amenaza y que tienen que ver con la pérdida o el daño.

- El tercer sistema tiene que ver con la afiliación, el cuidado y el vínculo, es decir, la relación que tenemos con las demás personas, constituyendo el sistema al que Gilbert denomina como “bienestar”. Este sistema se activa cuando recibimos o damos cuidado, atención y reconocimiento positivo a otras personas generando *emociones positivas* relacionadas con el sentimiento de seguridad y conexión social, tales como son *la tranquilidad y la satisfacción*.

De este modo, las emociones nos facilitan funciones adaptables psicológicas y físicas, además de otorgarnos información acerca de las demás personas, adoptando por ello una función social.

4.2.2. La regulación emocional

Aunque las emociones son un elemento necesario para la supervivencia, también pueden ser la causa de problemas psicológicos y físicos. Estos problemas surgen como resultado de haber elegido una respuesta adaptable no apta para una situación dada, o de haber inhibido una respuesta mal-adaptada. Esto último puede originar “enfermedades de emociones”, de gran afección al bienestar general del individuo y que tienen como principales ejemplos la ansiedad prolongada, la depresión, ciertos tipo de adicciones, etc.

Gross (1998) define la regulación de emociones como lo siguiente:

Los procesos por los cuales los individuos influyen en sus emociones, cuando las tienen, y cómo las experimentan y las expresan. (...) Dado que las emociones son procesos de múltiples componentes que se desarrollan en el tiempo, la regulación emocional significa cambios en las dinámicas de las emociones o la latencia, tiempo de aumento, magnitud, duración y la compensación de las respuestas de los dominios conductuales, experienciales, y psicológicos. (p. 275)¹⁰

Así mismo, podemos referirnos a la regulación de emociones como los procesos que utilizamos para “reencauzar el *flow* espontáneo de las emociones” (Koole, 2009, p.6) tanto positivas como negativas, así como potenciar las emociones positivas y mitigar las emociones negativas. Por tanto, la regulación emocional nos sitúa en “una ventana de

¹⁰ Traducción del autor: “Refers to the processes by which individuals influence which emotions they have, when they have them, and how they experience and express these emotions (...) Because emotions are multicomponent process that unfold over time, emotion regulation involves changes in “emotion dynamics”, or the latency, rise time, magnitude, duration, and offset of responses in behavioral, experiential, or physiological domains.”

tolerancia” entre los estímulos híper e hipo facilitando la elección de una respuesta adecuada para una situación dada y reduciendo, por ejemplo, respuestas impulsivas y destructivas del tipo “acting out” y que favorecen la salud físico-mental y un mejor funcionamiento social.

4.3. La Arteterapia: trabajando las emociones

La arteterapia potencia el desarrollo humano y dado que las emociones son un aspecto intrínseco en la identidad humana, la arteterapia implica profundizar en las emociones (Duncan, 2007).

El acto de dibujar abre un canal creativo de exploración en nuestra persona, trazando un diálogo con nuestro mundo interior y uniéndolo con el mundo exterior, entre lo que sentimos y lo que vemos, ligándonos el trazo a nosotros mismos (Fernandez Cao & Matínez Díez, 2012). Nos permite el acceso a nuestro mundo inconsciente, a fin de procesar lo que encontramos, facilitándonos “un medio para dar lugar a imágenes ya activas en nuestra vida momento por momento” (Watkins, 1984, p. 116)¹¹, para así exteriorizar lo interiorizado.

El mundo interno puede ser un lugar oscuro donde escondemos los aspectos personales que no aceptamos, como pueden ser las emociones negativas: la rabia, la envidia o la tristeza. El arte ofrece la posibilidad de contemplar “las emociones no-aceptables”¹² (Case & Dalley, 2006, p.231) desde una distancia e indagar en su complejidad para conseguir más perspectiva, facilitando así una exploración más completa de los sentimientos que lo que permite la palabra. Por lo tanto, el arte provee la puesta en juego de los aspectos conflictivos en la identidad para elaborar, afrontar, hacerse cargo y resolver los mismos, para luego sentirse más capaz de enfrentarse a futuros conflictos. A través de la creación la persona puede ensayar otra manera de estar más expansiva y creativa que posibilita el relacionarse de forma más sana.

La creación artística es una manera de crear un orden nuevo personal, es una forma de impulsar un mayor control en el trabajo a través de materiales y técnicas, alimenta la formación de seres libres, entendiendo la libertad como posibilidad de dudar, de equivocarse, de buscar, de experimentar, y de aprender los límites. (Fernandez Cao & Matínez Díez, 2012, p.26)

¹¹ Traducción por la autora: “Art is but a medium to bring forth images already active in our moment to moment lives”.

¹² Traducción por la autora: “Un-acceptable emotions”.

La arteterapia facilita un espacio de contención y sostén de las distintas movilizaciones que van surgiendo, ofrece el apoyo al individuo en su viaje de auto-conocimiento a través de la creación, le ayuda en la exploración de sus emociones y sentimientos por medio de la elaboración de imágenes y símbolos que le acompañen en sus procesos de introspección (Duncan, 2007).

4.3.1. La arteterapia con mujeres reclusas

Uno de los primeros artículos que muestra los beneficios de la arteterapia con la población penitenciaria se realizó en instalaciones correccionales con mujeres (Levy citado en Gussak, 1997). No obstante, aunque desde entonces se ha observado un incremento en la población carcelaria femenina existe un reducido número de estudios acerca de la arteterapia y dicho colectivo (Gussak, 1997).¹³

A continuación se han recopilado las aportaciones mencionados por los autores de dichos estudios que subrayan el potencial que tiene la arteterapia en la mejora del bienestar de las mujeres en situación penitenciaria:

La acción de crear posibilita el desarrollo de un sentido de creatividad que permite “responder positivamente a una situación difícil” (Murphy, 1994, p.15; Erickson & Young, 2010). De esta forma la creatividad tiene el potencial de fomentar la resiliencia¹⁴ que ayuda a la interna a afrontar la situación de encarcelamiento. McCourt, tal como es citado en (Ferszt et al. 2011), considera que el proceso creativo es uno de los factores más importantes en el proceso arteterapéutico: “Veo la actividad como crearse a uno mismo, actuando en papel y sacando lo que hay adentro, lo que está oculto, haciéndose visible y tangible, proveyendo estructura o forma, ¡dándole sentido a la vida!” (p.192).¹⁵

Conde & López (2009) describen el tiempo dentro del espacio penitenciario como “un antes y un después”, donde “se vive en el pasado o futuro intentando olvidar el presente” (p.139). Stern, tal como es citado en Legari (2011), subraya la importancia de

¹³ En 2009 se hizo la primera investigación cuantitativa acerca de la utilidad de la arteterapia con presas femeninas. Hasta entonces solamente existían estudios cualitativos (Gussak, 2009).

¹⁴ La resiliencia es un término que se utiliza en la psicología para describir la capacidad del ser humano de salir fortalecido de las adversidades de la vida.

¹⁵ Traducción por la autora: “I see the activity as creating oneself, acting upon paper and drawing out from within that which is dormant, making it visible and tangible, providing structure or form, giving meaning to life.”

explorar el momento presente siendo para él “el primer paso para entender la experiencia” (p.11).¹⁶ “Las imágenes son tangibles cuando otros parámetros son indefinibles” (Cronin, 1994, p.104), quedan grabadas en el tiempo, de forma visible y palpable, se convierten en huellas temporales.¹⁷ Posibilitan visualizar los cambios y el progreso personal de cada individuo, lo cual, en el espacio penitenciario donde el reloj parece haberse congelado, puede generar un sentimiento de logro, así como el reconocimiento de capacidades y potencial personal, siendo el resultado el aumento de la autoestima y la autoconfianza.

El encarcelamiento puede generar un sentimiento abrumador de incertidumbre, frustración y rabia, y las imágenes tienen el potencial de proveer una forma aceptable y segura de experimentar y expresar dichos sentimientos desagradables ofreciendo contención y sostén a la vez que se evitan las posibles consecuencias que tiene expresarlas verbalmente o físicamente en el resto del recinto penitenciario (Lieberman, 1994; Ferszt et al. 2011; Cronin, 1994). Lieberman (1994) describe las imágenes como “un puente entre el arteterapeuta y el cliente” posibilitando la expresión de experiencias que son difíciles de expresar en palabras (p.9).¹⁸ Su arte, como comenta Gussak en (Ferszt et al. 2011), “puede hablar por ellos mismos” (p.192).¹⁹ Proporcionan una comunicación no-verbal que puede facilitar la expresión de personas que poseen dificultades de articulación. Para las mujeres presas quienes mayormente poseen escolarización baja, altas tasas de analfabetismo y que proceden de países extranjeros, el arte les facilita otra forma de comunicarse (Lieberman, 1994).

La privación de libertad dentro de un espacio penitenciario resulta una pérdida de autonomía que es origen de sentimientos de impotencia e incapacidad. Frente a ello, el crear un objeto artístico implica tomar decisiones, elegir, determinar y resolver problemas; genera estímulos que requieren respuestas y es, entre dichos dos elementos, donde hay un espacio en el cual “está el poder de elegir nuestra respuesta” donde “yace nuestro crecimiento y nuestra libertad” (Pattakos, 2010, p. VI).²⁰

¹⁶ Traducción por la autora: “A first step towards understanding experience is to explore the present moment.”

¹⁷ Traducción por la autora: “Images can be something tangible when other parameters are undefinable (...).”

¹⁸ Traducción por la autora: “Pictures can act like a bridge between art therapist and client.”

¹⁹ Traducción por la autora: “Their art can do their talking.”

²⁰ Traducción por la autora: “lies our freedom and our power to choose our response (....) lies our growth and our happiness.”

La libertad se enlaza al juego, siendo en éste, tal como dice Winnicott (2005), el lugar donde “el niño o el adulto están en libertad de ser creadores” (p.71).²¹ Donde “pueden el niño o el adulto crear y usar toda su personalidad, ya que el individuo descubre su persona sólo cuando se muestra creador” (p.73)²². Cronin (2011) comenta acerca de una experiencia con una paciente interna y el “poderoso sentido de alivio” que le generó al trabajar con el material plástico: “pudo dejar sus preocupaciones atrás y jugar con las imágenes” (p.109),²³ concluyó, dándole valor a cómo el proceso de creación de un objeto artístico proporciona la posibilidad de jugar, reduciendo niveles de estrés y ansiedad.

