

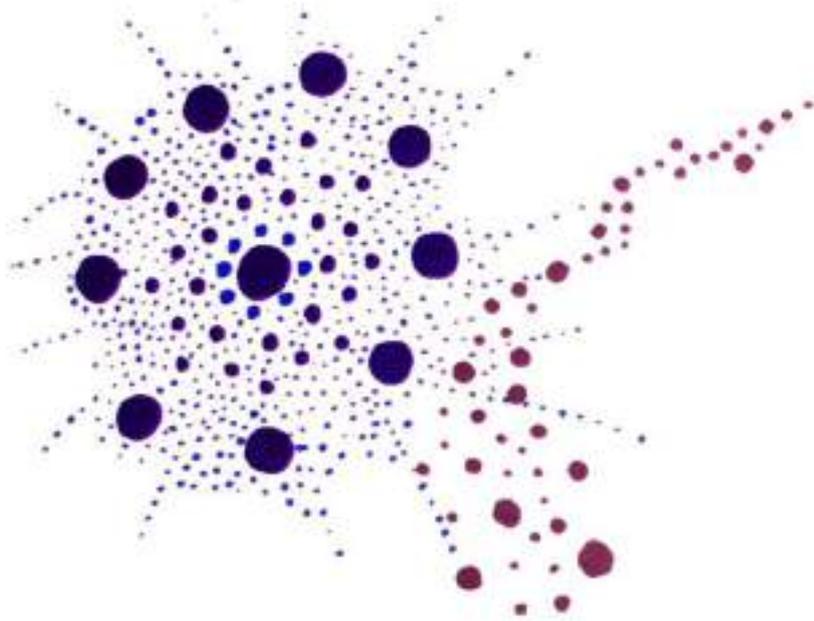
# Universo de Emociones



## Experiencias de ArteTerapia y Cuidados para la Movilización Social

desde la Educación para el Desarrollo  
y la Ciudadanía Global (EpDCG)  
con un enfoque de Género

Con mujeres y centros escolares



Edita: Fundación InteRed [www.intered.org](http://www.intered.org)

- **Autora, ilustraciones, fotografías y maquetación:** Inmaculada Sánchez Márquez [www.terapiasconarte.com](http://www.terapiasconarte.com)
- **Revisiones:** Cristina Almeda Ramírez
- **Fecha:** Diciembre de 2014
- **ISBN:** 978-84-937893-8-1



ALGUNOS DERECHOS RESERVADOS

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/>)

Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales.

No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

# UNIVERSO, EMOCIONES Y TRIBUS

La idea de llamar a este material “**Universo de Emociones**” surgió en varias sesiones de Arteterapia realizadas con jóvenes. En ella utilizamos elementos simbólicos relacionados con el universo, y nos imaginábamos que cada persona era un planeta especial y único, con sus propias luces y sombras. Observábamos a la persona como un rico lugar que necesitamos explorar, **conociendo nuestras emociones, deseos y necesidades, nuestros miedos y lugares oscuros.**

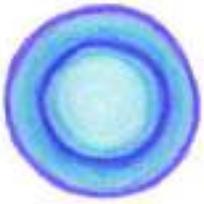
Y mientras explorábamos descubrimos que hay muchas características diferentes entre cada planeta, que existe una inmensa diversidad, pero que también hay cosas similares que nos unen. Darnos cuenta de las características de nuestro planeta personal nos hace comprendernos mejor, y a su vez conocer las diferencias y semejanzas con otros planetas nos facilita el **respeto, la aceptación, la resolución de conflictos y el aprendizaje compartido.**

También descubrimos que, **si mi planeta cambia, otros planetas se ven afectados.** De este modo si yo me muevo desde los valores de los derechos humanos y la ética del cuidado, el resto del universo se verá transformado en un lugar más amable donde vivir. Descubrimos entonces el valor de la responsabilidad y la corresponsabilidad en la construcción de un mundo mejor.

De manera similar, la idea de usar el concepto de “**Tribu**” surgió en la propia práctica de un taller con mujeres adultas, idea que después aplicamos a los talleres con jóvenes y que tuvo una buena acogida. La simbología de la “tribu” nos lleva a nuestro imaginario colectivo, llevándonos a lugares y situaciones en las que un grupo de personas se mantienen unidas. En ese imaginario introducimos el valor de la escucha y el concepto de comunidad, permitiéndonos conectar con la idea de un **grupo de personas que se reúne en círculo para hablar y escuchar desde el respeto.** Además, cuando hablamos de tribu la contextualizamos en la naturaleza, como forma de recordar nuestra conexión con ella y con el mundo en el que vivimos, a la par que teniendo presentes a las ancestras y ancestros cuyas sabidurías y experiencias sustentan nuestras vidas.

Te invitamos a explorar este libro con ojos curiosos, con ilusión y dejando volar tu imaginación por el Universo, por sus distintos Planetas y por algunas Tribus que encontrarás en ellos. Tal vez en algún momento y lugar de este Universo en constante cambio podamos hacer que nuestros planetas bailen juntos un ratito, **alentando a otros planetas a moverse para construir juntas y juntos un mundo mejor.**





# Y PARA COMENZAR, UN CUENTO

**Cuenta la leyenda** que hace muchos, muchos años, cuando una persona de la tribu estaba a punto de hacerse adulta debía pasar una prueba de valor que le dotara de sus primeros conocimientos sabios. La única condición es que nadie debía decidir en qué consistiría esa prueba. La leyenda también cuenta que vivía en la tribu una persona llamada Leuk, con muchas ganas de hacerse mayor y de conseguir que la tribu le aceptara como persona adulta. Había llegado el momento de elegir cuál sería su propia prueba de valor, por lo que durante días y días pensó y pensó. Pero por más que le daba vueltas no se le ocurría qué hacer, qué conocimientos podría adquirir, quién le podría enseñar. Y así fue como se acercó a la chamana de la tribu, que para su sorpresa le dijo que no podía ayudarle. Leuk se desilusionó un poco, pero entonces decidió visitar al chamán, que le dijo que estaba muy ocupado y que hasta dentro de varias lunas no podía ayudarle. Preguntó entonces a las personas de la tribu, pero cada una parecía tener otras prioridades. Y esto le hizo sentir que nadie le echaba cuenta, que no era importante en la tribu. ¿Por qué?. Se puso triste y le empezó a doler el pecho. Se sentía incómodo, y cuando no pudo aguantarlo más se enfadó, gritó, se desesperó... aunque nadie pareció prestarle atención. Y así, con el entrecejo muy fruncido, el estómago encogido y los puños apretados, comenzó a andar hasta que se alejó del poblado.

**Caminó durante tres largos días y tres largas noches**, sin más compañía que la luna, el sol y las estrellas. La primera noche pasó del enfado a la negación, gritando a los árboles que no pensaba volver más la tribu y que la prueba de valor era algo estúpido que no necesitaba realizar. Si nadie le quería ayudar, no quería saber nada de las demás personas, que se le antojaban hipócritas y distantes. Mientras, los pájaros del camino lo observaban pasar con sus gritos...

La segunda noche, Leuk se sentó al borde de un estanque, era la primera vez que se paraba desde que salió tan enfadado del poblado. Estaba en algún profundo lugar de la selva, con la sola presencia de su reflejo en el agua de un manantial en el que observó sus ojos tristes durante largo rato. En algún lugar desconocido, sin nadie más... De repente sintió que su corazón se encogía, y la soledad y el miedo se apoderaron de su mente. Mientras Leuk miraba su reflejo en el agua, una gota calló. ¿Venía del cielo o caía de sus ojos?. Y entonces, casi sin darse cuenta, se deshizo en lágrimas, permitiéndose sentir el miedo, la soledad y la incertidumbre...

**Pasó toda la noche llorando y llorando**, y cuando la luna se escondió y el sol comenzó a salir tímidamente, Leuk se rindió y se durmió bajo un árbol. En sus sueños pudo ver extrañas imágenes de planetas y estrellas que escapaban a su control, en un sueño largo e intenso.

El tiempo pasó sumido en este mundo inconsciente de sueños, mientras que los pájaros cantaban nerviosos porque el sol ya había salido y la vida continuaba. Cuando Leuk salió de su letargo profundo, los animales aprovechaban la luz y calidez del sol para recorrer la selva de un lado a otro. Leuk sentía los ojos hinchados, le costó abrirlos, pero se sentía descansado. Se acercó con pasos vacilantes hasta el manantial, en concreto hasta un pequeño recodo de agua que formaba un pequeño remanso. Acercó su cara y observó su reflejo en las limpias aguas. Se sorprendió al darse cuenta de que su cara transmitía serenidad, como si al permitirse transitar sus emociones se hubiera vaciado de la soledad y el dolor de los días anteriores. Recordó lo sucedido, la importancia de pasar la prueba de valor, la negativa de las demás personas a ayudarle, su marcha del poblado... Todo parecía tan lejano...

**Pasado un rato respiró profundamente** y decidió darse un chapuzón para quitarse la molesta sensación de los ojos. El agua era clara, limpia, fría, y al salir se sintió con vigor y energía. Se tumbó en la hierba para secarse bajo el sol cálido, cuando al alzar la mirada descubrió que se hallaba al pie de una enorme montaña. “¡Qué grande es!”, se dijo Leuk.

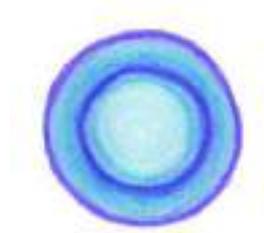
**Sintió grandes deseos de andar, de explorarla,** de averiguar qué habría en su cima, de modo que comenzó a andar, andar y andar. Pero cuando llevaba un buen rato caminando empezó a sentir que el camino se estaba alargando más de lo que esperaba, y el cansancio apareció pronto mientras el sol brillaba con fuerza en el cielo. A veces se sentía desfallecer, cuando unos frutos silvestres aparecían en su camino para reponer fuerzas. Los cogía con agradecimiento a la madre naturaleza y sentía que reponía fuerzas para continuar. En otra ocasión se desesperó, parecía que aquello no tenía fin y se arrepentía de haber cogido ese camino, pero de repente una mariposa juguetona pasó revoloteando como queriendo indicarle por dónde continuar. Se llenó de energía y decidió seguir, interpretando la presencia de este mágico animal como una señal. Y así, un pie tras otro, venciendo sus propias dificultades y confiando en que la vida le protegía, al llegar la noche alcanzó la cima. Llegó casi sin aliento, y se paró a descansar en una roca. Era una noche sin luna, oscura, y el silencio y quietud se habían apoderado de la selva. Cuando por fin recobró la respiración se tumbó hacia atrás, dejando reposar

su cuerpo sobre una gran roca. Y... ¡ahí estaba!. De repente, lo que tanto había buscado estaba ante sus ojos: el mismísimo Universo. Ante Leuk se abría un festival de estrellas y planetas, cada uno diverso y único. Algunos parecían cambiar de color, otros tenían un tamaño mayor o menor, con distintos brillos, pero todos girando. Y algo increíble era que los diversos planetas parecían estar relacionados entre sí, y bailaban una especie de danza en la que cuando uno se movía el resto también lo hacía. Se fijó largo rato en algunos de ellos, hasta que cada uno parecía recordarle a alguien de la tribu. Sintió dentro de su corazón cómo todas las personas estaban conectadas entre sí y con la naturaleza, bailando una danza ancestral que se remontaba al comienzo del comienzo de los tiempos.

**Justo uno de esos planetas le llamó la atención más que ninguno,** así que unió sus manos en forma de telescopio y como por arte de magia pudo verlo de cerca: sus colores, sus formas, sus caminos, las estrellas que le acompañaban, sus luces y lugares sombríos. Y entonces Leuk supo al instante que el Universo mismo le hablaba, que había encontrado su planeta, ¡lo había descubierto!.

Sin duda alguna había pasado la prueba de valor para convertirse en persona adulta, había transitado sus emociones.

Se había descubierto a sí.