4.3.2. Arteterapia en grupo: factores curativos

El setting grupal posee beneficios únicos en comparación al trabajo individual (Erickson, 2010). Un objeto artístico en un setting grupal es un elemento que muestra la singularidad de cada individuo a la vez que, paradójicamente, al ser compartido en grupo, posibilita la universalidad de experiencias y vivencias. Así mismo, favorece la comprensión de la propia situación social o vital situándola en un ámbito compartido, de forma que el grupo puede aliviar el aislamiento, factor importante en un medio penitenciario (Case & Dalley, 2006), ya que el grupo ofrece un espacio donde sentirse escuchado, comprendido y apoyado, suministrando un entorno que sostiene y contiene. El compartir con los demás, ya sea desde la interacción verbal o la no verbal, posibilita el aprendizaje interpersonal. El “feedback” del grupo, de personas heterogéneas en sus cualidades sociales y personales, permite reflexionar acerca de la forma de interactuar con la gente y analizar, cuestionar y comprender “los aspectos que contribuyen a configurar la propia identidad que, para mujeres presas, puede favorecer el desarrollo de modelos de feminidad que se ajusten mejor a sus deseos y necesidades” (Del Rio & Howard, 2017).

Autores han subrayado la instalación de esperanza como un factor curativo en la terapia grupal (Hopper, 2001; Erickson & Young, 2010). Hopper (2001), considera que la esperanza “siempre implica una creencia en la posibilidad de mejorar y de crear, es decir,

²¹ Traducción por la autora: “The child or adult is free to be creative.”

²² Traducción por la autora: “That the individual child or adult is able to be creative and to use his whole personality, and it is only in being creative that the individual discovers the self.”

²³ Traducción por la autora: “A powerful sense of relief (...) she could leave her preoccupations behind and play with the imagery.”

en la posibilidad de hacer algo mejor y algo nuevo.” (p.211)²⁴. Por lo tanto, “la creatividad puede ayudar a alentar lo positivo y enfocarse en una futura reinserción”, siendo el trabajo en grupo una herramienta útil para que las internas puedan “imaginar un futuro constructivo” (Erickson & Young, 2010, p.41),²⁵ que se conecta directamente con el *encontrar el sentido de la vida*, elemento que Frankl (2004) considera indispensable para la supervivencia, siendo para él “un sentido específico de la vida de una persona en cualquier momento dado (...). Cada hombre es cuestionado por la vida; y solamente puede contestar a la vida con su propia vida; a la vida solamente puede responder el individuo responsable” (Frankl, 2004, p.113).²⁶

Frankl (2004) destaca la singularidad de la tarea, sin embargo, añade que no se puede descubrir a través de la propia psique del ser humano sino a través del mundo.

El hecho de ser humano siempre señala y está dirigido a algo o alguien (...) ya sea un sentido que alcanzar u otro humano que encontrar. Cuanto más se olvida uno de sí mismo, ofreciéndose a servir a una causa o a amar a otra persona, más humano es y más se realiza. (Frankl, 2004, p.115)²⁷

Dicho fenómeno se enlaza con el altruismo, es decir, que las personas pueden dar y recibir ayuda del resto de los miembros del grupo. La posibilidad de ofrecer escucha, comprensión y apoyo crea una interdependencia y cooperación y “favorece la consolidación de sentimientos de solidaridad y valía personal, aumenta la percepción de capacidad para el cambio, incrementa el sentimiento de ser útil a otros y, en este sentido, potencia la pro-actividad. Todos estos factores contribuyen a aumentar la propia estima” (Del Rio & Howard, 2017), aspecto que se ve afectado negativamente a lo largo de una condena.

²⁴ Traducción por la autora: “Hope always implies a belief in the possibility of improvement and of creativity, that is, in the possibility of making something better and something new.”

²⁵ Traducción por la autora: “The use of creativity can help encourage the positive and focus on future issues of reentry (...) imagine a constructive future.”

²⁶ Traducción por la autora: “The specific meaning of a person’s life at a given moment. (...) Each man is questioned by life; and he can only answer to life by *answering for* his own life; to life he can only respond by being responsible.”

²⁷ Traducción por la autora: “It denotes the fact that being human always points, and is directed, to something, other than oneself - be it a meaning to fulfill or another human being to encounter. The more one forgets himself - by giving himself to a cause to serve or another person to love - the more human he is and the more he actualizes himself.”

4.4. “Las 5 pieles” de Hundertwasser

Hundertwasser contemplaba que el ser humano tenía cinco pieles: su epidermis natural (la piel del cuerpo), la vestimenta, su casa, su ambiente social y la piel del planeta. Estas pieles son como capas del ser, “fronteras de espacios sobrepuestos que aseguran su existencia en el mundo” (Gawryszewska, 2008, p.87).²⁸ Proponía una visión compleja de la humanidad organizando la existencia humana en distintos estratos, desde lo más interno a lo más externo (Gawryszewska, 2008).

La primera piel, la epidermis natural es “la zona membrana más cercana al ego interior, es la que encarna la desnudez del hombre y del pintor” (Restany, 1998, p.11).²⁹ Uno la descubre a través de la reflexión personal y la conexión con su ser y es, por medio de dicho descubrimiento de la piel, el elemento que envuelve el cuerpo con su propia desnudez, donde la persona puede encontrar su esencia y conectarse con su espíritu.

La segunda piel, la vestimenta, “mantiene una relación de identidad directa con el primero, cuyo estatus civil representa. Pero mantiene al mismo tiempo un acercamiento abierto al mismo fenómeno identitario de los cuerpos sociales.” (Restany, 1998, p.41).³⁰ Es la capa que compartimos con el exterior, un material cultural compuesto de signos y códigos a través de la cual nos comunicamos con nuestro entorno. Hundertwasser consideraba la segunda piel como “un pasaporte social” (Restany, 1998, p.37), un elemento que prohíbe o permite el acceso a diferentes contextos sociales.³¹

Hundertwasser dedicó muchos de sus años a estudiar la tercera piel, la casa. Para él la casa es un lugar que debería representar la singularidad de cada individuo:

El inquilino de un departamento-casa debería tener la libertad de asomarse por la ventana y transformar el exterior de su vivienda hasta donde alcanza su brazo. Y debería tener permiso para con una brocha larga - hasta donde alcanza su brazo - pintar todo de rosa, para que desde lejos,

²⁸ Traducción por la autora: “Borders of overlapping spaces that ensure his existence in the world.”

²⁹ Traducción por la autora: “The membrane zone closest to the inner ego, the one that incarnates the nudity of the man and of the painter.”

³⁰ Traducción por la autora: “Maintains a relationship of direct identity with the first, whose civil status it incarnates. But maintains simultaneously an open approach to the same identity phenomenon of social bodies.”

³¹ Traducción por la autora: “A social passport.”

desde de la calle, todos puedan ver que ahí vive un hombre que se distingue de sus vecinos. (Hundertwasser, 1958)³²

Por ello la casa, entendida como una extensión de la segunda piel, conecta al individuo con su entorno, con la sociedad, siendo el espacio donde el cuerpo habita y se relaciona con el medio natural. De este modo, Hundertwasser consideraba la arquitectura como el elemento de unión necesario para “rehabilitar la relación entre el humano y la naturaleza” (Restany, 1998, p.43).³³

La cuarta piel es el medio social y la identidad. A Hundertwasser le interesaban los signos y rasgos de la identidad individual dentro de un grupo, de la familia, de una nación, reconociendo la singularidad de cada uno y, a la vez, su conexión con el medio social, el sentimiento de pertenencia y su afiliación a él. Esta piel “se extiende a los grupos asociativos que manejan la vida de un colectivo” (Restany, 1998, p.65) desde el ámbito familiar hasta la nación.³⁴ Hundertwasser consideraba la belleza y la paz como elementos importantes en esta piel, así como la armonía universal que es diseminada por los símbolos de la identidad nacional, las banderas y postales, que sirven como objetos de unión (The Hundertwasser Non-Profit Foundation, 2017).

La quinta piel es la del planeta. “Naturalmente verde como es naturalmente un pintor, austriaco, cosmopolita, o pacifista” (Restany, 1998, p.79). Es la piel del medio global, la ecología y la humanidad.³⁵ Esta piel aparece en las demás cuatro pieles, como un hilo que las une a todas. Es la naturaleza “la realidad suprema, la fuente de la armonía universal” (Restany, 1998, p.79), la piel que encapsula las demás capas de pieles.³⁶

³² Traducción por la autora: “The apartment-house tenant must have the freedom to lean out of his window and as far as his arms can reach transform the exterior of his dwelling space. And he must be allowed to take a long brush and - as far as his arms can reach - paint everything pink, so that from far away, from the street, everyone can see: there lives a man who distinguishes himself from his neighbours (...).”

³³ Traducción por la autora: “Rehabilitating the relation between man and nature.”

³⁴ Traducción por la autora: “Extends to the associative groups managing the life of a collectivity.”

³⁵ Traducción por la autora: naturally “green”, just as he is naturally a painter, Austrian, cosmopolitan or pacifist.

³⁶ Traducción por la autora: “Nature is the supreme reality, the source of universal harmony.”

5. Marco metodológico

5.1. Metodología cualitativa

El presente estudio de investigación se basa en una metodología cualitativa y, por lo tanto, posee un enfoque exploratorio, descriptivo e interpretativo (Cuadrado Fernández, 2013, p.194).

Se ha escogido esta metodología porque queremos aproximarnos a “la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas” (Rodríguez Gómez et.al., 1996, p.32). No buscamos generalizar ni encontrar pautas generales sino reconocer la complejidad de lo humano y las realidades múltiples, algo que solo podemos hacer desde la perspectiva cualitativa. Nuestro enfoque se centra en una perspectiva subjetiva que reconoce “la figura del sujeto humano como sujeto de conocimiento” (Cuadrado Fernández, 2013, p.193); pretende comprender los significados y las construcciones de la realidad de los informantes.

La investigación cualitativa se plantea, por un lado, que observadores competentes y cualificados pueden informar con objetividad, claridad y precisión acerca de sus propias observaciones del mundo social así como de las experiencias de los demás. Por otro lado, los investigadores se aproximan a un sujeto real, un individuo real, que está presente en el mundo y que puede, en cierta medida, ofrecernos información sobre sus propias experiencias, opiniones, valores...etc. (Rodríguez Gómez et.al., 1996, p.62)

Como todo diseño cualitativo nuestro método es inductivo, lo que implica el desarrollo de conceptos a partir de los datos que se van recogiendo.

Hemos elegido el diseño de Estudio de Caso de carácter instrumental porque, dado el material recogido, es el que mejor se ajusta a la consecución del objetivo. A través del análisis del proceso de una de las participantes del taller, pretendemos llegar a una comprensión más precisa de cómo puede la arteterapia promover la autorregulación emocional de mujeres en situación de internamiento penitenciario: profundizar y obtener un conocimiento más amplio acerca de los fenómenos que emergen dentro del contexto, y determinar los factores que les influyen (Martínez Carazo, 2006).

El método del Estudio de Caso es holístico, lo cual significa la aplicación de una visión amplia dentro de un contexto descrito en detalle; hace énfasis en la observación, reconoce que el “conocimiento es una construcción humana”, la realidad es siempre

interpretada; y, finalmente, atiende a “la intencionalidad del actor buscando sus percepciones, sus estructuras de referencia, sus valores” (Cuadrado Fernández, 2013, p. 196). Por esta razón, y porque creemos importante la contextualización del caso, se describe la intervención y el marco grupal en que se ha desarrollado.

5.2. Vías e instrumentos de observación y registro

Se han utilizado diferentes vías de recogida de información (Anexo 1):

- Observación directa. Se trata de un método que “realiza su tarea desde el interior de las realidades humanas que pretende abordar”, (Quintana, 2006, p.67) con el fin de obtener una descripción detallada de los acontecimientos en el espacio de estudio. Esta observación se ha realizado conjuntamente entre las dos arteterapeutas, y se ha descrito por consenso interterapeuta en **el diario de campo**.
- Registro fotográfico de cada una de las producciones finales de cada sesión.³⁷ Se evitó documentar fotográficamente el proceso de creación para no interferir en el proceso terapéutico, excepto en las últimas tres sesiones cuando se hizo pertinente registrar el proceso a nivel grupal durante la elaboración de una obra colectiva. Se realizó siempre con el permiso previo de las participantes y manteniendo su anonimato evitando la grabación de los rostros.³⁸
- Cuestionarios (pre y post taller) (Anexo 2). Se ha utilizado dicho método para ilustrar las perspectivas y el proceso personal de cada participante con el fin de dar visibilidad a las realidades múltiples.
- Entrevista grupal. La entrevista se realizó de forma semi-estructurada con preguntas abiertas para dar pauta a respuestas abiertas y elaboradas. Además se realizó de manera informal para facilitar un ambiente en el cual las participantes se sintieran relajadas y cómodas de compartir sus experiencias y vivencias. La entrevista fue grabada y transcrita para su posterior análisis.

³⁷ Por motivos de haber encontrado complicaciones en sacar las obras del módulo por su forma y por haber dejado que las mujeres se las llevaran en la siguiente sesión no se sacaron fotos de las obras al final de dichas sesiones (12 & 13).

³⁸ Se tenían que obtener permisos del establecimiento penitenciario para grabar y utilizar una cámara en el módulo y posteriormente entregar la cámara junto con las grabaciones y las fotos a la dirección general para su revisión y comprobación. Se pidió permiso para las últimas tres sesiones mientras que en las anteriores se sacaba las obras después de cada sesión para posteriormente fotografiarlas.

- Reuniones con la funcionaria encargada que se realizaron después de cada sesión, en las cuales reflexionamos acerca de los sucesos del taller y evaluamos el desarrollo personal de cada participante.

Se ha utilizado el diario de campo como un relato autoevaluativo y reflexivo, “un registro anecdótico continuo y acumulativo de todo lo acontecido durante la investigación” (Quintana, 2006, p.67) realizando la transcripciones directamente después de las sesiones para procurar una mayor precisión.

5.3. Evaluación

Las vías de evaluación que se ha utilizado es la triangulación. A través de la variedad de instrumentos y técnicas se persigue contrastar la información obtenida, contextualizarla, enriquecerla y complejizarla a fin de obtener resultados con suficiente validez y confiabilidad interna.

La triangulación podría definirse como:

Un proceso mediante el cual el investigador, desde la revisión sistemática, huye de cualquier interpretación superficial para ir a la búsqueda de múltiples y variados significados. (Cuadrado Fernández, 2013, p.200)

6. Diseño de la intervención arteterapéutica

La investigación se desarrolló a través del taller denominado “**Expresión y Regulación Emocional basadas en la Arteterapia**” como vía exploratoria de las posibilidades de la arteterapia “para atender a la necesidad de manejo y autocontrol de emociones negativas, (...) tanto como a la necesidad de experimentar emociones positivas” (Del Rio & Howard, 2017).

6.1. Objetivos de la Intervención

Objetivo general:

Desarrollar recursos personales e interpersonales que faciliten la gestión emocional.

Objetivos específicos:

- Activar dinámicas de auto-conciencia, expresión, comunicación e interacción emocional.

- Poner en juego capacidades y habilidades para superar/afrontar limitaciones y dificultades.
- Impulsar la toma de conciencia como sujetos autónomos, críticos y capaces para la construcción de futuro.

6.2. El contexto

El presente estudio se sitúa en el Establecimiento Penitenciario de Soto del Real. El centro aloja un total de 1.410 presos, 1.327 hombres y 83 mujeres que están repartidos en un total de 17 módulos: 14 son residencias de las cuales hay 1 de respeto, 1 comunidad terapéutica (módulo mixto de mujeres y hombres), 1 módulo para estudiantes de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), 2 módulos residenciales para internos que trabajan, 1 módulo de mujeres y 8 en los que hay diferentes criterios de clasificación, además de 1 módulo de ingresos, salidas y tránsito, 1 de aislamiento y otro de enfermería. Al tener cada uno equipos de trabajo distintos, la coordinación varía entre un módulo y otro.

Por lo tanto, existen 3 espacios donde se aloja la población penitenciaria femenina: en 1 módulo situado dentro del recinto penitenciario y en otros 2 mixtos de hombres y mujeres (el módulo terapéutico orientado a presos/as drogo-dependientes y el módulo de enfermería).

Nos parece pertinente dar unas pinceladas de observación acerca del contexto carcelario de las mujeres en el Establecimiento Penitenciario de Soto del Real para situar la intervención y comprender el entorno en el que viven las mujeres presas.



El Centro Penitenciario Soto del Real (ABC Madrid)

El taller se desarrolla en el módulo número 13 que es el módulo de las mujeres. Te recibe Blanca Nieves al entrar. Agarra las orillas de su vestido en posición de una reverencia mientras sonríe rodeada de animales pequeños, peludos y dulces desde la pared del pasillo. Permanece en el módulo con el resto de las imágenes pintadas desde hace años atrás para las madres presas e hijos/as cuando aún había. Ahora, medio borradas, sirven como recuerdos de su ausencia.

Las voces reverberan en los límites del comedor vacío salvo por unas sillas y mesas de plástico. Los sonidos se distorsionan, entremezclados, como un zumbido que ocupa todo el espacio y es interrumpido por las llamadas por megáfono. Las paredes con los restos de pinturas sobrepuestas de cuentacuentos, barcos y paisajes y los setos de flores abandonados en el patio sugieren descuido y abandono.

La intervención se desarrolla en dos espacios dentro del módulo 13: la biblioteca y un espacio de uso común utilizado como espacio para madres e hijos y talleres de ocio y tiempo libre como costura.³⁹

La biblioteca posee dos estanterías pequeñas de libros, un mapa del mundo colgado siempre torcido, un pizarrón verde con tizas, sillas y mesas individuales acomodadas como si fueran preparadas para una clase. El espacio de uso común parece una sala industrial, con techos altos y un borde de ventanas angostas que dejan entrar la luz pero no la vista; en las paredes aparecen Cenicienta, Blancanieves y La Bella Durmiente haciendo sus deberes, cosiendo parches y doblando la ropa, esperando a que las rescataran sus príncipes. Posee unas repisas vacías, dos máquinas viejas de coser y un osito enorme y morado. Evocan una sensación de ausencia y vacío.

6.3. Participantes

Al comienzo, las asistentes al taller de arteterapia conforman un grupo de catorce participantes, pero finalmente, serán ocho quienes participan durante toda el taller y consientan formar parte del estudio de investigación.

³⁹ Cabe destacar que por la duración del taller no se desarrolló ninguna otra actividad dentro del módulo. Aparte de las actividades de la presente investigación los espacios permanecieron vacíos.

Cuatro de las mujeres dejan de asistir después de la primera sesión: una se encuentra en una situación precaria de ansiedad y, por tanto, demasiado vulnerable para poder integrarse al taller; las otras tres trabajan dentro del recinto penitenciario y sus horas coincidían con el horario del taller. Adicionalmente, de las diez que quedan, dos más abandonan el proyecto: una a la mitad del transcurso de las sesiones al mostrar dificultades en comprometerse desde el principio al taller; y la otra, cuya implicación y esfuerzo fue muy limitado, generalmente asistiendo por ratos cortos, entrando y saliendo constantemente, hasta que finalmente abandona por completo en la decimocuarta sesión.

Por lo tanto, son un total de ocho mujeres que asisten al taller voluntariamente y que ceden al estudio de investigación con el consentimiento a través de su firma (Anexo 3).

Cinco de las mujeres residen en el módulo trece, una en el módulo terapéutico y otra en el módulo de enfermería, lo cual significa que no todas las participantes se conocen entre sí antes de participar en el taller.

Las participantes varían en edades desde los 30 hasta los 60 años y proceden de una variedad de países: Latino America, Europa del Este, África, Filipinas y España, que supone una gran diferencia en el nivel de español. Dos de ellas poseen una comprensión limitada en español aunque sí tienen un buen manejo del inglés por lo cual se comunican mayormente en este idioma y facilitamos la traducción para favorecer una mayor integración del grupo.