**"Hace más de un siglo decía el educador español Cossío que la educación debería entenderse como "educación a través del arte", para formar personas capaces de comunicarse por medio de las formas que utiliza el arte y poder comprender sus mensajes"**

**(Noemí Martínez)**



# ExplorAndo

## DESCUBRE “UNIVERSO DE EMOCIONES”

**¿Qué pretendemos?.** Con este libro pretendemos reflexionar sobre las *posibilidades que el arte y la creatividad nos ofrecen para la construcción de una ciudadanía responsable y transformadora*, constituyéndose una herramienta de la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global (EpDCG), desde los Enfoques de Género y Cuidados.

En concreto, cómo a través del Arteterapia podemos promover esa *transformación personal, interpersonal y social*, fomentando el autoconocimiento, la educación emocional, la mejora en la resolución de conflictos, visibilizando la importancia de la Ética Revolucionaria del Cuidado en las relaciones interpersonales, el fomento de una ciudadanía crítica y responsable y la construcción de un mundo mejor.

**¿Para qué?.** Desde InteRed queremos *visibilizar nuestras experiencias en el uso del Arteterapia y dar a conocer su metodología* para que otras personas, docentes y organizaciones

puedan inspirarse y animarse a usarlas. Las experiencias que aquí contamos son semillas que se pueden tomar, adaptar, cambiar y mejorar para trabajar en sus contextos laborales, de voluntariado, de movilización ciudadana... Se nos ocurren infinitas personas y colectivos con las que utilizar este enfoque, y *te animamos a confiar en tu intuición de que el arte y la creatividad en relación a las emociones pueden aportar algo a las personas con las que trabajas o compartes tu tiempo*. Queremos alentarte a utilizar las herramientas que nos ofrece el Arteterapia sin necesidad de que seas experta/o en ellas, animándote a indagar y explorar.

**¿Cómo lo haremos?.** A través de estas páginas *visibilizaremos las experiencias de Arteterapia vividas desde la Ong InteRed con menores, jóvenes, comunidad educativa, mujeres y mujeres inmigrantes*, en el marco de su trabajo en Educación para el desarrollo y la Ciudadanía Global (EpDCG), y en concreto a través de la Campaña “Actúa con Cuidados, Transforma la Realidad”.



**¿Cómo explorar este libro?.** Hemos dividido el contenido de este “universo” (libro) en cuatro “planetas” (capítulos):

★ **1. ¿Artequé?.** En este apartado aclaramos **qué es el Arteterapia y de dónde surge**. Definimos también nuestras “gafas” de Arteterapia para el Cuidado y Movilización Social, donde aclaramos en qué sentido utilizamos desde InteRed el enfoque del Arteterapia, ajustada a la realidad con la que trabajamos y nuestros objetivos y posibilidades como organización.



★ **2. Arteterapia en el Planeta Escuela,** en el que pasaremos a analizar **qué puede aportar el Arteterapia en el ámbito educativo** (colegios, institutos, AMPAS, claustro de profesorado...), centrándonos en la importancia **de visibilizar las emociones para cuidarnos, transformarnos y transformar**. También conoceremos cómo se nos ocurrió visitar este “planeta”, haciendo una visita para conocer a seres que lo habitan y que se organizan en tribus: las Tribus de Seres Grandes y las Tribus de Seres Pequeños.

© **La Tribu de Seres Grandes.** Aquí os contamos la aventura que vivimos junto a dos AMPAs de Sevilla, el del CEIP Fray Bartolomé de las casas y el del CEIP Zurbarán, así como el grupo de profesorado perteneciente a la Red de Centros para la Ciudadanía Global.

© **Las Tribus de Seres Pequeños.** Viajaremos en el tiempo para recordar lo vivido con diferentes grupos de alumnado desde 1º de la ESO hasta 2º de Bachillerato, en los centros educativos Itálica y Mercedarias (Sevilla). Un viaje que nos llevará a recordar la exploración emocional que facilitamos en el alumnado.

Para finalizar la visita a este Planeta contaremos con más detalle una de las propuestas de actividades realizadas, que pueden servir como ejemplo para que otras personas se inspiren y la repitan o modifiquen.

### ★ 3. Arteterapia en el Planeta

**Mujeres**, donde además de contaros una propuesta concreta para trabajar con mujeres, analizaremos la importancia del reconocimiento del Derecho al Cuidado y el Autocuidado en el camino de empoderamiento de las mujeres. Para ello conoceremos los talleres y sesiones que hemos realizado con varias “tribus” del Planeta Mujeres:



“El trabajo artístico tiene la capacidad de entregar, acoger y liberar desde lo más profundo de la psique; es una herramienta psicosocial que logra modificar conductas; y posibilita la comprensión desde la experiencia creadora”

(Carla Pérez Navarro, 2008:63).

- © **Asociación Victoria Díez** (Coria del Río, Sevilla), con mujeres mayores.
- © **Asociación de Mujeres Oriental** (Pegalajar, Jaén), con mujeres mayores.
- © **Asociación de Voluntariado Claver** (Sevilla), con mujeres inmigrantes que trabajan como cuidadoras, y con mujeres voluntarias que realizan su voluntariado con personas inmigrantes.
- © **Ayuntamiento Alhaurín de la Torre** (Málaga), con mujeres que asisten a los servicios de atención psico-social del Punto de Atención a la Mujer.

★ **4. Un Universo por Explorar.** Y para finalizar este viaje pasaremos a los retos y propuestas de futuro, donde queremos volcar nuestras reflexiones, inquietudes y propuestas que nos parecen interesantes de abordar. Todas ellas como semillas que caerán en la tierra y que tal vez encuentren jardineras/os dispuestas a regarlas. También en este apartado agradeceremos a todas las personas e instituciones implicadas su apoyo, intuiciones, energía y disponibilidad para que desde InteRed pudiéramos implementar nuestra visión de los cuidados y deseos de movilización ciudadana desde las gafas del Arteterapia, a la vez que indagar en esta nueva metodología como parte de la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global. También dejaremos constancia de la bibliografía que nos parece interesante para comprender y profundizar en los contenidos de esta edición.

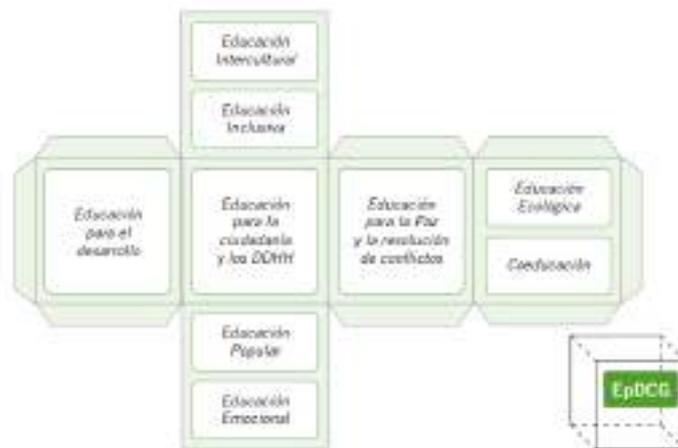
## Quiénes somos y qué hacemos

InteRed somos una ONG para el Desarrollo promovida por la Institución Teresiana para impulsar, desde la sociedad civil, una red de intercambio y solidaridad entre grupos sociales, pueblos y culturas. **Pretendemos transformar la realidad socio-económica actual** generadora de injusticia, y luchar contra la pobreza, las desigualdades y la exclusión.

Desde InteRed creemos que la **educación continuada a lo largo de la vida de la persona** es uno de los pilares a través de los que podemos contribuir a construir un mundo más justo y mejor para todas y todos. Consideramos que la educación tiene como reto, no sólo mirar el contexto sociocultural desde una **educación transformadora**, sino que “es necesario incorporar a los procesos educativos una visión del mundo global y preparar al alumnado para actuar con la responsabilidad y el compromiso que implica la ciudadanía global en su vida cotidiana” (InteRed, 2011:8).

Con este fin desarrollamos desde el ámbito de la **Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global** (a la que llamamos EpDCG) un amplio abanico de propuestas en diversos contextos educativos formales (colegios, institutos, universidades, centros de personas adultas, formación del profesorado...), no formales (asociaciones de mujeres, colectivos sociales, grupos de tiempo libre, organizaciones de personas inmigrantes...) e informales, facilitando procesos socioeducativos desde un **enfoque de Derechos Humanos, de Género y Cuidados**.

Para InteRed esta Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global (EpDCG) es “*un proceso socio-educativo continuado que promueve una ciudadanía global crítica, responsable y comprometida, a nivel personal y colectivo, con la transformación de la realidad local y global para construir un mundo más justo, más equitativo y más respetuoso con la diversidad y con el medio ambiente, en el que todas las personas podamos desarrollarnos libre y satisfactoriamente*” (InteRed, 2011:21).



Creemos que **la EpDCG es un poliedro con muchas caras**, en el que se pueden trabajar diferentes aspectos de la persona y del mundo. De este modo, algunos de los enfoques que conforman el marco poliédrico de la EpDCG tienen nombres propios, como son los enfoques de Paz, Intercultural, Ecológico, de Coeducación, Afectiva-Emocional, Sistémica, Popular, para la Ciudadanía, para la Ternura, etc. (InteRed, 2011:21).

Además de estas diversas caras complementarias, creemos que es necesaria la incidencia en ellas de **tres ejes interconectados**: apostamos por una transformación individual de la persona (yo), para que ésta mejore en sus relaciones con las demás personas (nosotras/os) y a su vez esto transforme la sociedad en la que vivimos (mundo). Y no necesariamente en ese orden, puesto que una transformación del mundo afecta a las relaciones interpersonales, y éstas a su vez calan en la persona dotándola de valores, experiencias, necesidades, deseos... Se trata pues de una relación a tres niveles interconectada, interdependiente, fluida y constante.



## La Campaña “Actúa con cuidados. Transforma la realidad”

En nuestro caminar en la apuesta por la transformación de las personas y del mundo a través de la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global (EpDCG), una de las últimas propuestas se ha materializado en la campaña de movilización ciudadana “Actúa con Cuidados, Transforma la Realidad”<sup>1</sup>.

Desde esta Campaña, con fundamentación ecofeminista, InteRed quiere **visibilizar y reconocer el trabajo de los cuidados como imprescindibles para el sostenimiento de la vida y las sociedades**, resaltar el desigual impacto que tiene la organización social de los cuidados y la corresponsabilidad de instituciones, Estado, empresas, comunidad, hombres, jóvenes y niños y niñas, desde un enfoque de género y derechos humanos.

### ¿A qué llamamos “cuidados”?

Los cuidados son aquellas **acciones y gestos necesarios para que la vida funcione**. Es todo aquello que hace posible que la vida se regenere todos los días.

A veces son **cuidados en lo personal** (preparar la comida, alimentar a un bebe, cuidar a una persona anciana, poner la mano en la frente para comprobar si hay fiebre, lavar y planchar la ropa...), **en lo emocional** (dar un abrazo a quien está triste, contarle tus problemas a alguien de confianza, tener el apoyo de tu familia, saludar por la calle a alguien que conoces...), **en el hogar** (limpiar el baño, tirar la basura, poner un cuadro,



regar las plantas, cambiar la toalla por una limpia...), **en el medioambiente** (reciclar el vidrio, no tirar el aceite sucio por el desagüe, la conciencia de que un móvil nuevo está relacionado con la explotación de la tierra y de seres humanos, reducir el consumo de cosas, reutilizar la ropa, compartir coche, soberanía alimentaria...), y otros muchos aspectos de los cuidados sin los cuales nos es imposible vivir una buena vida que respete nuestros ciclos y los ritmos del planeta.

Como dice Alicia de Blas (2014) “los seres humanos somos profundamente interdependientes y ecodependientes, pues son los trabajos de cuidados y los de la naturaleza, los que **aseguran la reproducción social, los que sostienen la vida... y al mercado** (...) es el espacio de cuidados el que asume la responsabilidad de que todo el conjunto funcione, de que la vida continúe, encajando la tensión entre un modelo centrado en el mercado y las necesidades insoslayables de los seres humanos. Hablando “en plata”, sin cuidados, ni el mercado, ni el resto del sistema, funciona”<sup>2</sup>.