6.4. El marco terapéutico

Para dar a conocer los talleres realizamos una presentación antes de la primera sesión abierta a todas las mujeres en el módulo, además de dejar un cartel fuera del economato en el tablón de avisos y anuncios (Anexo 4).

Las primeras cuatro sesiones se manejaban de forma abierta para ofrecer un tiempo para formar el grupo. Las siguientes doce sesiones se trabajó como grupo cerrado, es decir, no se permitía la integración de nuevos miembros, para facilitar que las participantes se conocieran con el fin de generar más confianza en el grupo y una mayor cohesión.

Las sesiones se estructuraban en cuatro fases:

- La primera: se preparaba el espacio mientras la funcionaria encargada llamaba a las participantes e iban llegando.
- La segunda: el grupo se acomodaba en sillas en un círculo, se compartía algún suceso acerca de la semana y su estado al llegar, seguido por la práctica de un ejercicio de atención plena.
- La tercera es la fase de creación e interacción con los materiales plásticos.
- La cuarta: el grupo regresa al círculo, para reflexionar y despedirse. Se hacen turnos para hacer algún comentario y cerrar la sesión, que podría ser incluso una sola palabra. Esta técnica promueve la implicación de todos los miembros del grupo y equilibra la participación al posibilitar que los individuos tímidos tengan la oportunidad de decir algo y reduce las posibles tendencias de otros en dominar la conversación. Provee una estructura segura que en turno puede generar más confianza y reducir sentimientos de exposición al comprobarse que todas las participantes comparten algo (Lieberman, 1986, p.32).

La duración de cada fase variaba entre cada sesión en relación a las dinámicas y las necesidades de las mujeres.

Tomamos como base de la intervención la teoría de “las 5 pieles” de Hundertwasser. Dada su visión compleja de la humanidad, que reconoce los múltiples aspectos del ser humano, consideramos que ofrece una visión holística a la intervención terapéutica. Da una estructura que posibilita un acercamiento a los diferentes elementos que influyen en la construcción de cada individuo desde lo interno a lo externo.

La intervención arteterapéutica se desarrolló en seis fases (Anexo 5):

1. El encuadre y el primer encuentro con el material;
2. Conexión con **el material y el cuerpo**: desde lo sensorial;
3. **Las emociones y el cuerpo**: desde el material;
4. **La primera y la segunda capa**: la piel y la vestimenta - mi cuerpo personal y social;
5. **La tercera capa**: la casa - mi espacio;
6. **La cuarta capa**: el ambiente social y la identidad - mi huella.

Las sesiones eran semi-directivas: se llevaba una propuesta de materiales y/o un tema a cada taller y se dejaba que las mujeres lo interpretara libremente. Durante varias sesiones

se trabaja con las mismas obras artísticas y se invitaba a las mujeres a “continuar” con ellas con los materiales disponibles.

Puesto que la intervención tuvo lugar en un espacio penitenciario no estaba permitido llevar ciertos materiales al taller como son tijeras y agujas, de esta forma elegimos dinámicas y materiales que no requiriesen dichas herramientas.

Temporalización

La intervención se desarrolló cada miércoles desde las 17:30 hasta las 19:00, en un total de 16 sesiones durante un periodo de cuatro meses entre Enero y Mayo.

El posicionamiento de las arteterapeutas

Participamos dos arteterapeutas en la intervención. La presencia de una co-terapeuta puede beneficiar al grupo al ofrecer otra mirada a los sucesos de las sesiones y si algún miembro sale de repente, la co-terapeuta puede acompañar a la persona mientras la otra terapeuta se queda con el grupo (Waller, 1993).

Tanto las arteterapeutas como las participantes provenimos de distintas culturas. Dado que esto puede influir en la transferencia y la contra-transferencia era necesario reflexionar y analizar nuestros valores para conseguir utilizar un diálogo que atravesara los filtros de las culturas, considerando además la diferencia de edad y los trayectos profesionales en el ámbito de arteterapia (Dokter, 1998, p.147).

Las funciones principales fueron: establecer y sostener los límites del grupo; proveer los materiales adecuados; organizar los espacios apropiados para las dinámicas; modelar y mantener las reglas del grupo (la tolerancia, el respeto, el hablar desde una misma); traer las experiencias al presente al “aquí y ahora”; recordar a las participantes sus progresos y los cambios durante el desarrollo de las sesiones; y fomentar la cohesión del grupo (Waller, 1993). Tomando en cuenta el ámbito en el cual se sitúa la intervención, trabajamos desde el enfoque del apoyo, las distintas movilizaciones que van surgiendo en el taller: pensamientos, sentimientos, relaciones, sensaciones etc, de forma que se vaya generando un espacio de mayor seguridad y confianza.

El trabajo terapéutico se desarrollaba a partir de la puesta en juego de aspectos personales e interpersonales a través de la creación, establecimiento y sostén de un espacio seguro y de confianza que acogiera el proceso creador de las participantes.

7. El Estudio de Caso: Mariana

Se ha elegido para este Estudio de Caso a Mariana por considerarla como:

- Ser suficientemente representativa del grupo de mujeres internas;
- Haber desarrollado un recorrido muy completo, que ilustra claramente elementos arteterapéuticos que promueven el desarrollo de recursos personales e interpersonales de autorregulación de emociones;
- Haber asistido con regularidad al taller y con compromiso;
- Haber expresado verbalmente y con mucha claridad su proceso personal.

Para preservar la intimidad del sujeto se utiliza un nombre ficticio: **Mariana**.

Mariana es una mujer Colombiana y una de las participantes de mayor edad. A la pregunta acerca a sus expectativas del taller manifiesta el deseo de ***“conocerme mejor, ser mas tolerante y empática”***.

Esta respuesta parece contradecir algunas otras del cuestionario inicial, según las cuales se considera una persona con muchas cualidades; con capacidades de decisión y de afrontamiento; tolerante y empática; cuyas emociones la bloquean. Expresa, sin embargo, que tiene dificultades en expresarlas y regularlas.

Se presentan trece de las dieciséis sesiones de la intervención arteterapéutica: dos de las cuales se omiten porque Mariana llegó al finalizar las sesiones; y otra por no estar en su totalidad. Las faltas se deben a que sus responsabilidades dentro de la institución coincidieron con el mismo horario de las sesiones.

Mariana llega al taller mostrando compromiso, y motivación. Las primeras cuatro sesiones presentan el primer encuentro con los diferentes materiales plásticos, a los que se aproxima con confianza. Es la primera en cogerlos animando a las otras mujeres a acercarse a ellos y ponerse a dibujar.

Al finalizar la **sesión 1**, comenta que ese día se ha sentido estresada por el ruido producido por la llegada de un grupo de nuevas internas al módulo. En la **sesión 2** expresa malestar por ***“el ruido de la tele y las voces de las demás mujeres”*** que puede escuchar ***“todo el día en la sala”***.

A la hora de expresar sus emociones, aumenta el volumen de voz y acelera la locución, muestra tensión corporal, rubor, y no se detiene hasta que le para el grupo. Le sugerimos, haciendo uso del humor y parodiando a un locutor a cámara lenta, hablar más despacio y es capaz, imitándonos, de disminuir la velocidad de su dicción, lo que llama a su risa y de sus

compañeras. Al final de la sesión comenta acerca de sus expectativas en el taller, así como que le gustaría ser mas **“empática y tolerante”**, y lo expresa en su dibujo y en las respuestas del cuestionario inicial (Figura 1).



Figura 1.

En la **sesión 4** utiliza los lápices, lo que le posibilitaron tener cierto control para delimitar las diferentes sensaciones percibidas en las manos y en los pies (Figuras 2 & 3). Muestra mucha capacidad para conectar con el cuerpo, lo que le permite, a través del dibujo, el color y la forma, diferenciar y definir las sensaciones.



Figura 2 & 3.

Durante esta sesión relata un recuerdo mientras dibuja: en la preparatoria dibujó una águila que **“tenía plumas y todo”**, le parecía **“muy bonito”**, pero su profe le dijo que no estaba bien y ella decidió que ya no quería dibujar más.

En la **sesión 5** se propuso dibujar sus siluetas, conectar con la emoción más presente en ese momento, y representarla plásticamente. Mariana representa una situación que le genera la emoción de ira en su silueta (Figura 4).

Dibuja su silueta acompañada por un médico del

centro penitenciario, con quien recientemente había tenido una experiencia desagradable. La cabeza de su silueta la pinta de color rojo, lo que simboliza “**la presión y el dolor**” que padecía por el problema de salud que le llevó a acudir al médico. Nos habla mientras dibuja, y se puede observar un alto nivel de agitación y tensión; le preguntamos por su estado actual, mientras pinta el recuerdo de aquel estado y su respuesta es contundente, dice que a ella “**no le afecta**”, y que “**no siente nada**”. Esto llama la atención, ya que el lenguaje no verbal contradice sus afirmaciones.

En las siguientes cuatro sesiones proponemos que comiencen a conectar el dibujo de sus siluetas con su propio cuerpo, “humanizar” el dibujo, entrando así en la primera y segunda piel de Hundertwasser: **el cuerpo personal y social**.

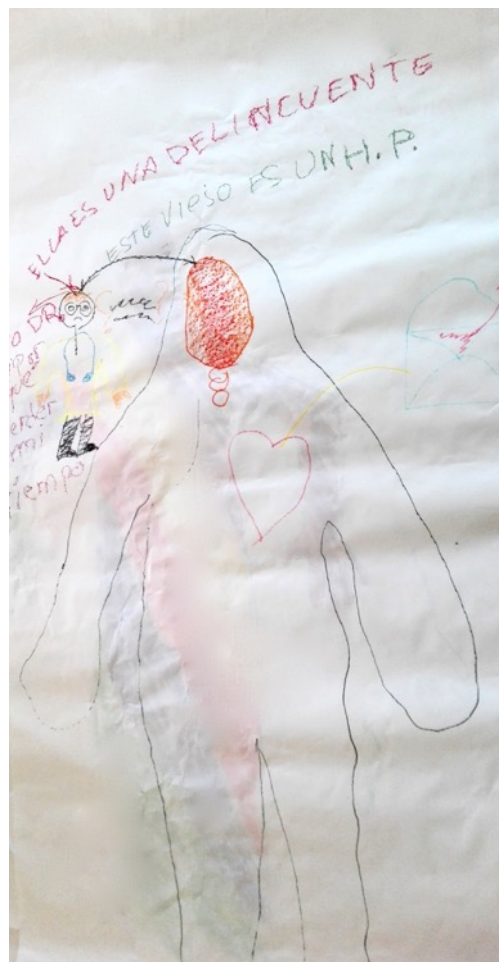


Figura 4.



Figuras 5.

En la **sesión 6** empieza a transformar el dibujo, borra la letra escrita y comienza a detallar los rasgos de su cuerpo y de su ropa.

En la **sesión 7**, al sacar su obra Mariana identifica un pene en su silueta (Figura 5). Se agobia y se enfada y rápidamente procede a desdibujarlo con las ceras, dedicándole a esta labor una gran parte de la sesión. Al acabar de desdibujarlo comienza a hablar de su hijo. Se observa un cambio en su estado, parece calmarse y rebaja la tensión corporal. Vuelve a centrarse en su silueta y transforma el médico, un “viejo H.P” en un “chapulín”⁴⁰ (Figura 6).

Es aquí cuando ella empieza a utilizar otro material

⁴⁰ Saltamontes.

plástico en la elaboración del dibujo de su silueta, la pintura, con la que cubre gran parte del papel con color, trazando líneas mas fluidas y largas.

En las **sesiones 8 y 9**, habla sobre la felicidad suavizando la piel de su cara y sus manos con una capa de pintura por encima de la textura granulosa de las ceras. Pinta los labios y las uñas de color rojo, las mejillas rosas y se rodea de verdes pastos, pájaros y un arco-iris sobre el cielo azul (Figura 7). Al final de las sesión, en el círculo que forman las participantes, Mariana comenta haber sentido paz y felicidad mientras pintaba su silueta sin saber el “**por qué**”.



Figuras 6.

En la **sesión 10** Mariana se molesta porque tras haber preparado el plato de pintura, este ya no se encuentra encima de la mesa; parece ser que lo están utilizando las otras participantes. Comentamos que sus mezclas de colores parecen populares y se ríe afirmando y diciendo que sí, que “**deberían ser buenas y por eso todas las están usando**”.



Figura 7.

Esta sesión es el comienzo de la tercera capa de Hundertwasser: **la casa - mi espacio**. Invitamos a las participantes a que sitúen sus siluetas en el lugar en el que más les gustaría que estuviesen. Sigue dibujando el paisaje y añade elementos personales, dibuja su perro cuidando mucho el detalle, la forma y el pelo. Mientras dibuja, habla de su casa y de su país con alegría (Figura 8). Está tranquila y relajada, y absorta en su creación. Al finalizar la sesión recuerda que las primeras sesiones

se le habían hecho largas y que ahora se le pasaba rápido el tiempo.

Explica que el día que empezó a pintar su silueta no quería estar porque se encontraba muy enfadada con el médico y que sin embargo ahora no siente la ira. Comentamos que las diferentes emociones están en cada una de nosotras a lo que ella responde que: **“sí están pero no todo el rato, no imponen, yo las tengo allí y en un momento determinado puedo acceder a ellas. Están apartadas”**, y empieza a reírse con las demás mujeres, señalando cómo ha transformado al médico en un chapulín y después en guacamayos.

En la **sesión 11**, terminan sus siluetas (Figura 9) y les enseñamos una presentación en “powerpoint” de la



Figura 9.



Figura 8.

evolución de las siluetas de todas las participantes.

Mariana muestra un gran cambio en su actitud respecto a las otras mujeres, por primera vez hace comentarios sobre las obras de sus compañeras. Le llaman la atención los ojos de un dibujo, que según sus propias palabras, **“están muy elaborados”**, y observa que el corazón es **“un elemento recurrente”** e **“importante”** para el grupo. Sus comentarios van acompañados por silencios que permiten que las otras mujeres participen en la reflexión.

Las sesiones **14, 15 y 16**, corresponden a la cuarta piel de Hundetwasser: **el ambiente social y la identidad - mi huella**, en las cuales proponemos que las participantes pinten sus

siluetas en las paredes de uno de los espacios del módulo (Figura 10), que previamente hemos acondicionado. Desde el principio ellas saben que en las últimas sesiones van a intervenir en uno de los espacios de la prisión, lo que les causa a la vez curiosidad y temor. El espacio seleccionado es conocido por ellas. Se trata de una sala muy grande, en la que hay amontonadas máquinas de coser. Está decorada de acuerdo a la época en la que en el módulo estaban las mamás con sus hijos e hijas y en sus paredes tiene pintadas escenas de cuentos infantiles: la Bella Durmiente, Blancanieves, la Cenicienta. Son pinturas grandes y bastas, con las que ninguna de ellas parece sentirse a gusto; pinturas que infantilizan mientras recuerdan a la familia que se ha perdido. Un espacio doloroso e indigno a recuperar para ellas. Se han pintado todas las paredes de blanco y ahora es “todo suyo”.

Mariana se retrasa a su llegada a la primera sesión por compromisos con la institución. Nada más llegar, mira a sus compañeras y se incorpora a la actividad de la creación del mural. Se muestra muy participativa durante estas sesiones compartiendo el espacio y el



Figura 10.

trabajo de trazar las líneas de sus cuerpos en la pared, mostrándose relajada y feliz, sonriendo durante una buena parte del tiempo.

En la **sesión 15** se manifiesta emocionada por haber recibido una noticia relacionada con algún tipo de ayuda por parte de las instituciones penitenciarias, diciendo que **“por fin alguien se ocupa de ella y su hijo”**. Se echa a llorar y nos abraza y, durante el resto de la sesión, se ríe mucho y va contando cosas que la generan alegría. Dibuja una trompeta con mucho cuidado y concentración, diciendo al grupo que **“es la música para la fiesta!”** (Figuras 11 & 12). Sale de la sesión junto a una compañera a la que lleva bajo su brazo diciendo que la próxima vez la va a pintar con unos globos.

A la última sesión, llega motivada y con mucha energía para dibujar a su compañera con globos en la manos y abrazada a ella. Ambas se ponen de acuerdo para acomodar unos muebles y así poder pintar por encima de las repisas del espacio y dibujar varios globos de diferentes colores entre las dos. Se le ve alegre y disfrutando del momento.

En el círculo, al final de la sesión, comparte con sus compañeras sus sentimientos de pertenencia al grupo y dice sentirse bien por ello. Se muestra contenta y orgullosa comentando lo bonito que ha quedado el mural.

En el cuestionario que le facilitamos al finalizar las sesiones Mariana mantiene su alta consideración hacía sí misma: se percibe con muchas cualidades; con capacidades de decisión y de afrontamiento; y afirma que las emociones no la bloquean. Sin embargo, aparece un cambio significativo en este sentido: baja el valor que otorga a sus acciones.



Figuras 11 & 12.



Por otra parte, se percibe con bajos niveles de tolerancia y con dificultades de relacionarse con las demás personas. Además, muestra sentirse con más capacidad de recuperación después de un malestar, y con capacidad de expresar sus emociones con claridad.

En la entrevista que realizamos al finalizar la intervención arteterapéutica, a la pregunta acerca de las expectativas del taller, Mariana dice que **“no tenía ninguna clase de interés en el taller”** , y que se inscribió con el motivo de **“ser solidaria”** con las arteterapeutas, que se toman la molestia de venir, al preocuparse de que el proyecto fuera a fracasar por falta de número de participantes.

Al preguntar a las participantes acerca de las aportaciones de la arteterapia, Mariana comenta que le ha facilitado un espacio en el cual ha sentido la posibilidad de **“expresarse tranquilamente y aprender y abrirse”**. Expresa que, aunque a veces le cuesta manejar su malestar, el ver los cambios en los dibujos le ha ayudado a saber como hacer los cambios en ella misma y de esta forma ha aprendido a **“saber cómo encauzar las emociones”** posibilitándole sentirse mas **“equilibrada”**. Habla sobre como

el taller le ha ayudado a **“saber como tratar con otras personas”**, notando a la vez los cambios en el afecto que recibe de las demás personas en la institución penitenciaria.

8. Discusiones y reflexiones

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con las personas adecuadas, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.” (Aristóteles, Ética a Nicómaco en Goleman 1996, p.23)

Mariana muestra al principio de los talleres una actitud motivada y comprometida. Esto le facilita incorporarse a las dinámicas propuestas e implicarse con los distintos materiales disponibles, lo cual posteriormente le posibilita la exploración de la parte menos consciente por medio de las imágenes dibujadas. El arte le provee un espacio en que es posible la puesta en juego de los aspectos conflictivos de su identidad. En él es capaz de elaborar, afrontar, hacerse cargo y resolverlos, para luego sentirse más capaz de enfrentarse a futuros conflictos.

Las primeras dinámicas posibilitaban el acercamiento al material artístico desde lo sensorial, es decir, desde el cuerpo sentido y/o el tacto del material propuesto. Se puede observar cómo la aproximación a los materiales plásticos abre un canal de exploración a las sensaciones corporales. La indagación corporal le posibilita experimentar, ponerse en contacto con el momento presente, y situarse en el espacio arteterapéutico. Al propiciarle un acercamiento a su cuerpo le facilita una posterior aproximación y elaboración de sus estados emocionales en las dinámicas que le siguen.

En las primeras sesiones demuestra una alta re-actividad emocional frente a los estímulos negativos y dificultades en re-evaluar su estado emocional, lo cual le impide tanto expresar y comunicar sus sentimientos de forma adecuada como mitigar las emociones sentidas tales como la rabia, la impotencia y la frustración, las cuales generan estados prolongados de ansiedad y agitación, dejándola bloqueada en una experiencia desagradable e intensa. Ella focaliza su atención en elementos externos colocándolos como los responsables de su frustración, lo que le permite evitar apropiarse de su propio estado.

La silueta le ofrece un espacio en donde poder plasmar sus dificultades emocionales, permitiéndole enfrentarse a ellas. Al plasmar dichas dificultades, aunque conecta con

cierto sufrimiento y decepción de sí misma, lo importante es que también lo hace con las formas de “superación” y con la puesta en práctica de respuestas más sanas que le generarán bienestar.