Pero el sistema en el que coexistimos, capitalista, androcentrista, patriarcal, basado en el consumo y el beneficio individual, se encarga de **explotar esos cuidados, de desvalorizarlos y aprovecharlos con fines lucrativos**. Para ello utiliza el trabajo femenino realizado de forma gratuita, invisible, no valorado ni reconocido como “trabajo”. Así, más del 80% de los trabajos de cuidados en España son realizados por mujeres<sup>3</sup>, en coherencia con el

<sup>1</sup> La web de la Campaña “Actúa con Cuidados, Transforma la Realidad” es <http://www.actuaconcuidados.org/>

<sup>2</sup> “La revolución de los cuidados. Tácticas y Estrategias”, Alicia de Blas García. Fundación InteRed (2014)

<sup>3</sup> Documento “Pistas para un modelo de vida sostenible”

mandato de género que otorga a las mujeres y las niñas un rol reproductivo y de cuidado de otras personas (“ser para otros”), adquirido a través de un proceso de socialización a lo largo de la vida.

Estamos de acuerdo con Alicia de Blas (2014) en el concepto de **Ética Revolucionaria del Cuidado**, “con la que tal vez sea posible responder al reto de encontrar nuevas formas de ciudadanía, más incluyentes, cuidadosas y respetuosas con la diversidad, pero apoyadas en el pleno reconocimiento a la dignidad humana y la igualdad de derechos”<sup>4</sup>.

De este modo con esta Campaña desde InteRed pretendemos fomentar la reflexión sobre en qué sociedad vivimos, y **generar un cambio que promueva un nuevo modelo de desarrollo** basado en la **Ética Revolucionaria del Cuidado** y el pleno disfrute de los **derechos humanos** de todas las personas. InteRed plantea así un nuevo modelo de desarrollo cuya meta es lograr que las personas sean el centro y se asuma una **responsabilidad colectiva de los cuidados** donde estén implicados: el Estado reconociendo a los “cuidados” como cuarto pilar del **estado de bienestar** y con políticas públicas que lo favorezcan; las empresas con flexibilización de horarios, contribución de guarderías, o la creación de un fondo de garantía para los cuidados, y los hombres y su deber de comprometerse y corresponsabilizarse en las tareas de Cuidados<sup>5</sup>.

Esta Campaña, orientada a la **movilización social y la incidencia política**, promueve la participación y el empoderamiento ciudadano, impulsando grupos de **movilización social** de jóvenes y personas adultas para la puesta en marcha de acciones a nivel local, así como el trabajo de incidencia política en el que plantear e introducir en las agendas políticas propuestas de cambio concretas relacionadas con la Equidad de Género y la **Ética Revolucionaria del Cuidado**. Hemos pretendido

---

<sup>4</sup> “La revolución de los cuidados. Tácticas y Estrategias”, Alicia de Blas García. Fundación InteRed (2014)

<sup>5</sup> Si quieres ampliar la información sobre la Campaña, te invitamos a conocer nuestros materiales:

- Base teórica de la Campaña:  
[http://redciudadaniaglobal.org/wp-content/uploads/2012/07/Pistas\\_vida\\_sostenible\\_A\\_Ctr\\_versi%C3%B3nweb.pdf](http://redciudadaniaglobal.org/wp-content/uploads/2012/07/Pistas_vida_sostenible_A_Ctr_versi%C3%B3nweb.pdf)
- Vídeo “Actúa con cuidados. Pistas para un modelo de vida sostenible” (InteRed)  
<https://www.youtube.com/watch?v=LZxwFjXvER4>

poner así nuestro grano de arena en la construcción de una ciudadanía corresponsable y transformadora, en la construcción de la **Ciudadanía**<sup>6</sup>.

Para ello, **en el ámbito de la educación formal nos propusimos trabajar la participación y movilización social con los distintos colectivos de la Comunidad Educativa**: profesorado, alumnado, familias, personal de administración y servicios (PAS), de manera que la Coeducación y el enfoque de Género y Cuidados se conviertan en un enfoque global que impregne la cultura, las políticas y las prácticas de los centros educativos.



En este sentido, los procesos que hemos puesto en marcha abarcan: la formación al profesorado (de manera presencial a través de talleres y de manera virtual a través de cursos online); el asesoramiento al centro educativo sobre cómo transversalizar la **Ética Revolucionaria del Cuidado** en toda la vida del Centro o en asignaturas concretas; creando actividades concretas para realizar en distintas asignaturas o a nivel de todo el Centro; ofreciendo materiales didácticos y acompañando en su adaptación y nueva creación de otros... A lo largo de este proceso el profesorado también ha creado sus propios materiales y actividades, y se ha involucrado en los procesos desarrollados con el alumnado de la

---

<sup>6</sup> “Ciudadanía” es un término que encontramos desde hace muchos años en una placa que la ciudadanía colocó a la entrada de la Casa del Pumarejo (Sevilla).

mano de InteRed, apostando por el empoderamiento juvenil y el emprendimiento social de las y los jóvenes a través de procesos de movilización dentro del Centro<sup>7</sup>. Todo esto ha posibilitado un inmenso aprendizaje para todas las partes, y ha ayudado a validar las nuevas metodologías de Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global (EpDCG) en coherencia con la Campaña “Actúa con cuidados”.

Puesto que el trabajo de cuidados ha sido tradicionalmente desarrollado por mujeres, **en el ámbito de la educación no formal hemos considerado imprescindible ampliar la implementación de esta Campaña a Colectivos y Asociaciones de mujeres adultas**. De este modo, hemos impulsado actividades de sensibilización, formación y empoderamiento personal y grupal, con el triple objetivo de acompañar a las mujeres en sus reivindicaciones personales y colectivas, dotar de nuevas herramientas desde la EpDCG que permitan la toma de conciencia de la importancia del trabajo de cuidados y el Derecho al Cuidado, así como la necesidad de actuar junto a otras de forma organizada y coordinada para darle la vuelta al modelo social en el que vivimos, cambiar las reglas del juego, ocupar el espacio y ejercer protagonismo social como ciudadanía activa.



<sup>7</sup> Para la puesta en marcha de grupos de movilización de la Campaña en los centros educativos, InteRed ha utilizado la metodología de emprendimiento social y empoderamiento juvenil “Jóvenes actuando con cuidados”.

## Nuevas metodologías en la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global (EpDCG)

Desde InteRed tenemos una **larga trayectoria en la innovación metodológica** en EpDCG, destacando nuestras aportaciones en el ámbito de los juegos cooperativos<sup>8</sup> y en el uso de las herramientas lúdico-teatrales<sup>9</sup>. Somos conscientes de que la realidad es poliédrica, con muchas caras, y versátil e innovadoras han de ser las metodologías y herramientas educativas que pretendan transformar dicha realidad. Pretendemos así experimentar en el uso de nuevas herramientas que nos permitan adaptarnos a las diversas necesidades educativas de las personas, nuevas formas de transformar ese “yo”, acercándonos con respeto y empatía al “nosotras/os” y promoviendo así la construcción de un “mundo” mejor.

Pretendemos además **hacernos eco de las necesidades sentidas por las personas** que trabajan en los centros escolares por un lado, y en entidades o asociaciones de mujeres adultas e de personas inmigrantes:

La **Comunidad Educativa** se encuentra en un proceso de indagación de las nuevas formas de afrontar la educación emocional. Gran parte del profesorado con el que trabajamos está muy interesado en trabajar las emociones con el alumnado, ya que observan que éste no sabe cómo expresar y gestionar sus emociones, tienen dificultades familiares que no saben cómo gestionar, los cambios de la adolescencia, las relaciones entre chicas y chicos... Además, tras realizar un proceso de trabajo con los centros escolares de la Red de Centros para la Ciudadanía Global, éstos están concienciados sobre la

<sup>8</sup> Te animamos a descargar gratuitamente el libro “Tiempo entre paréntesis. El juego cooperativo como herramienta de transformación” (InteRed, 2015) en el enlace: <http://www.intered.org/node/14583>. Y también a que eches un vistazo a los recursos didácticos y la tienda online en: <http://www.intered.org/juegos-cooperativos>.

<sup>9</sup> Anímate y descubre más sobre el Proyecto “Jugar y Actuar”. Puedes ver el documental y descargar gratuitamente el libro en el enlace: <http://www.intered.org/node/647>

importancia de introducir la Ética Revolucionaria del Cuidado en la vida de sus centros.

Por otro lado, quienes trabajan con **mujeres** pertenecientes a asociaciones o con Centros Municipales de Atención a la Mujer, observan que hay una gran cantidad de mujeres con baja autoestima, con necesidades de empoderamiento, de autoreconocimiento de sus capacidades y valía, con diversas enfermedades psico-somáticas, y que no han podido dedicar tiempo en sus vidas para el autocuidado y el querer a sí mismas. Esto conecta con la ausencia de empoderamiento y la vulnerabilidad ante situaciones de violencia de género (física y/o psicológica). Una ausencia absoluta del autocuidado y un indicador de la inexistencia de corresponsabilidad en los cuidados del hogar.

**“Cuando los conceptos de siempre conducen a los caminos de siempre, hemos de probar a utilizar otros para explorar caminos y rutas nuevas, de las mentales y de las comporta-mentales”**

**(César García-Rincón de Castro<sup>1</sup>).**

En el caso de las **mujeres inmigrantes**, las cuales muchas de ellas se dedican profesionalmente a laborales de cuidados (de personas ancianas, bebés, limpieza...), esta situación se ve agravada por circunstancias legales, desconocimiento de sus derechos laborales, una sociedad que se sustenta por la explotación de éstas mujeres y que las necesita para mantener su ritmo de vida, diferencias de idioma, haber sido obligadas o empujadas a emigrar por las circunstancias económicas de su familia de origen... Se unen así las cuestiones propias de la condición de inmigrante con las desigualdades de género, a la par que las cuestiones emocionales que supone un proceso migratorio, la integración en una nueva sociedad y la vida dividida entre “acá” y “allá”.

Ésta innovación que buscamos desde InteRed no pretende sin embargo deslegitimar otras formas de hacer las cosas en la educación de personas, ya sea desde los ámbitos formal, no formal o informal. Somos conscientes de que **no poseemos “la varita mágica”** y que metodologías y pedagogías ya existentes poseen un gran valor y legitimidad. Así

mismo estas nuevas metodologías no pretenden sustituir la labor de las personas que facilitan procesos educativos<sup>10</sup>, sino que desean ser un ingrediente más que nos permita ir cimentando los pilares fundamentales con los que construir una ciudadanía feliz, responsable y transformadora. De este modo estas nuevas metodologías, en creciente desarrollo, innovación y reflexión, pretender ser un apoyo a la hora de impartir o facilitar dichos procesos educativos.

Y es así como en nuestra búsqueda e innovación desde InteRed hemos apostado en los últimos años por **el arte en su más amplio sentido como manera de transformarnos y transformar el mundo**. Destacan de este modo las acciones de *Artivismo* realizadas en diferentes ciudades españolas a través del voluntariado de nuestros comités<sup>11</sup>. En los últimos años nos hemos permitido (y disfrutado) bucear por los retos de organizar una flashmob, un teatro participativo, teatro de calle o un concurso de contrapublicidad... como forma de trabajarnos y trabajar con la ciudadanía cuestiones de género y cuidados, tomando los espacios públicos de participación y representación desde otros modos, otras visiones y propuestas. Y como ya viene siendo tradición en InteRed seguimos ahondando en las metodologías teatrales y la ludo-pedagogía<sup>12</sup>.

Hoy por hoy seguimos buceando con estas propuestas y muchas más, porque nuestra creatividad tiene límites muy amplios. Y **es en esta creatividad en la que se enmarca el uso del enfoque de Arteterapia como herramienta de la EpDCG**.

<sup>10</sup> Podemos denominar a estas personas según el contexto, rol y metodología que asuman: docentes, monitoras, facilitadoras, dinamizadoras...