Cuando su silueta dibujada le devuelve lo que percibe como un pene, de repente se confronta con su parte masculina. Su parte rabiosa y agresiva. El dibujo le pone de manifiesto un aspecto de su mundo interno que ella rechaza, la ira, y lo hace visible y tangible, al contrario de su lenguaje verbal que ofrece una reafirmación de su yo idealizado, por tanto, da luz a las discrepancias entre su yo real y su yo ideal. El arte, pues, le abre un canal creativo para la expresión de sus sentimientos desagradables al enfrentarse con ello; los materiales artísticos le permiten elaborarlo a la vez que dirigirlo a un lugar mucho más acorde con lo que ella desea ser, sin revertir a la simplicidad de las palabras.

Al confrontar con su parte masculina se conecta con otra parte de ella, la femenina, que tiene que ver con ser madre y mujer, así como, el afecto y el cuidado, lo cual, acompañada por la arteterapeuta, pone en juego en el dibujo de su silueta. El acto de crear le posibilita un cambio, estar de una forma menos rígida y más expansiva y creativa, interrumpe un patrón conflictivo y sin sentido para empezar a jugar, conectando y generando un nuevo diálogo. Tras la transformación de su dibujo del médico convertido en chapulín, Mariana potencia sus sentimientos agradables movilizándolo y mitigando su anterior malestar.

Según Fernández Cao & Matinéz Díez (2012), la creatividad posee una disposición emocional que pone en juego habilidades cognitivas que se relacionan con los estados emocionales, de tal forma que la creatividad está intrínsecamente vinculada con las emociones. La creatividad, al fomentar la fluidez, la flexibilidad y la tolerancia, le posibilita a Mariana crear nuevas alternativas, como respuesta ante situaciones que le causan malestar.

Al situar su silueta en un entorno, Mariana se conecta consigo misma, con las emociones positivas estimuladas por los elementos que va hallando en su dibujo, lo que le permite conectar con otros aspectos del afuera que no solamente tengan que ver con ser reclusa, sino con sus otras identidades, como el ser colombiana, madre y mujer y los aspectos intrínsecos que las componen.

Los diferentes materiales facilitados en las dinámicas propuestas acompañan a sus procesos, permiten una mayor conexión con las sensaciones corporales que experimenta con sus diferentes estados emocionales. Las ceras son un material duro y rígido, fáciles de controlar para dibujar líneas firmes y sólidas, con rápida ejecución, mientras que las pinturas tienen una composición suave y flexible que ofrecen la posibilidad de trabajar de forma espontánea y fluida y, a la vez, favorecen elaborar trabajos más detallados y pausados requiriendo mayores niveles de concentración para su ejecución.

A través del acto de crear logra estar en el momento presente, pierde la conciencia de los signos del tiempo. Inmersa en su obra de arte puede estar completamente en el aquí y el ahora. Absorbida por completo en la actividad que está haciendo, le proporciona un sentimiento de satisfacción y bienestar, se conecta con la calma y el sentimiento de felicidad y toma conciencia del cambio en su estado emocional, sin racionalizarlo. Se potencian sus estados emocionales positivos al conectar con su ser creador.

Se encuentra con más facilidad de expresar, a través del dibujo, los sentimientos y emociones que van surgiendo en el momento, sin justificar o buscar motivos ajenos, lo cual demuestra mayor facilidad emocional, es decir, mayor capacidad en procesar sus emociones. Se puede considerar que la asertividad que presenta retro-alimenta a su yo real y lo ajusta a su yo ideal, generando mayor congruencia entre ella y con quien ella desea ser, reconociendo sus capacidades y potenciales, suscitando sentimientos de logro. Emergen entonces las emociones positivas como son la tranquilidad y satisfacción.

Desde el comienzo del proceso arteterapéutico muestra mucha facilidad para reírse, y es esta fortaleza la que le posibilita descargar la tensión producida por sus pensamientos, que provocan malestar, generando un estado de ánimo positivo y fortaleciendo los lazos afectivos con las demás mujeres.

Dado que la auto-percepción de las emociones es fundamental para poder percibir los estados emocionales de los demás, se puede observar en el transcurso de los talleres, a través del propio reconocimiento emocional, un cambio en sus relaciones interpersonales. Muestra la puesta en práctica de las nuevas posibilidades de comunicación y de relación con otras personas desde la calma y la receptividad, promoviendo sus capacidades de tolerancia y empatía, aspectos que ella expresaba desear desarrollar. Al ella posicionarse

en relación con las demás hay un cambio en su mirada, disminuye el valor que le da a lo que hace, comienza a mirarse a sí misma y empieza a apreciar a las demás personas.

Las últimas sesiones, al crear una obra colectiva, le posibilita la puesta en juego de todos los aspectos que se ha ido desarrollando a lo largo del taller. La creación requiere una interacción directa con el resto de las participantes, que favorece el sentimiento de pertenencia al grupo. El grupo le proporciona a Mariana una oportunidad para comunicar y expresar sus emociones con mayor claridad y concisión, adaptando sus respuestas a los malestares de una forma más adecuada, lo que consolida sus sentimientos de valía personal y aumenta su percepción de capacidad para el cambio.

El grupo favorece en ella el desarrollo de un modelo de feminidad que se ajusta mejor a sus deseos y necesidades, al poner en práctica el cuidar, el compartir y el escuchar. Dichos aspectos le hacen sentir útil y realizada lo que potencia su pro-actividad impulsando sentimientos de solidaridad y pertenencia. Al principio de las sesiones expresa sentimientos de aislamiento en su obra, cerrando el proceso arteterapéutico valorando el espacio como un lugar donde poder expresarse, sentirse escuchada y apoyada.

9. Conclusiones

Se han definido detalladamente los elementos del encuadre externo e interno que constituyen la intervención arteterapéutica, para proveer la contextualización del sujeto de la investigación.

A través del análisis de los datos recogidos por las distintas vías e instrumentos utilizados, sesgado por el método de triangulación, respaldándolo por la información extraída del marco teórico, se han destacada dificultades y fortalezas personales e interpersonales del sujeto del Estudio de Caso analizándolas en relación con las distintas dinámicas propuestas.

Gordon (1956), (citado en Frankl, 2004) considera que “el neurótico que aprende a reírse de sí mismo puede estar en camino a autogestionarse, quizás a curarse” (p.127).⁴¹ Es dicha fortaleza, el reírse de sí misma, la que le ayuda a Mariana, durante el transcurso de

⁴¹ Traducción por la autora: “The neurotic who learns to laugh at himself may be on the way to self-management, perhaps to cure.”

la intervención arteterapéutica para desbloquear su estado de malestar. Esto, unido a su actitud comprometida y motivada, le ha facilitado realizar un cambio significativo en su desarrollo personal y emocional.

Las primeras dinámicas propuestas han reforzado su capacidad para percibir las sensaciones corporales, promoviendo una sensibilidad que posteriormente abra un camino a su parte menos consciente.

Con la elaboración de su silueta hubo un viaje de auto-conocimiento de los aspectos que configuran su identidad, transitando por las diferentes capas de su ser. La silueta en un principio amorfa, una imagen de contenido mental, acaba siendo una imagen que abarca emociones y sentimientos, encapsulando la esencia de su dibujante. Le ha ofrecido lo que describen García Casarla y Santos Sánchez-Guzman (2011) acerca del espacio arteterapéutico:

Un espacio de hacer y crear que facilite el proceso de apropiación de un discurso subjetivo (...) la elaboración de la imagen de sí mismas permitiéndose despojarse de idealizaciones, lo que deben ser, lo que no pueden ser y elaborando imágenes propias a través de procesos creativos, de lo que son y lo que pueden llegar a ser. (p.92)

En la primera y la segunda piel, *la piel y la vestimenta*, Mariana se ha confrontado con lo oscuro, lo negado, y conflictivo de su mundo interno, las emociones difíciles de ira y frustración, y es a través de la creación que ha podido elaborarlas, gestionarlas y transformarlas, construyendo un orden nuevo personal. Interrumpe un patrón conflictivo y comienza a jugar. Es en estas capas que, como dice Winnicott (2005) “se muestra creador” (p. 73),⁴² empieza a conectarse con su esencia, descubriendo formas de estar en más sintonía con lo que es y con lo que ella desea ser.

La tercera piel, *la casa*, le ha posibilitado conectar con otro entorno distinto a la cárcel, compuesto de aspectos que la constituyen como mujer, madre, colombiana...un conjunto de elementos que la definen, ocasionándole sentimientos de tranquilidad y paz. Al rellenar el espacio del papel donde plasma su silueta, comienza a percibir y reconocer sus estados actuales de ánimo, abriendo el camino para procesar, expresar y comunicar las emociones. Se conecta con su ser creador, con la creatividad, la fluidez, la flexibilidad, provocándole mayor bienestar y un estado de armonía.

⁴² Traducción por la autora: “The individual discovers the self.”

El poner en práctica respuestas más sanas a las situaciones desagradables conecta con las formas de “superación”, con sus capacidades y potenciales de cambio, generando mayores niveles de auto-confianza y auto-estima. Comienza a definirse a sí misma a diferencia de como se definía desde la mirada del otro. Es en su silueta donde ella encuentra un espacio para elaborar y manifestar el cambio. En contraposición a su reacción ante las palabras negativas de su profesor acerca del águila “bonita (...) con plumas y todo”, en esta obra re-elabora y convierte al médico en unos guacamayos bellos con plumas de varios colores, a quien responsabilizaba de su malestar.

La cuarta piel, *el ambiente social y la identidad*, se desarrolla a través de una creación conjunta, un mural. Dicha dinámica le posibilita visualizar los cambios y su progreso personal en un ámbito compartido. Se puede observar que su *segundo sistema neurológico* que menciona Gilbert (2009) que se relaciona con el logro, se activa, proponiendo retos para cumplir y movilizand o energía suficiente para conseguirlos. El crear en grupo activa el tercer sistema que se relaciona con la afiliación, el cuidado y el vínculo, el sistema al que denomina como “bienestar”. Al activar estos dos sistemas, sus emociones positivas neutralizan y contrarrestan sus negativas, la ira que antes predominaba los estados emocionales de Mariana ya no es tan evidente.