<sup>11</sup> Sirva como ejemplo las acciones realizadas desde el Comité de InteRed en Málaga en el marco de la Campaña “Actúa con Cuidados, Transforma la Realidad”. Puedes ver algunos vídeos en: <http://www.youtube.com/channel/UC4NroLSB8ddTAn5Ock944HQ>

<sup>12</sup> Puedes consultar en internet las actividades concretas que hemos realizado. Como este libro ha sido “parido” en 2014, puedes ver la memoria de actividades de InteRed de este año en el enlace: <http://www.intered.org/node/1792> Seguiremos publicando las memorias cada año, así que será un placer que las visites cuando quieras.

## Explorando con gafas de Arteterapia

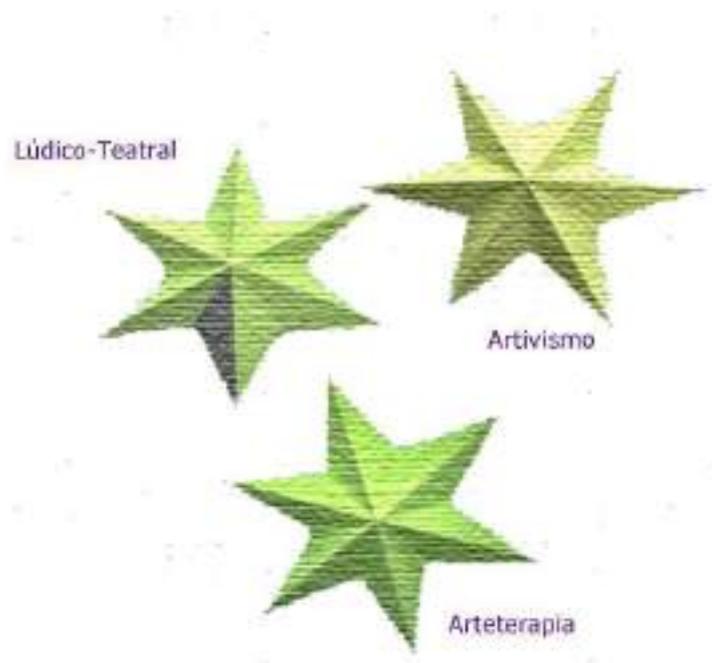
Desde InteRed continuamos avanzando en nuestra indagación metodológica, cruzando nuevas metodologías centradas en lo artístico-creativo, las emociones y la Ética Revolucionaria del Cuidado. De este modo hemos puesto las gafas de los Cuidados a las metodologías lúdico-teatrales y a las acciones de Artivismo, y hemos querido indagar en **cómo la visión del Arteterapia puede ser una herramienta más de la EpDCG con la que trabajar los Cuidados.**

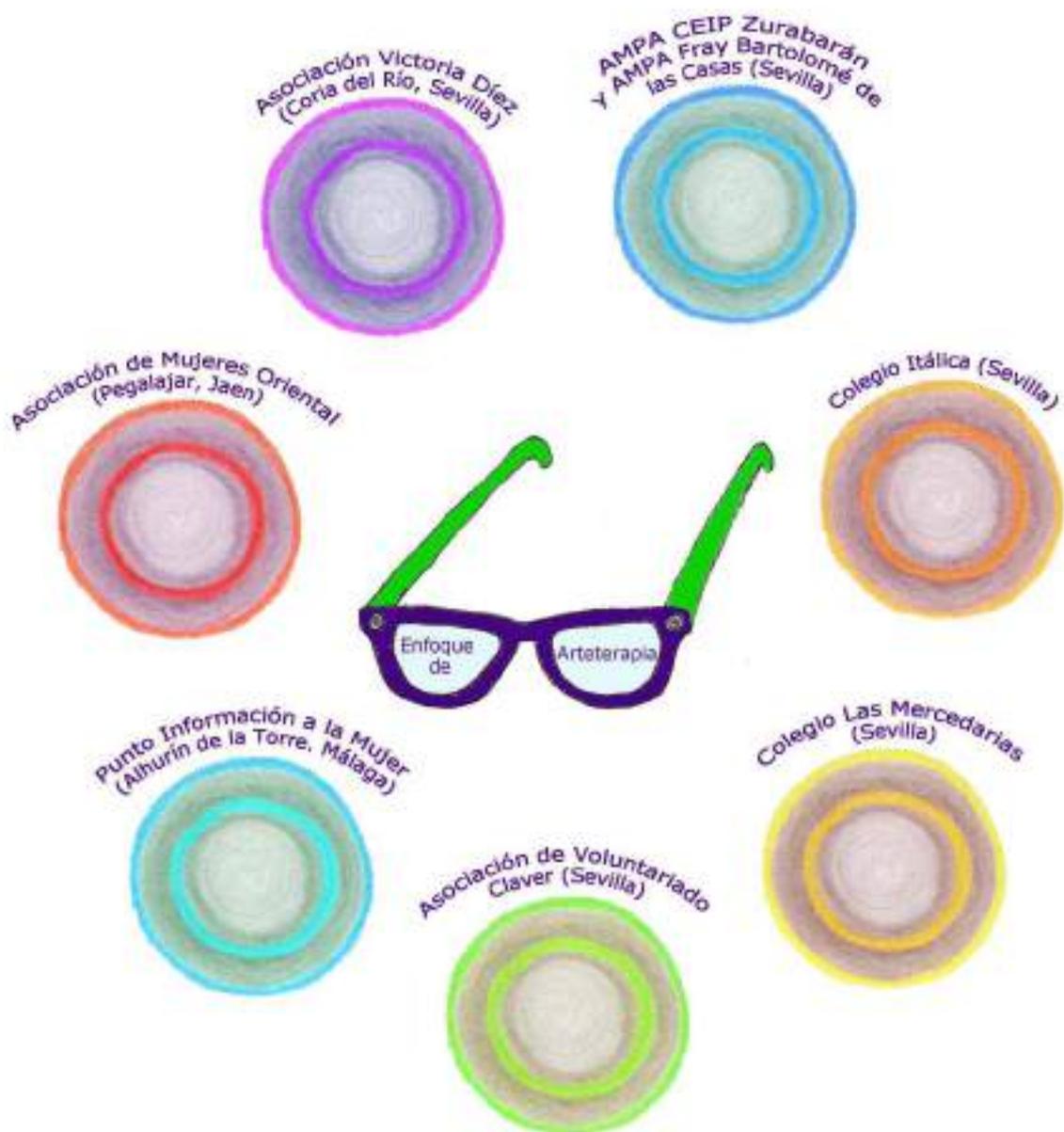
Por ello el presente documento pretende compartir con el mundo nuestras intuiciones y constataciones de que *el* enfoque del Arteterapia es una metodología innovadora en Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global. Y que en concreto en el marco de nuestra Campaña de Cuidados, **a través de la visión arteterapéutica podemos contribuir a la reflexión sobre la Ética Revolucionaria del Cuidado y la construcción de esa nueva “ciudadanía”.** Probablemente no es la única experiencia en este sentido, no pretendemos ser primeras en nada. Pero para nosotras sí es algo diferente, sí conlleva dudas, propuestas, reflexiones, logros e hipótesis. Y tenemos la suerte de haber encontrado personas docentes, a profesionales del ámbito psico-social y a asociaciones que han sido las impulsoras de esta propuesta, que la valoran y que siguen explorándola.

A lo largo de las siguientes páginas queremos compartir en concreto nuestras experiencias y aprendizajes en el ámbito de la educación formal con alumnado, con AMPAs y profesorado, y en el ámbito de la educación no formal con mujeres de una asociación, mujeres migrantes y con mujeres vinculadas a un dispositivo local contra la violencia de género.

Con esta publicación pretendemos aportar un marco teórico-práctico de referencia para **acompañar los procesos y acciones de integración de la Educación Emocional y la Ética Revolucionaria del Cuidado a través del arte, utilizando el Arteterapia como herramienta de la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global.**

Y para ello te invitamos a conocer nuestras experiencias, explorando en las páginas siguientes los distintos **planetas y tribus** que a lo largo de este **Universo** hemos podido visitar. ¡Abróchense los cinturones que el viaje a las **Emociones** está a punto de comenzar!





El arte es uno de los lenguajes más bellos y el eslabón  
mágico que hermana pueblos, naciones, sueños y almas.

-Valentín Kovatchev-



# ¿Arte Qué?

## ARTETERAPIA Y EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO Y LA CIUDADANÍA GLOBAL

### ¿No hacemos terapia?

Lo primero que vamos a hacer es aclarar conceptos y enfoques, ya que la palabra “Arteterapia” a veces produce una gran atracción, pero otras genera confusión y extrañeza. Como refleja López Martínez (2010:17), autoras como Wood (1987) y Da Silveira (2006) ya nos indicaban que el uso en la misma palabra de “arte” y de “terapia” genera confusión y dificulta entender qué es el Arteterapia, ya que ambas “traen consigo un amplio repertorio de conceptos como: artes visuales, procesos creativos, desarrollo humano, comportamiento y personalidad, salud mental (...)”. Y además, el hecho de que en Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global con un enfoque socioeducativo y de derechos humanos aparezca una herramienta con la palabra “terapia”, que nos lleva a un enfoque sociosanitario, podría generar extrañeza.

Dentro de la misión educativa de InteRed está el explorar nuevas metodologías y caminos, el innovar probando herramientas que aporten a la transformación de un mundo mejor. Pero como organización **no es nuestro objetivo el realizar terapia en ninguno de los ámbitos en los que trabajamos**. Por un lado, no lo sentimos ahora como uno de nuestros objetivos como

organización, y por otro porque para que una terapia se produzca las personas protagonistas de

la misma deben estar suficientemente informadas de lo que conlleva una terapia y han de aceptarla como tal. No pretendemos pues utilizar la parte “terapéutica” del Arteterapia en contextos educativos o sociales.

Sin embargo, aunque su propio nombre lleva a veces a confusión al visibilizar sólo la parte



terapéutica, **el Arteterapia tiene otro camino, que es la facilitación de espacios y actividades de autoconocimiento y empoderamiento a través del proceso de**

**creación**. Y es en este sentido desde el que en InteRed nos sentimos cómodas y en el que hemos querido indagar.

Tenemos un largo recorrido trabajando con grupos de personas para reflexionar sobre cuestiones de género, promoviendo el empoderamiento de las mismas a través de la educación, facilitando la creación de propuestas transformadoras de la realidad... Lo hemos hecho a través de la educación formal, promoviendo el acceso a la educación sobre todo en países donde éste no está garantizada; lo hacemos a través de los juegos



cooperativos que nos han aportado una visión comunitaria y de interdependencia en la transformación del mundo; a través de metodologías lúdico-teatrales con las que enfrentarnos a nuestros conflictos, dudas, personales, grupales y comunitarias, y con las que hemos utilizado nuestros cuerpos y emociones para buscar soluciones; también con actividades formativas y sensibilizadoras en la educación no formal, donde los grupos han podido conocer nuevas realidades y reflexionar sobre nuestras responsabilidades individuales y comunitarias. Y ahora seguimos caminando en el trabajo con grupos, pero esta vez a través del **camino de la creatividad, la expresión artística y sus procesos de creación**, que nos permiten indagar en nuestra manera de **sentir, pensar y actuar**. Se trata pues de un camino donde ir al encuentro de una/o misma/o, junto a otras personas que serán un espejo, a las que escuchar con respeto y a las que contar desde la sinceridad. Y en la visibilización de nuestras realidades personales, relacionarlas con nuestras realidades grupales y comunitarias, asumiendo que depende de nuestra movilización y creatividad la transformación de las mismas. Nos encontramos pues ante **un encuentro que es triple, un viaje de ida y vuelta: individual, grupal y comunitario desde el lenguaje de la expresión creativa**.

## ¿Qué es eso del Arteterapia?.

El ArteTerapia es una profesión surgida a mediados del siglo XX en Inglaterra y EEUU, y que en España aparece a finales de los 90, cada vez con mayor repercusión en los ámbitos de la clínica, la educación y lo social. Numerosos son los másters y estudios universitarios que a día de hoy en España impulsan esta profesión en creciente auge y legitimidad.

**Arteterapia no significa aprender técnicas artísticas** (pintura, modelado, danza...) y no es necesario tener conocimientos previos de arte o manualidades, y aunque pueda existir diversión y disfrute, **el objetivo no es el de la recreación**<sup>13</sup>. Cuando hablamos de Arteterapia tampoco nos referimos al uso del arte como forma de intervención social-comunitaria (como pudiera ser por ejemplo crear un mural colectivo en un barrio). No nos referimos tampoco a la Terapia Ocupacional (que se ocupa de facilitar el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas en las personas) **ni el uso de una dinámica de grupo donde se usen materiales artísticos y se facilite la creatividad** (como puede ser una actividad donde se pida que se haga un collage). Todo ello es maravilloso y útil, pero no sería Arteterapia.

El ArteTerapia **es una disciplina del campo de la psicología que utiliza la creación y el lenguaje artístico con resultados terapéuticos y motivacionales**. En Arteterapia, a través del proceso creativo y los trabajos resultantes, se acompaña y facilita procesos de resolución de conflictos internos, autoconocimiento, desarrollo personal, gestión de emociones, fomento de la autoestima, desarrollo de la creatividad, auto-escucha... De este modo la persona puede explorar sus emociones, tomar conciencia de su propio cuerpo, fomentar la toma de conciencia de sí mismo/a y de su realidad, tomar decisiones, solucionar problemas y conflictos, desarrollar habilidades sociales y comunicativas, aumentar la

---

<sup>13</sup> Asociación Británica de Arteterapia (BAAT)  
<http://www.baat.org/About-Art-Therapy>

autoestima, reducir la ansiedad y tratar enfermedades<sup>14</sup>.

La Asociación Andaluza de Arteterapia (ANDART) añade que además de promover el bienestar bio-psico-social, “el Arteterapia es una disciplina muy útil para el desarrollo personal y el autoconocimiento”<sup>15</sup>. Estos elementos permiten en definitiva tomar conciencia, descubrirse, liberarse, sanar, coger las riendas de la vida, reflexionar sobre los condicionamientos personales, familiares y sociales, y buscar estrategias para transformarlos. Permiten **construir un mundo personal presumiblemente más adaptado a lo que se necesita y se desea, tal vez más feliz**. Y que el reflejo de ese mundo personal permita tener relaciones con las demás personas de respeto, justicia, capacidad crítica y valores pro sociales, traduciéndose en la implicación de crear un mundo mejor. Justo lo que pretendemos desde la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global, trabajando desde los **ejes interconectados del yo-nosotras/os-mundo**.

La figura de la/el arteterapeuta, es quien se encarga de facilitar ese proceso a través de sus conocimientos y habilidades profesionales, de hacer que la persona se sienta en un contexto seguro y confiable. De este modo el ArteTerapia se produce en la triple relación entre la persona, la/el arteterapeuta y el proceso de creación-obra. En esta interrelación **la palabra, lo mental y racional, pasa a un segundo plano, y son el proceso y la propia obra en las que se enfoca la atención**. Durante un tiempo de cada sesión se facilita espacio para crear, innovar, probar, destruir, construir y de-construir. El objeto creado es el foco de discusión, análisis y reflexión. Obras que no tienen que quedar bonitas, obras que pueden ser lo que nosotras/os queramos que sean. Obras que podemos romper, regalar, o guardar, que hablan

desde lo simbólico, lo sugerente, lo que la palabra no nombra. Las obras hablan de nosotras/os mismas/os, de lo que sentimos, pensamos, hacemos...<sup>16</sup>



Dentro del **espacio de seguridad que se crea en una sesión**, la persona puede utilizar diversos materiales para crear y verse reflejada en su propia obra. De este modo cada cual se re-encuentra con materiales que a veces hace mucho que no usa (telas, lanas, colores, pinturas, papeles, barro...), como sucede con personas adultas, materiales que pueden evocar la niñez y que serán utilizados como herramientas para crear las obras. En cada sesión **los materiales pueden variar**, según los objetivos de la misma, las personas con las que se va a trabajar, las posibilidades y la persona que facilita la sesión.

Desde InteRed nos parece **importante no sólo trabajar con materiales sino también con el cuerpo, a través del movimiento, la música, ejercicios teatrales y dinámicas de grupo...** Y sin olvidar la respiración, las relajaciones, visualizaciones, rituales y cuentos que nos ayudan a conectar con nuestra parte más inconsciente y simbólica.

<sup>14</sup>Asociación Americana de Arte Terapia (AATA) <http://www.arttherapy.org/>

<sup>15</sup> <http://andart-andalucia-arteterapia.blogspot.com.es/p/arteterapia-por-que-y-para-quien-el.html>

<sup>16</sup> Puedes descubrir más sobre qué es el Arteterapia con Enfoque de Género en <http://www.terapiasconarte.com/p/que-es-el-arteterapia.html>

## ¿Con qué gafas vemos el Arteterapia?

El Arteterapia es una disciplina accesible a cualquier persona y se puede llevar a cabo en tres **ámbitos: clínico, social y educativo**. Desde InteRed partimos de la base de que el proceso creativo-emocional contribuye a la formación integral de personas, constituyendo una pata educativa más. Con nuestra visión transformadora de la realidad y la responsabilidad ciudadana en ella, **aportamos al Arteterapia un enfoque Comunitario, desde el Enfoque de Género y la Ética del Cuidado, con un objetivo de Movilización Ciudadana y Transformación Social**. Unos enfoques y objetivos que nos llevan a **trascender lo individual para ir a lo colectivo**, y que pretenden generar capacidad para explorar la realidad social desde otros prismas, crear alternativas y transformarla.

Cuando facilitamos sesiones de ArteTerapia proporcionamos, ante todo, un espacio para que la persona se encuentre consigo misma y con el grupo, con sus emociones, creencias, patrones, actitudes y condicionamientos. Un **espacio en el que poder ser y poder jugar a ser, en el que poder sentir, en el que experimentar y permitirse crear, un espacio en el que visibilizar la realidad social y crear alternativas** que nos faciliten el “buen vivir”. Y todo ello saliendo de la individualidad para ser testigos de otras personas, del propio grupo, que se alimenta y crece con cada aportación generada. Unas personas que crecen y se empoderan en grupo, un grupo que crece con las reflexiones y acciones dirigidas a la movilización y transformación social.

## ¿Qué hay de nuevo?

No somos las primeras en utilizar el Arteterapia en contextos educativos, con mujeres o con personas inmigrantes, pero sí consideramos novedoso el enfoque de que ésta puede utilizarse como forma de trabajo para las organizaciones y personas involucradas en la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global. Así mismo, **nos parece novedosa la visión de que a través del Arteterapia no sólo podemos contribuir a la transformación**

**personal sino a la transformación social desde el Enfoque de Género y la Ética del Cuidado.**

Como dice M<sup>a</sup> Dolores López Martínez, el Arteterapia “(...) es una materia atractiva y sugerente, al aunar arte y terapia y al ofrecer numerosos temas de investigación, debido al enorme potencial por su condición de disciplina nueva”<sup>17</sup>. Y es en esta potencialidad y en la búsqueda de nuevas herramientas de la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global, así como forma de implementar nuestra Campaña “Actúa con Cuidados, Transforma la Realidad”, donde nos hemos permitido explorar utilizando las gafas del Arteterapia.



## ¿Y si yo no soy arteterapeuta qué hago?

A nivel profesional las personas que facilitan estos procesos son expertas en la materia, poseen conocimientos, habilidades y capacidades profesionales que les permiten ejercer esta profesión cualificada, las y los arteterapeutas. Sin embargo desde InteRed **queremos abrir el “enfoque de Arteterapia”** a personas que no son profesionales de la misma. **No se trata de suplir o emular** a éstas-os profesionales sin serlo, pero en

<sup>17</sup> López Martínez, M<sup>a</sup> Dolores. Arteterapia “Concepto y Evolución Histórica” (2010:13) Diego Marín Editor. Murcia.

éste libro queremos ofrecer unas pistas para explorar desde este enfoque, para que las personas facilitadoras (voluntarias o profesionales) que intervienen en la educación formal o no formal, con colectivos variados..., puedan ilusionarse con este enfoque y adentrarse en él. Se trata de entre todas y todos comenzar a caminar dentro de un nuevo lenguaje educativo, e ir desgranando las virtudes y límites que nos ofrece.

**Se buscan personas capaces de innovar y probar nuevas herramientas y enfoques**, personas que den los primeros pasos que luego sirvan para entre todas y todos ir mejorando las experiencias. No nos agobiamos pensando que no vamos a hacer “Arteterapia de verdad”, no partamos de las carencias sino de lo que tenemos. Podemos tener un “enfoque”, una forma de mirar la realidad, unos valores bajo los que actuar. ¿Qué tiene el enfoque del Arteterapia que aportarnos en nuestra labor profesional o voluntaria?, ¿qué puede servirme de él para la facilitación de grupos, promover el empoderamiento personal y colectivo, facilitar la búsqueda de alternativas a la realidad social...?. Estas preguntas sólo pueden resolverse caminando, así que hagas lo que hagas, trabajes con quienes trabajes... ¿te animas a explorar?



## Kit de exploración desde el enfoque de Arteterapia.

Cuando nos lanzamos a explorar una montaña no se nos ocurriría ir con ropa y gafas de buceo, sino que probablemente la noche antes prepararíamos nuestras botas de montaña, pantalones cómodos...

Digamos que prepararíamos el “kit de exploración”. De este modo nuestra mochila estaría preparada con todo lo que necesitaremos durante la excursión. Y así, **como buenas y buenos exploradores con disposición a indagar este Universo que aquí presentamos, desde este enfoque de Arteterapia tenemos que preparar nuestro kit de exploración:**

Un taller de Arteterapia debe estar apoyado en un marco de trabajo, denominado “encuadre” o “setting”, consistente en un **espacio físico** que permita a las personas sentirse en condiciones de seguridad y protección, un **espacio temporal** claro y delimitado, unas **normas** claras y consensuadas y **consignas** que hagan sentir a la persona respeto, confidencialidad, escucha y libertad, unos **materiales** disponibles y utilizables, una **estructura de tiempo-actividades** delimitada y un **trato y atención** a la producción artística tanto en su proceso como resultado. A continuación vamos a detallar estos aspectos.

\* **¿Dónde vamos a ir a explorar?. El espacio físico para las sesiones.**

Es importante contar con espacios amplios y bien iluminados, y que pueda ser un lugar reservado que ofrezca seguridad y confianza. El lugar ideal para realizar los talleres sería una sala amplia con mesas y sillas que pudieran moverse, que sea suficientemente luminoso para la parte de la creación y que a la vez pudieran regularse las luces para crear momento de más intimidad. Consideramos importante que sea un lugar que suscite al trabajo y al recogimiento, así como que el suelo pueda llegar a mancharse y limpiarse sin que se estropee. Respecto al suelo, es ideal que suscite el poderse sentar o tumbar en él (las salas de madera o parquet son ideales).

La realidad es que en ocasiones tenemos que hacer las sesiones en las mismas aulas donde el alumnado recibe las clases, en el gimnasio con mala acústica, en un patio exterior con ruidos procedentes de otras clases, en salas pequeñas donde el número de mujeres que caben es reducido limitando las actividades de cuerpo y movimiento... Los espacios no siempre son acogedores o como necesitaríamos, pero en nuestra mano está el facilitar que el momento sea lo más acogedor posible, utilizando elementos como velas, incienso, mantas o esterillas para tumbarse en el suelo, música sugerente que ayude a los distintos momentos de la sesión... En ese sentido como buenas/os exploradoras/es nos adaptaremos con aceptación a las situaciones y espacios de los que dispongamos y les sacaremos el mayor partido posible.

Algo que es fundamental y que hay que intentar que se respete al máximo es que no haya personas que entren o salgan del espacio, y mucho menos si no están participando en la actividad. Esto es fundamental no sólo para poder estar concentradas en la etapa de la creación sino para que las personas puedan concebirlo como un espacio de seguridad y confianza, tanto durante la fase de creación como la posterior puesta en común que más adelante detallaremos.