Se ha podido observar que el grupo ha favorecido el desarrollo de una auto-imagen más positiva y ajustada a su ideal, un modelo de feminidad que se ajusta mejor a sus deseos y necesidades, poniendo en práctica el cuidar, el compartir, y el escuchar. Compartir el espacio con otras mujeres ha posibilitado el sentirse escuchada y apoyada, aliviando la ansiedad relacionada con el aislamiento por ser presa, que ella expresaba al principio de la intervención arteterapéutica.

Se ha mostrado que la intervención arteterapéutica inspirada en la teoría de las cinco capas de Hundertwasser ofrece una visión holística dando una estructura que posibilita un acercamiento a los diferentes elementos que influyen en la construcción de cada individuo desde lo interno a lo externo, posibilitando una mirada que abarque la complejidad del ser humano.

Al poner en práctica de las nuevas formas de comunicarse y de relacionarse con otras personas, desde la calma y la receptividad, Mariana ha conectado con sus capacidades de tolerancia y empatía, las expectativas que ella expresaba tener al iniciar el taller.

Rescatando la definición de la autorregulación emocional por Gross (1998):

La regulación emocional significa cambios en las dinámicas de las emociones, o la latencia, tiempo de aumento, magnitud, duración y la compensación de las respuestas de los dominios conductuales, experienciales, y psicológicos. (p.275)⁴³

Se puede concluir que a través de los distintos elementos que constituyen una intervención arteterapéutica, Mariana ha podido desarrollar recursos de autorregulación emocional, “reencauzar el flow espontáneo de las emociones” (Koole, 2009, p.6), potenciando sus emociones positivas y mitigando las negativas.

⁴³ Traducción por la autora: “Refers to the processes by which individuals influence which emotions they have, when they have them, and how they experience and express these emotions (...) Because emotions are multicompaental process that unfold over time, emotion regulation involves changes in “emotion dynamics”, or the latency, rise time, magnitude, duration, and offset of responses in behavioral, experiential, or physiological domains.”

10. Bibliografía

ABC Madrid. Disponible en <http://www.abc.es/madrid/20150724/abci-agresion-funcionarios-soto-real-201507231636.html>. (consultado: 10.07.2017)

Almeda, E. (2002). *Corregir y castigar: El ayer y hoy de las cárceles de mujeres*. Barcelona: Ediciones Bellatera.

Almeda Samaranch, E. (2012). Ejecución penal y mujer en España: Olvido, castigo y domesticidad mujeres y castigo: Un enfoque socio-jurídico y de género. *vLex*, 1-38.

Case, C., & Dalley, T. (2006). *The handbook of art therapy* (2ª Ed.). Suffolk, Reino Unido: Routledge.

Cervelló Donderis, V. (2006). La prisiones de mujeres desde una perspectiva de género. *Revista General de Derecho Penal*, 5. Disponible en <http://www.cienciaspenales.net>. (consultado: 02.06.2017)

Conde, P. & López, T, P. (2009). La creación y el espacio terapéutico en el medio penitenciario. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, 137-148.

Covington, S, S. (1998). Women in prison: Approaches in the treatment of our most invisible population. *Women and Therapy Journal, Haworth Press*, 21(1), 141-155.

Cronin, P. (1994). *Ways of working: Art therapy with women in Holloway Prison*. En M, Lieberman. (Ed.). *Art therapy with offenders* (102-120). Reino Unido: Jessica Kingsley Publishers.

Cuadrado Fernández, A. (2013). Pensar y actuar metodológicamente: Una experiencia de investigación mediante un estudio de caso cualitativo. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 8, 191-210.

Del Rio, M. & Howard, K, J. (2017). Proyecto presentado a la cárcel - Aprobado por la Secretaria General de Instituciones Penitenciarias. (07 Marzo)

Dokter, D. (ed) (1998). *Art therapists, refugees and migrants: Reaching across borders*. Londres, Reino Unido: Jessica Kingsley Publishers.

Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en Arteterapia. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49.

Erickson, B, J., & Young, M, E. (2010). Group art therapy with incarcerated women. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 31, 38-51.

Estíbaliz de Miguel Calvo. (2014). El encierro carcelario: Impacto en las emociones y los cuerpos de las mujeres presas. *Cuadernos de Trabajo Social*, 27(2), 395-404.

Fernandez Cao, M, L., & Matínez Díez, N. (2012). *Arteterapia: Conocimiento interior a través de la expresión artística*. (2ª Ed.). España. Ediciones Tutor.

Ferszt, G, G., Hayes, P, M., DeFedele, S., & Horn, L. (2011). Art therapy with incarcerated women who have experienced the death of a loved one. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 21(4), 191-199.

Fontanal, Y., Ágeles Alcedo, M., Fernández, R., & Ezama, E. (2013). Mujeres en prisión: Un estudio sobre la prevalencia de maltrato. *Revista Española de Sociología (RES)*, 20, 21-38.

Frankl, V, E. (2004). *Man's search for meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust* (6ª Ed.). Reino Unido: The Random House Group.

Fredrickson, B, L., Mancuso, R, A., Branigan, C., & Tugade, M, M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *US National Library of Medicine, National Institutes of Health (NIH)* , 24(4), 237-258.

García Cassola, R., & Santos Sanchez-Guzmán. (2011). Arteterapia y subjetividad femenina: construyendo un collage. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. 6, 87-103.

Gardner, H. (2005). *Las inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. (Melero Nogués, M, T. trad.). (1ª Ed.). Barcelona, España. Paidós. (Obra original publicada en 1993).

Gardner, H. (2016). *La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. (G, Barberán Sánchez. trad.). (5ª Ed.). Barcelona, España. Paidós. (Obra original publicada en 1999).

Gawryszewska, B, J. (2008). Language of borders in the structure of everyday landscape. *Methods of landscape research, Dissertations Commission of Cultural Landscape*, 8, 86-94.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15, 199-208.

Gobierno de España, Ministerio del interior, Secretaria General de Instituciones Penitenciarias (2015). Disponible en: <http://www.institucionpenitenciaria.es/web/portal/documentos>. (consultado: 07.06.2017)

Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional*. (D, Gonzalez Raga, & M, Fernando, trad.). (7ª Ed.). Barcelona, España. Editorial Kairós. (Obra original publicada en 1995)

Gordan, W. (1956). *Allport's book: The individual and his religion*. New York, los E.E.U.U. The Macmillan Co. En Frankl, V, E. (2004). *Man's search for meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust* (6ª Ed.). Reino Unido: The Random House Group.

Gross, J, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*. 2,3: 271-299.

Gussak, D. (2009). The effects of art therapy on male and female inmates: Advancing the research base. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 5-12.

Hernandez Moñino, M., Fernandez Alcolea, C., & Fernandez Gomez, C. (sin fecha). La influencia de la arteterapia sobre la inteligencia emocional en prisión. Congreso Internacional de Intervención Psicosocial, Arte Social y Arteterapia: de la creatividad al vínculo social.

Herrera Enríquez, C, M., & Expósito Jiménez, F. (2010). Una vida entre rejas: Aspectos psicosociales de la encarcelación y diferencias de género. *Intervención Psicosocial*, 19(3), 235-241.

Hopper, E. (2001). On the nature of hope in psychoanalysis and group analysis. *British journal of psychotherapy*, 18(2), 205-226.

Hundertwasser, (1958/1959/1964). *Mouldiness manifesto against rationalism architecture*. Disponible en: <http://www.hundertwasser.com/skin/houses/33-the-straight-line-is-godless/88-mouldiness-manifesto-against-rationalism-in-architecture>. (consultado: 24.06.2017)

Koole, Sander L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review, *Cognition & Emotion*, 23(1), 4 - 41.

Ledoux, J. (1996). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. Nueva York, E.E.U.U: Simon & Schuster Paperbacks.

Legari, S. (2011). *Pictured in the present tense: The here-and-now of art therapy a heuristic inquiry*. (Trabajo fin de master). Disponible en: <http://spectrum.library.concordia.ca/15179/>. (consultado: 17.06.2017)

Levy, B. (1978). Art therapy in a women's correctional facility. *Art Psychotherapy*, 5(3), 157-166.

Lieberman, M (Ed.). (1994). *Art therapy with offenders*. Reino Unido. Jessica Kingsley Publishers.

Martinez Carazo, P, C. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, 20, 165-193.

McCourt, E. (1994). *Building up to a sunset*. En M. Liebmann (Ed.), *Art Therapy with offenders* (39-57). London: Jessica Kingsley.

Melis Pont, F. (sin fecha). Mujeres en Prisión. Subdirectora de Tratamiento de Madrid-1 (mujeres).

Montero, S. (2015, Junio 09). Ser mujer y cumplir condena en una cárcel diseñada para hombres. *El Mundo*. Disponible en: www.elmundo.es. (consultado: 06.07.2017)

Murphy, J. (1994). *Mists in the darkness: Art therapy with long term prisoners in a high-security prison - A therapeutic paradox*. En M Lieberman (Ed.). *Art Therapy with Offenders* (14-38). Reino Unido: Jessica Kingsley Publishers.

Olmos, C, Y. (s/f). Mujeres en prisión: Intervención basada en sus características, necesidades y demandas. *Revista Española de Investigación Criminológica (Reic)*, 4(5), 1-24.

Pattakos, A. (2010). *Prisoners of our thoughts: Viktor Frankl's principles for discovering meaning in life and work*. (2ª Ed.). California, E.E.U.U: Berrett-Koehler Publishers.

Quintana, A. (2006). *Metodología de Investigación Científica Cualitativa*. En Quintana, A. y Montgomery, W. (Eds.). *Psicología: Tópicos de actualidad* (47-84). Lima: UNMSM.

Restany, P. (1998). *The power of art: Hundertwasser the painter-king with the 5 skins*. Alemania: Taschen.

Rodríguez Gómez, G., Flores, G, J., & García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Granada, España: Ediciones Aljibe.

Salovey, P., & Mayer, J, D. (1990). *Emotional intelligence*. Baywood Publishing Co., Inc.

Secretaria General de Instituciones Penitenciarias, (2015). Disponible en: <http://www.institucionpenitenciaria.es>.