\* **¿Cuánto dura la excursión?. Espacio temporal.**

Dependiendo del tipo de sesión y de las personas con las que trabajemos, las sesiones pueden tener una duración de una hora, una hora y media, dos horas o tres. Por ejemplo, lo ideal para trabajar con el alumnado es de una hora y media, y dos horas con personas adultas.

Pero por más que lo deseemos el horario tiene que adaptarse a la realidad de cada colectivo. Puede ser difícil para un centro escolar facilitar espacios de una hora y media, pero a veces gracias a la implicación y apoyo del profesorado, esto es posible. En el caso del trabajo con mujeres o personas inmigrantes hay que tener en presente sus horarios de vida (entrada y salida de niñas-os del colegio, horarios de trabajo...) para que exista quórum de participación suficiente.

\* **¿Qué metemos en la mochila?. Los materiales para explorar.**

Hay que destacar la importancia de que los materiales estén visibles y accesibles, para que las personas puedan acceder a ellos libremente y elegir con el que se encontraran más a gusto para trabajar acorde a sus necesidades en ese momento. Los materiales para la creación que se pueden utilizar pueden ser tan variados como cada realidad y creatividad. Desde InteRed creemos que es importante reciclar todo lo que podamos, y que incluso podamos pedir a las personas que traigan de casa materiales que se puedan reutilizar y que a veces tenemos (lanas, periódicos, telas, cartones,

cables, objetos...). Una lista amplia de materiales para un taller con varias sesiones podría ser ésta:

- Papel continuo.
- Folios blancos y de colores.
- Tempera (en los botes de tamaño más grande posible). Colores básicos: amarillo, azul, rojo, verde, blanco y negro.
- Pinceles de diversos tamaños.
- Cartulinas.
- Cajas de ceras.
- Cajas de lápices de madera.
- Lápices.
- Pellas de barro.
- Pegamento en barra.
- Tijeras.
- Plastilinas.
- Lanas.
- Vasos de plástico para enjuagar los pinceles.
- Vasos de plástico para poner la témpera.
- Bayeta para limpiar.
- Rollo de papel higiénico o de cocina para limpiar.
- Bolsas de basura
- Conchitas de la playa, palitos, hojas, piedras...
- Objetos que no se usen
- Cuerdas
- ...



No todos estos materiales serán apropiados en todas las sesiones. **Dependerá del objetivo de cada una, así como del tiempo que tengamos disponible y las características de las personas que a las que va dirigido.** Por ejemplo, para usar pinturas hace falta luego un tiempo de limpieza. Por otro lado, en ocasiones poner a disposición de éstas muchos materiales en una primera sesión puede abrumar a las personas, porque no están acostumbradas a la creación artística, al uso de las mismas, porque son muchas opciones para ellas... Esto sucede también con las de carácter “pringoso” (témperas, barro...), que pueden echar para atrás a personas que se enfrentan a una primera sesión. Por supuesto, esto mismo nos pasará cuando decidimos realizar dinámicas corporales antes o

después del proceso de creación, cuando las personas no están acostumbradas a ello. Como consejo os contaremos que el uso de un objeto en la mano mientras se baila (un pañuelo grande con el que hacer movimientos, una cinta de tela o lana...) suele ayudar a quitar tensión.

Dependiendo del objetivo de cada sesión **se puede pedir a las personas participantes que traigan otros elementos** como fotografías personales, un objeto de valor para ellas, manta, cojín, esterilla... También es muy útil un aparato donde poner música, y en ocasiones un portátil y cañón para proyectar algún vídeo que nos pueda servir como punto de partida y/de reflexión.

Y una aportación de InteRed es la de utilizar en cada sesión incienso y una vela, que nos permitan crear un templo o altar donde convocar todas las cosas buenas, deseos, Diosa o Dios quien lo tenga, a los seres que nos protegen... No se trata de una acción religiosa, sino espiritual-transpersonal que nos permita conectar con nuestras ancestras y ancestros, con nuestras creencias personales, donde todo lo bueno tiene cabida, con la naturaleza y con la Vida en mayúsculas. Creemos en el valor del ritual como herramienta pedagógica.



#### \* ¿Cómo caminamos?. Las normas de la sesión.

Al comenzar cada sesión hay que dejar claras ciertas ideas, premisas y normas. Son las “reglas del juego” con las que funcionamos. Sirven por un lado para aclarar ideas y objetivos sobre qué vamos a hacer, dado que es normal que las personas se lo pregunten, que hayan escuchado la palabra “Arteterapia” pero no saben lo que es. Por otro lado hay que asentar las bases de cómo se pueden o no hacer las cosas, que todas las personas tengan claro qué se espera o no de ellas. **Se trata de ideas que hay que ir repitiendo cada cierto tiempo, reforzándolas.** Poco a poco, si podemos hacer proceso, las personas las interiorizarán y no habrá que repetirlas. Algunas son:

- ⊙ **No hemos venido a aprender sobre arte o a dibujar bien.** Todo lo que haga estará bien hecho, porque esto no es una clase de manualidades ni clases de arte. La persona que facilita no tiene por qué saber ni dibujar, bailarina ni ser artista.
- ⊙ **Por ello mi obra/creación no tiene que quedar bonita.** A pesar de esta consigna muchas personas **suelen** decir “yo no se dibujar”, “me ha quedado fatal”... Es importante recordar entonces esta consigna y la siguiente.
- ⊙ **Lo importante es lo que mi obra signifique para mí.** Nadie va a interpretar la obra de nadie. Esto es **fundamental** en el caso de no ser arteterapeuta cualificada-o, y aún así hay corrientes arteterapéuticas que no parten de la interpretación.
- ⊙ **Me permito el bloqueo,** el no **saber** qué hacer y sentirme “en blanco”, si me sucede. Aconsejamos a quien facilita la sesión, no atosigar a la persona a que “haga, a que dibuje”. Aceptar que existen momentos de vacío y que son necesarios. Alentar con la mirada o con un “ánimo, tu puedes”, “si te bloqueas no pasa nada, sólo respira”, “te animo a que cotillees los materiales, cojas uno y veas qué pasa”...
- ⊙ **Me digo a mí misma/o “Yo sé hacerlo, yo puedo hacerlo”.** Recordar esta consigna cuando se observe a una persona que se bloquea, y aún así, no forzar a nadie.
- ⊙ **Me permito disfrutar** esta sesión y abrirme a lo nuevo que me traiga.
- ⊙ **Indago en los materiales que hay,** me permito **descubrirlos,** “cotillearlos”.
- ⊙ **Contaré de mí o de mi obra hasta donde me apetezca,** y si no quiero hablar me acojo al “pasapalabra”.

- ⊙ **Escuchamos con respeto a quien habla.** Ponemos nuestra energía y atención en la persona que esté compartiendo su obra/vivencia. Sólo una persona puede hablar por vez, lo cual a veces es más complicado con personas adultas que con menores. Para ello **tenemos** el truco del objeto “mágico”, “de la palabra”, o como se desee nombrar. Puede ser una pelota pequeña, un objeto cualquiera e incluso una bola de papel. Quien tenga el objeto en sus manos podrá hablar y el resto de personas escuchará. Cuando estamos ante un grupo al que le cuesta hablar, el lanzar el objeto al azar permite ir facilitando los turnos de palabra.
- ⊙ **Respetamos a las demás personas y a su obra.** No nos reímos o la calificamos, ni en positivo ni en negativo. Importante recalcar que no se valore en positivo tampoco, porque no se trata de un lugar para dar calificaciones o alabar la belleza de una **creación**. Recordamos que no es una clase de arte ni de manualidades, y que los objetos que creemos hablarán de nosotras/os, sin importar en absoluto su apariencia.
- ⊙ **Durante la sesión me cuido a mí misma/o pero también cuido a las demás personas.** No haré nada que no me apetezca, aunque he de recordar el “yo sé, yo puedo”. Esta libertad de hacer o no hacer hay que expresarla con cuidado, porque no se trata de Ese cuidarme y cuidar a las demás será tanto a nivel físico (por ejemplo cuando hay ejercicios de movimiento) como emocional.
- ⊙ **Confidencialidad de lo que se diga o haga en la sesión.** Cuando termine no **hablaremos** de terceras personas. Lo que suceda en la sesión queda en la sesión.
- ⊙ **Recogemos los materiales utilizados y limpiamos la sala entre todas/os.** Con el alumnado a veces es difícil que se responsabilicen de la limpieza del lugar tras terminar cada sesión y del orden de los materiales, influenciado porque generalmente debe marcharse rápido para la siguiente clase



o para el recreo. Las personas adultas sí se suelen responsabilizar de esto, pero de todos modos es conveniente hacerles partícipes de la necesidad de que todas y todos cuidemos y guardemos los materiales y limpiemos la sala.

- ⊙ **Mi obra me pertenece, haré con ella lo que desee al finalizar la sesión.** Puedo llevármela, colgarla en la sala si así lo estipulamos en grupo y se ve como conveniente por la persona que dinamiza (en el caso de mujeres que sufren violencia de género, ellas mismas suelen acogerse a esta opción porque no desean que sus parejas sepan lo que hacen), pero **también** puedo romperla, regalarla... Algunas personas olvidan o abandonan su obra en la sala (adolescentes que la tiran al suelo...), lo cual puede ser un dato interesante sobre el que prestar atención en la evolución de la persona.

Recomendamos que las normas puedan ser consensuadas con el grupo, y que entre todas las personas se puedan crear algunas que faciliten el buen sentir y comodidad. Estas normas pueden recordar al comienzo de cada sesión si se considera necesario dadas las características del grupo, o como forma de revisar si se están cumpliendo tras un varias sesiones realizadas en el caso de poder realizar un proceso. Por ejemplo, con personas adultas suele ser importante acordar que los móviles han de permanecer apagados en la medida de lo posible, y si no pudiera ser por causas mayores en silencio (aún así el modo vibrador suele escucharse y molestar en momentos importantes de la sesión).

\* ¿Cuántas partes tiene el camino?. La estructura de las sesiones.

Se pueden distinguir seis momentos diferenciados en la estructura de cada sesión:

**1º momento. Bienvenida y puesta en común de cómo está hoy el grupo y cada persona.**

**2º momento. Ritual para montar nuestro templo o altar 3º momento. Trabajo corporal y/o relajación-visualización guiada**

**4º momento. Sesión de trabajo: propuestas artísticas.**

**5º momento. Puesta en común de los trabajos y evaluación del proceso creativo.**

**6º momento. Cierre de la sesión.**



**1º momento. Bienvenida y puesta en común de cómo está hoy el grupo y cada persona**, durante 5 ó 10 minutos de la sesión, siempre en círculo de modo que todas las personas se vean y estén sentadas al mismo nivel. Se saluda a las personas y pasamos a presentarnos y explicar qué haremos en esta sesión. Podemos detallar las partes que tendrá para dar sensación de seguridad a las/os asistentes. Se pregunta a las personas a un nivel general cómo están. En el caso del trabajo con el alumnado éste es el momento en que se cuentan brevemente cosas de la vida de la clase: si tienen muchos exámenes o no, si vienen de una clase anterior donde haya pasado algo relevante... Con personas adultas con las que se ha trabajado en proceso, al ser grupos más reducidos, se pasa a preguntar cómo está hoy cada persona, a través de una dinámica de grupo o de manera espontánea quien quiere puede comentar cómo se siente, qué le sucede en esos momentos... No es obligatorio

hablar, aunque puede ser importante que cada persona sienta que puede hacerlo.

Esta fase podría llegar a alargarse mucho, así que debemos tener clara la duración total de la sesión y el momento en el que se encuentra el grupo para ser flexibles o no con los minutos destinados a esta bienvenida y puesta en común.