Smart, C. (1976). *Women, crime and criminology*. Londres: Routledge and Kegan Paul.

Stern, D. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. En Legari, S., (2011). *Pictured in the Present Tense: The Here-and-Now of Art Therapy A Heuristic Inquiry*. (Trabajo fin de master). Disponible en: <http://spectrum.library.concordia.ca/15179/>. (consultado: 17.06.2017)

The Hundertwasser Non Profit Foundation, (2017). *The Fourth Skin: The Social Environment and Identity*. Disponible en: <http://www.hundertwasser.com/skin/identity>. (consultado: 24.06.2017)

Waller, D. (1993). *Group interactive art therapy.: its use in training and treatment*. (7ª Ed.). Reino Unido: Routledge.

Winnicott, D, W. (2005). *Playing and reality*. Suffolk, Reino Unido: Routledge.

11. Anexos

ANEXO 1 - PROGRAMACIÓN DE VÍAS DE INSTRUMENTOS DE OBSERVACIÓN Y REGISTRO.

No: sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	-
Fecha	11.01.17	18.01.17	25.01.17	01.02.17	08.02.17	15.02.17	22.02.17	01.03.17	08.03.17	15.03.17	22.03.17	29.03.17	05.04.17	12.04.17	19.04.17	26.04.17	25.05.17
Observación directa																	
Fotografías																	
Cuestionarios																	
Entrevista grupal																	
Reuniones con la funcionaria encargada																	
Diario de campo																	

ANEXO 2 - CUESTIONARIOS PRE Y POST TALLER.

CUESTIONARIO (PRE-TALLER)

LA UTILIDAD DE ARTETERAPIA PARA MUJERES EN REGIMEN INTERNAMIENTO PENITENCIARIO

Fecha: _____

Nombre: _____

Lee y valora las siguientes afirmaciones en una escala de grado 0 - 4.

Siendo 0 = nunca, 1 = pocas veces, 2 = algunas veces, 3 = a menudo, 4 = siempre

1	Me resulta fácil tomar decisiones.	0	1	2	3	4
2	Cuando tomo una decisión importante me siento a gusto con ella.	0	1	2	3	4
3	Cuando me encuentro con un problema busco soluciones.	0	1	2	3	4
4	Cuando me encuentro en una situación incómoda siento que quiero escapar de ella.	0	1	2	3	4
5	Me gusta esforzarme.	0	1	2	3	4
6	Me siento bien probando cosas nuevas y experimentando.	0	1	2	3	4
7	Me siento bien relacionándome con otras personas.	0	1	2	3	4
8	Tolero que la gente tenga una opinión distinta a la mía.	0	1	2	3	4
9	Me molesto cuando alguien me dice algo que no me gusta.	0	1	2	3	4
10	Me siento bien hablando sobre mis problemas con otras personas.	0	1	2	3	4
11	Reconozco mis distintos estado de ánimo.	0	1	2	3	4
12	Me resulta fácil hablar sobre mis sentimientos con claridad.	0	1	2	3	4
13	Me comparo con los demás.	0	1	2	3	4
14	Siento que lo que hago tiene valor.	0	1	2	3	4
15	Siento que tengo la capacidad de hacer muchas cosas bien.	0	1	2	3	4
16	Creo que tengo muchas buenas calidades.	0	1	2	3	4
17	Me critico cuando cometo errores.	0	1	2	3	4
18	Siento que mis emociones me bloquean.	0	1	2	3	4
19	Tardo mucho tiempo en recuperarme después de sentir algún malestar.	0	1	2	3	4
20	Qué esperas de las sesiones de arteterapia?					

Muchas gracias

CUESTIONARIO (POST-TALLER)

LA UTILIDAD DE ARTETERAPIA PARA MUJERES EN REGIMEN INTERNAMIENTO PENITENCIARIO

Fecha: _____

Nombre: _____

Lee y valora las siguientes afirmaciones en una escala de grado 0 - 4.

Siendo 0 = nunca, 1 = pocas veces, 2 = algunas veces, 3 = a menudo, 4 = siempre

1	Me resulta fácil tomar decisiones.	0	1	2	3	4
2	Cuando tomo una decisión importante me siento a gusto con ella.	0	1	2	3	4
3	Cuando me encuentro con un problema busco soluciones.	0	1	2	3	4
4	Cuando me encuentro en una situación incómoda siento que quiero escapar de ella.	0	1	2	3	4
5	Me gusta esforzarme.	0	1	2	3	4
6	Me siento bien probando cosas nuevas y experimentando.	0	1	2	3	4
7	Me siento bien relacionándome con otras personas.	0	1	2	3	4
8	Tolero que la gente tenga una opinion distinta a la mía.	0	1	2	3	4
9	Me molesto cuando alguien me dice algo que no me gusta.	0	1	2	3	4
10	Me siento bien hablando sobre mis problemas con otras personas.	0	1	2	3	4
11	Reconozco mis distintos estado de ánimo.	0	1	2	3	4
12	Me resulta fácil hablar sobre mis sentimientos con claridad.	0	1	2	3	4
13	Me comparo con los demás.	0	1	2	3	4
14	Siento que lo que hago tiene valor.	0	1	2	3	4
15	Siento que tengo la capacidad de hacer muchas cosas bien.	0	1	2	3	4
16	Creo que tengo muchas buenas calidades.	0	1	2	3	4
17	Me critico cuando cometo errores.	0	1	2	3	4
18	Siento que mis emociones me bloquean.	0	1	2	3	4
19	Tardo mucho tiempo en recuperarme después de sentir algún malestar.	0	1	2	3	4
20	Qué te han aportado las sesiones de arteterapia?					

Muchas gracias

ANEXO 3 - HOJA DE CONSENTIMIENTO.

HOJA DE CONSENTIMIENTO INVESTIGACIÓN

LA ARTETERAPIA COMO VÍA DE DESARROLLO DE RECURSOS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN UN GRUPO DE MUJERES PRESAS.

Te invitamos a participar en una investigación acerca de cómo la arteterapia puede ayudar a que mujeres que se encuentran en situación de internamiento penitenciario consigan desarrollar recursos que faciliten el manejo de emociones difíciles.

Hay muchas experiencias que muestran que la arteterapia es útil para esto, pero poca investigación sobre cómo lo hace, lo que resulta más útil y lo que no. Y esto es importante porque es lo que nos permitirá elaborar cada vez más útiles y, además, tener evidencias de ello.

La decisión de participar o no en la investigación es voluntaria, y no es imprescindible para participar en el taller. Además puedes cambiar de opinión si así lo deseas, a lo largo de todo el tiempo que el taller se esté desarrollando o una vez finalice.

Tu participación en la investigación implica que nos das permiso para que tu experiencia aporte datos con los que poder analizar nuestro trabajo y que, una vez finalizado el taller, podrás compartir con nosotras tus propias conclusiones a través de una entrevista.

Esperamos que el taller de arteterapia te ayude a desarrollar más tu inteligencia emocional, sobre todo a conocerte más, manejar mejor tus emociones difíciles e incrementar tu autoestima. Es importante que sepas que no a todas las personas les resulta igual de útil, y también que este tipo de trabajo implica a veces que encontrarse con dificultades o limitaciones, o sentir emociones como frustración y la ansiedad. Si algo de esto te pasara y pensaras que prefieres dejar de participar, te pedimos que nos lo hagas saber, por si es posible ayudarte a que te sientas mejor.

Consentimiento

He sido informada claramente de las características del proyecto “LA ARTETERAPIA COMO VÍA DE DESARROLLO DE RECURSOS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN UN GRUPO DE MUJERES PRESAS”. Al firmar este documento reconozco que me ha sido explicado y que comprendo su contenido; que se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y que las preguntas que he formulado han sido respondidas en forma satisfactoria.

Por ello consiento voluntariamente participar en dicho proyecto, permitiendo que los resultados del trabajo puedan publicarse y/o mostrarse de forma anónima con carácter científico y a tal fin, Permito también que el proceso se documente a través de fotografías, en las que de ninguna manera aparecerá el rostro o algún otro detalle por el cual pueda ser reconocida.

Nombre y Apellido(s):

Firma:



ANEXO 5 - FASES DE LA INTERVENCIÓN.

No: sesión	Fase	Actividad	Materials
1	El encuadre y el primer encuentro con el material	Presentación del taller, acercamiento al material plástico: crear algo con la plastilina a través del tacto.	Plastilina
2	Conexión con el material y el cuerpo : desde lo sensorial	Escaneo corporal. Dibujar la parte del cuerpo con la cual se ha conectado / sentido.	Ceras y papel A3
3		Dinámica de atención plena. Reconocimiento y desarrollo de recursos creativos: el cambio y la transformación.	Pintura de dedos y papel A3
4		Dinámica de atención plena: caminando. Un mapa sensorial: la silueta de los pies y las manos.	Lápices, ceras, marcadores y papel A3
5	Las emociones y el cuerpo : desde el material	Dinámica de atención plena: conectando con las emociones. Reconocimiento/Auto-conciencia emocional. Expresión plástica de emociones: la silueta del cuerpo	Lápices, ceras, marcadores, pinturas acrílicas y rollo de papel
6	La primera y la segunda capas : la piel y la vestimenta - mi cuerpo personal y social	Escaneo corporal. Reconocimiento/Conciencia de emociones en relación con los otros Humanizar las siluetas: rasgos, piel, ropa.....	
7			
8			
9			
10	La tercera capa : la casa - mi espacio	Dinámica de atención plena: un lugar especial. Situar las siluetas en un espacio único.	Lápices, ceras, marcadores, pinturas acrílicas y rollo de papel. Equipo de presentación en powerpoint.
11	Dinámica de atención plena. Reconocimiento/Auto-conciencia de experiencias de logro personal e interpersonal: Presentación del recorrido de las siluetas de cada mujer.		
12	Dinámica de atención plena. La caja: guardar cosas importantes y significativas		
13			
14	La cuarta capa : el ambiente social y la identidad - mi huella	Dinámica de atención plena. Creación de una obra plástica que muestre la singularidad de cada participante como parte de un trabajo grupal: mural en el módulo	Ceras, pintura para interiores y la pared
15			
16			