**2º momento. Ritual para montar nuestro templo o altar**, durante unos 5 minutos de la sesión. Esta es una aportación específica de InteRed y no significa que en todas las actividades de Arteterapia se haga esto ni que lo sintamos como obligatorio. Cada persona dinamizadora ha de hacer las cosas que vayan en consonancia con su propia forma de ser y sentir. Como ya hemos explicado antes, no se trata de una acción religiosa. A nosotras-os nos funciona para introducir al grupo

en lo que será la sesión, conectar con el aquí y el ahora, conectar con lo que para cada persona sea sagrado o importante, recordar que nuestra vida está ligada a otras personas, a las del pasado, presente y futuro, con la naturaleza, e incluso con lo transpersonal si se desea. Y además nos sirve para agradecer a las personas asistentes la disponibilidad y valentía por asistir a la sesión por dedicarse tiempo para sí, para conocerse, tiempo para compartir y aprender en grupo.

**3º momento. Movimiento corporal y/o relajación-visualización guiada,** durante unos 10-15 minutos de la sesión.

La expresión corporal es el lenguaje del cuerpo y una de las formas más básicas de comunicación. Ayuda a desbloquear, activar, desinhibir, tener conciencia corporal y sobre todo ayuda a disfrutar con el juego. Con el trabajo corporal se crea un buen clima de concentración para empezar a trabajar todas las personas desde un mismo punto. Para ello se pueden utilizar actividades de danza-movimiento, dinámicas lúdico-teatrales o juegos que no sean competitivos<sup>18</sup>.



<sup>18</sup> Puedes conocer más sobre dinámicas lúdico-teatrales en el libro “Jugar y Actuar”. Parte de una propuesta innovadora de InteRed Castilla la Mancha que busca aportar a los ámbitos de la educación formal y no formal nuevas herramientas provenientes del teatro y los juegos cooperativos, para luchar contra la discriminación (ya sea por sexo, nacionalidad, origen étnico, religión u otro criterio), potenciar la cooperación y la convivencia armoniosa en los entornos educativos formales y no formales. <http://jugaryactuar.blogspot.com.es/>

Por otro lado las relajaciones-visualizaciones guiadas ayudan a desprenderse de lo que sucede en el aula, patio o en nuestra vida cotidiana, centrarse en el momento presente y poder concentrarse en aspectos que ayudarán a la creatividad en la realización de la obra artística. Es el momento de “contar un cuento” que cada persona puede intentar imaginarse, utilizando diversas músicas de carácter relajante o tranquilizador y si es posible apagar las luces de la sala. Se puede realizar con las personas tumbadas o sentadas en el suelo. Es importante indicarles que cierren los ojos o se los tapen durante esta parte del “cuento”-visualización guiada, que sientan que la posición es cómoda para ellas y mantengan las extremidades descruzadas. Nosotras en InteRed nos hemos ayudado de música y de un cuenco tibetano, que es un instrumento con un agradable y relajante sonido, para realizar esta parte.

No necesariamente tiene que realizarse ni una ni ambas partes de la expresión corporal o de la relajación-visualización guiada, ni tampoco en ese orden. Todo dependerá del objetivo de la sesión, de las posibilidades y de las personas asistentes. Y por supuesto de que esto vaya en consonancia con la persona que facilita la sesión, que se sienta cómoda. Si no va en sintonía conmigo realizar estas propuestas, mejor no hacerlas.



**4º momento. Sesión de trabajo: propuestas artísticas.** En este momento se indica a las personas que es el momento de la creación, y se indica si de manera individual, por parejas o grupal. Para proponer la creación se les puede hacer una pregunta, una sugerencia, o dejar que la persona realice lo que desee en base a lo que ha sentido en la relajación/ visualización guiada/ movimiento/ dinámica, o sobre un tema emergente que le preocupe.



De este modo podemos elegir hacer propuestas concretas sobre el proceso creativo (“cada persona creará su propia máscara con plastilina”, “vamos a escribir una carta en primera persona presentando a los sentimientos que hemos representado en papel”, “hacemos un movimiento que represente mi obra”...) o no dar tantas indicaciones respecto a materiales o técnicas (“cada persona representa como desee lo que ha sentido durante la visualización guiada”, “cada una/o representa lo que su niña/o interior necesita, como quiera”).

También se especifica el tiempo que va a durar el trabajo, siendo la duración de esta fase de unos 20-30 minutos aproximadamente en las sesiones que hemos realizado, aunque podría dedicarse más tiempo a esta fase. Mientras dura el tiempo de trabajo se pueden utilizar músicas relajantes que acompañan de fondo, que indiquen que estamos en un momento de trabajo y facilite que las personas no hablen demasiado entre sí. En ocasiones hay personas que hablan, que juegan... Hay que fluir en estas circunstancias, valorando que lo importante es que no impidan u obstruyan

la creación de otras personas. En ocasiones el juego es una forma de creación, y lo que parece un descontrol forma parte del proceso creador. Las obras pueden ser plásticas, escritas, corporales, en 3D, canciones, poemas... ¡todo es posible en la creatividad!. Aunque hay ciertas circunstancias que nos limitan o facilitan el uso de unas técnicas u otras. Por ejemplo, podríamos hacer una sesión donde la propuesta fuera crear poemas o textos, pero eso tal vez tendría limitaciones con personas con dificultades lecto-escritoras.



Mientras toda esta parte acontece es muy importante acompañar al grupo, estar presentes, atender a las personas en lo que necesiten, estar atentas a los procesos que cada una va desarrollando, quién se queda bloqueada, quién se pone en grupo, quién decide estar sola...). De este modo es importante tratar de acompañar a la persona en su desarrollo creativo, ayudando a que no se instale en el bloqueo o la incomodidad a la hora de crear y/o expresarse (“no me sale”, “no se qué hacer”, “no puedo”). Consideramos que es

importante estar al lado de la persona desde una postura sutil, discreta y no invasiva, pero con disponibilidad para alentarla, recordarla que todo estará bien hecho, que sí sabe y sí puede. Y de este modo “favorecer que pueda aparecer aquello que es diferente en cada uno/a, la diversidad de las respuestas, propiciando que surja la singularidad del sujeto y la diversidad en el grupo”<sup>19</sup>.

Cuando queden por ejemplo 10 minutos es importante avisar al grupo con un “todavía quedan 10 minutos” para que cada cual sepa que ha de ir finalizando su obra ( preferimos el “todavía”, en positivo, al “sólo quedan”.

Justo antes de finalizar esta parte se les puede pedir a las personas que pongan un título a su obra, como si fuera una obra de arte de las que se ponen en los museos. Puede escribirse en la misma obra o en un papel a parte.

Es importante que en este momento, antes de pasar al siguiente, se recojan los materiales y ordene un poco la sala. Pero esto ha de realizarse sin que las personas se “salgan emocionalmente” de lo que estábamos haciendo, procurando no hablar demasiado y con prontitud. No dilatar esta recogida ni crear mal ambiente en este momento es importante para que ésta fase tenga una continuidad con la siguiente.



#### 5º momento. Puesta en común de los trabajos y evaluación del proceso creativo.

Una vez se termina de realizar las obras, se facilita en grupo el momento para compartir lo vivido durante la creación y comentar el proceso de trabajo de cada persona, de su obra, el título que le han puesto... Es importante que esto se haga en círculo, y que todas las personas puedan verse. Se habla por turnos sobre lo que cada una ha llevado a cabo, y se dialoga sobre los aciertos y/o dificultades con las que se han encontrado en el proceso. Es en este momento cuando es posible relacionar el trabajo plástico o escrito con sus emociones y vida personal, y donde cada opinión y cada interpretación personal eran válidas. No hacemos interpretaciones sobre lo que una obra significa, sino que hacemos preguntas que puedan ayudar a la persona a resignificar su obra y relacionarla consigo misma. El afecto, la escucha y el respeto sostienen esta parte de la sesión. Se acogen todas las emociones que aparezcan, ya sea de risa o de llanto, de miedo, alegría o tristeza. Hay que tener mucho cuidado con lo que se pregunta, que tendrá que estar en relación a los objetivos y tiempos de la sesión, el proceso de la persona, las posibilidades de acogida de lo que la persona pueda expresar.

Por ejemplo, de nada serviría que en una primera y única sesión con un grupo de adolescentes, observáramos que uno de ellos está viviendo una situación difícil en casa y nos pusiéramos a preguntarle sobre esto “rascando en el tema”.



<sup>19</sup> Bassols, 2006:24

¿Con qué objetivos preguntamos?, ¿tenemos herramientas y tiempo para poder acoger lo que surja?, ¿qué parte hay de mí, cuál es mi proyección, mis necesidades, mis miedos... como persona facilitadora?. No podemos jugar a ser terapeutas si no se trata de una relación consentida de terapia, y somos profesionales de la misma. Esta quinta fase en la sesión es pues una de las grandes diferenciadoras entre el Arteterapia "real", realizado por una persona profesional, y el enfoque de Arteterapia que proponemos explorar desde InteRed. Sin embargo os animamos a no asustaros por esto y a, desde el mayor respeto, cuidados y cariño, continuar explorando. Cada persona ha de saber reconocer sus límites y sus virtudes, y todas tenemos algo que aportar al mundo.



**6º momento. Cierre de la sesión.** En esta parte es importante hacer un pequeño resumen de lo que ha sido la sesión, y de algunas reflexiones que hubieran podido realizarse o hechos significativos. Pero también es importante cerrar a nivel corporal y emocional, por lo que puede realizarse alguna dinámica que facilite acoger el momento en que cada persona está. Hay sesiones en las que se mueven muchos sentimientos, otras en las que no y otras en las que no sabemos qué pudo moverse o no.

Es importante dar las gracias al grupo, y que el grupo se de las gracias por lo vivido, por la valentía de compartir, por las risas y llantos, por la escucha y el respeto. Se recuerda que todo lo vivido en la

sesión queda bajo secreto.

Es un momento importante para volver la mirada al templo o altar si se creó, y cerrar agradeciendo lo vivido.

Es el momento de indicar que entre todas y todos vamos a recoger la sala, y recordar que cada persona es dueña de su obra y puede hacer con ella lo que desee. También puede ser un buen momento para pedir permiso para realizar fotos de las obras en caso de que se desee recoger gráficamente lo realizado, explicando previamente a las personas cuál será el fin de esta recogida.



\* **Lo que encontramos en el camino. La producción artística.**

Los trabajos que surgen de los talleres son propiedad de cada persona que los ha elaborado, siendo susceptibles de ser guardados, rotos, colgados en la sala o en el aula, regalados... En los talleres procesuales a veces los trabajos son guardados en una carpeta personal elaborada por cada persona, además de colgar ciertas obras en la pared de la sala.

\* **Para el recuerdo. Una foto.**

En cada sesión se pide permiso a las personas para fotografiar los trabajos realizados, como método de registro de la sesión y seguimiento de la evolución de cada persona. Pero es muy importante que la persona autorice a que se hagan fotografías de su obra. En ocasiones puede ser interesante que sea la propia persona quien la realice, de la manera en que considere. Esta fotografía puede ser también una segunda creación artística.



# Planeta Escuela

## ¿Qué puede aportar el Arteterapia en la escuela?

Desde InteRed, una de las grandes apuestas de los últimos años ha sido el ambicioso pero transformador objetivo de facilitar que **la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global se convirtieran en eje transversal de los centros escolares con los que colaboramos**. Para ello sentíamos importante trabajar con el profesorado, apoyándoles en su formación y asesoramiento para que su mirada y conocimientos fuera cada vez más amplia en cuestiones como el género, los cuidados, la educación inclusiva, nuevas metodologías... Creemos fielmente que **las y los docentes son quienes tienen la posibilidad de hacer de la escuela un “planeta transformador”**, donde más allá de los conocimientos técnicos y teóricos, las calificaciones y los planes de estudio, el alumnado pueda reflexionar sobre sí, sobre su relación con las demás personas, y sobre su responsabilidad en la transformación de un mundo común mejor.

Y surgió así lo que denominamos “Convenio de Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global”, que durante estos últimos nos ha enseñado tanto y hemos compartido con el profesorado y el resto de comunidad educativa. De este modo diversos **Centros educativos públicos y privados de toda España firmaron junto a InteRed un Convenio marco que los convirtió en miembros de la Red de Centros “Transforma”<sup>20</sup>**.

Creemos por un lado un **campus de formación virtual** en el que hemos realizado cursos de formación, y por otro lado hemos apostado por el **acompañamiento y asesoramiento presencial** de los Centros a través de personas que apoyaran directamente al profesorado. En cada uno de ellos teníamos una **persona o un equipo de enlace**, que era el eje vertebrador de las propuestas de cambio que el Centro deseaba materializar y quiénes se coordinaban directamente con esa persona de acompañamiento y asesoramiento. Y así fue como desde InteRed nos convertimos en **acompañantes del profesorado** para reflexionar de manera conjunta sobre cómo implementar las propuestas de transversalización de la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global (EpDCG) en cada Centro. Dicho de otra manera, nos convertimos en “pepitos y pepitas grillo” para que la vorágine cotidiana no paralizara a los Centros en su avance en la transversalización de la EpDCG, escuchándoles y apoyándoles en sus necesidades. **Y una de esas peticiones expresas del profesorado fue la de visitar, con nuestras gafas de Arteterapia, el “Planeta Escuela”.**

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”

(Nelson Mandela)

<sup>20</sup> Red Transforma tiene una plataforma virtual de información, formación y trabajo en red disponible en <http://redciudadaniaglobal.org/>

Profesorado e InteRed nos hemos hecho muchas preguntas: ¿qué puede el Arteterapia aportar al alumnado, madres y padres?, ¿se pueden trabajar la ética de los Cuidados a través de ella?, ¿estamos ante una nueva experiencia educativa en la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global?, ¿cómo superar los obstáculos?, ¿cómo extraer conocimientos, conclusiones y propuestas para mejorar nuestra propuesta?.

Y así, pasito a pasito y casi sin darnos cuenta, nos encontramos desarrollando sesiones desde las gafas que nos da el Arteterapia, una experiencia que forma parte del aprendizaje de **convertir lo personal en político**, de partir de la persona para transformar la realidad a través de la construcción de una ciudadanía madura y responsable, respetuosa consigo misma y con el resto del mundo.



**No es que InteRed sea pionera en la utilización del Arteterapia en Centros educativos**, lo cual ha sido desarrollado ya por numerosas personas y organizaciones, y sobre lo que hay ya una producción literaria y científica. Pero desde InteRed consideramos que **nuestra humilde aunque importante aportación es la visión estratégica de considerar el Arteterapia como una herramienta de la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global**, ampliando así la mirada hacia nuevas formas de intervención educativa en los ámbitos formal y no formal. Y de un modo más concreto, nuestra mirada está puesta en cómo se pueden trabajar los contenidos de nuestra Campaña de Cuidados a través de procesos y experiencias desde el enfoque del Arteterapia. Nuestras aportaciones van encaminadas a aportarle un enfoque transformador, donde los niveles micro-personal y lo macro-social se unen desde la movilización a través del arte y la creatividad. Una movilización primero personal que busca ahondar en las raíces de nuestras motivaciones, sentimientos, y la conexión con lo que verdaderamente somos, para poder ir así al alcance de una relación sana con otras personas que nos permita de manera conjunta transformar el mundo en que vivimos hacia una vida más justa, sostenible y feliz.



## Las Tribus Pequeñas



Cuenta la leyenda que en las noches de luna llena las personas de la tribu se reunían en torno al fuego. Se sentaban en el suelo creando un círculo donde todas podían mirarse a los ojos, compartiendo anécdotas, risas y llantos. El círculo era un lugar de protección, como una burbuja transparente que envolvía a la tribu y la protegía de los peligros. Todo lo que se contaba en el círculo era secreto, partiendo de la confianza y respeto entre las personas que allí se encontraban. Tras un espacio de silencio contemplando cómo las llamas del fuego bailaban alguien tomaba la palabra, mientras el resto observaba y escuchaba con atención, comprendiendo las penas y alegrías de esa persona y aprendiendo de sus vivencias. Porque como decían la chamana y el chamán de la tribu, al fin y al cabo todas las personas somos espejos las unas de las otras. Y a su vez, todas somos espejos del mundo en que vivimos.

### ¿A quiénes encontramos en esta Tribu?

**Hemos sido invitadas a adentrarnos y conocer esta Tribu por las propias profesoras** del centro Itálica (Sevilla), que intuían que esta podía ser una buena experiencia para el alumnado. Por parte de InteRed, en el marco de nuestra Campa “Actúa con Cuidados, Transforma la Realidad”, consideramos que es importante para el alumnado reflexionar de manera vivencial sobre la Ética de los Cuidados y su aplicación práctica en el autocuidado, el cuidado a las demás personas y el cuidado al mundo, para que **éstas reflexiones les transformen como personas y como ciudadanía responsable.**

Conforme íbamos caminando en esta experiencia fuimos tomando decisiones. No nos encontramos ante un proyecto previamente reflexionado, teorizado y calendarizado, sino que en este caso **partimos de la más pura praxis, de las necesidades observadas en la cotidianidad y de las intuiciones que nuestra experiencia nos revelan.** Una de las cosas bonitas de esta experiencia fue que conforme iba conociéndose en el centro, el profesorado iba solicitando sesiones con sus grupos, multiplicando lo esperado para

pasar de ser meras sesiones sueltas a convertirse en un proyecto piloto por el que Centro e InteRed decidimos apostar.

De este modo durante dos cursos escolares hemos estado realizando las sesiones de Arteterapia con alumnado de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO y 1º Y 2º de Bachillerato del Centro Itálica, uniéndose también el Colegio las Mercedarias (Sevilla) con el grupo de 4º ESO. Las edades del alumnado han oscilado entre los 12-17 años.



## ¿Cuál es nuestro punto de salida?

El **profesorado implicado demandaba** a InteRed que facilitara con el alumnado **espacios de autoconocimiento y desarrollo personal**, ya que según observaban:

- \* El alumnado está en edad preadolescente o adolescente, con los consiguientes cambios hormonales y corporales, búsqueda de su identidad, importancia del grupo de iguales, desencuentros con el profesorado y sus familiares, importancia de las relaciones amorosas y sexuales, hobbies, consumo de alcohol y otras drogas, uso y abuso de nuevas tecnologías, consumismo y moda...
- \* Los conflictos entre sí son comunes: peleas, acoso, insultos, faltas de respeto...
- \* El alumnado sufre de estrés, por motivos académicos y personales.
- \* Hay un elevado número de alumnado con problemas familiares: separaciones, divorcios, enfermedades, maltrato, desamparo, desatención emocional de los progenitores...
- \* El propio alumnado está pidiendo al profesorado que les enseñen técnicas de relajación y respiración para enfrentarse al estrés de los exámenes.
- \* El sistema educativo presenta dificultades para facilitar el espacio para trabajar con el alumnado cuestiones relativas a los sentimientos y emociones, al propio autoconocimiento, a las relaciones con el grupo y con la sociedad, a las responsabilidades ante la transformación del mundo...
- \* El profesorado busca nuevas metodologías, herramientas y técnicas que faciliten que el alumnado entre en contacto con sus sentimientos y emociones, promoviendo una educación emocional.

- \* El Centro desea promover una ciudadanía crítica y responsable con la transformación personal y social, generando procesos de participación y movilización ciudadana.



## ¿Qué zonas exploramos?

Hemos realizado dos sesiones con cada grupo. Inicialmente las sesiones duraban una hora, pero siempre se quedaban cortas porque hay que destinar un tiempo al cambio entre clase y clase así como de ubicación, de modo que decidimos darles una duración de una hora y media. Para ello contamos con la **colaboración del profesorado** que tenía clase con el alumnado antes o después de las sesiones de Arteterapia, para que nos dejaran unos minutos de sus clases. La respuesta fue positiva y el profesorado lo permitió.

Por otro lado hemos promovido que **las sesiones fueran en lugares diferentes al aula**, que nos permitieran cambiar de energía y de disposición, a la vez que facilitar el trabajo con dinámicas grupales y el cuerpo. Además, cuando el lugar de la sesión es suficientemente amplio se facilita que cada persona tenga su propio espacio de creación y trabajo.

Respecto a los temas, planteamos estratégicamente el reproducir **sesiones similares para evaluar su funcionamiento**. Cuantos menos elementos diferentes tuviéramos, más fácilmente nos

resultaría valorar si esta experiencia arteterapéutica tenía sentido.

Algunos de los **temas que exploramos y sus objetivos** fueron:

- \* **“¿Cómo se siente mi niña/o interior, qué necesita”.**
  - Conectar consigo una/o misma/o, desde una parte tierna y amorosa como es la imagen de sí cuando era pequeña/o.
  - Identificar lo que yo necesito aquí y ahora.
- \* **“¿Qué me gusta, qué me hace sentir feliz, qué quiero en mi vida?”.**
  - Conectar con la alegría, con la parte divertida de la vida.
  - Trabajar la identidad y el autoconcepto.
- \* **“Lo que ya no necesito”.**
  - Identificar las cosas que para mí han sido difíciles, duras o dolorosas este curso.
  - Romper simbólicamente con esas cosas o situaciones a través de la creación y el ritual.
- \* **“Mi planeta interior”.**
  - Trabajar la cohesión del grupo e introducir el concepto de “cuidados”
  - Dar un primer paso en el autoconocimiento a través de la metáfora de “mi planeta interior”.
- \* **“La emoción de mi planeta interior”.**
  - Continuar fomentando la cohesión del grupo y el cuidado entre sus miembros.
  - Dar un primer paso en el autoconocimiento a través de las emociones y sentimientos.



## ¿Qué hemos descubierto?

### ☉ Me abro y expreso:

En numerosas ocasiones el alumnado alcanzó niveles grandes de profundidad a la hora de contar sus vivencias, sentimientos, miedos, dudas... y de respetarse en la escucha a los demás. Parecían estar deseando contar, con ganas de ser escuchados/as. Y el resto del grupo fue suficientemente respetuoso como para ello. El profesorado se muestra sorprendido por lo que algunas alumnas y alumnos han sido capaces de hacer o expresar, porque tiene mucho que ver con lo que les sucede y las profesoras observan cómo a través del Arteterapia pueden hablar de lo que les sucede. Han observado que grupos de alumnado que suelen ser muy racionales han sido capaces de plasmar y expresar sentimientos, cosa que el profesorado a veces dice no conseguir a través de los métodos “tradicionales”.

*“Yo soy la frustración y aparezco cuando intentamos algo que necesita hacerse y no sale. Lo he representado con un libro porque hay veces que o no entendemos una cosa o la intentamos entender repitiendo la misma acción, o a la hora de hacer una actividad (alumno con dislexia)*

*Alumna con bipolaridad que dibujó dos caras, y expresó que se sentía doble. No quiso que fotografiáramos su dibujo.*

### ☉ Encuentro con sí misma/o (identidad, autoconcepto y autoconocimiento) a través de la creación artística:

*“Este dibujo significa mucho más de lo que ves”.*

### ☉ Nos relajamos:

*“Te quería comentar que en la evaluación que me hicieron todas, menos uno o dos que les daba igual volverlo a repetir, todas en su mayoría decían que les había ayudado mucho a relajarse, a concentrarse. Vamos, que todo fueron valoraciones muy positivas” (profesora)*



⊙ **Mi obra es mía, y me siento orgullosa/o de ella sea como sea:**

*“He puesto el dibujo del otro día en mi cuarto. Mi madre lo quería tirar pero yo lo he guardado porque es mi obra”.*

*“De repente han aparecido muchas de las obras colgadas en la clase, lo cual me sorprende. Parece que se sienten orgullosas/os de lo que han hecho” (profesora)*

⊙ **Escuchamos al grupo:**

*“El alumnado de segundo quiere más Arteterapia porque ven, tal como muestran en la evaluación, que les ayuda a ser más conscientes de cómo están cada uno/a y en el total del grupo de la clase” (profesora)*

⊙ **Nos cuidamos y me cuido, me transformo y transformo el mundo:**

*“Lo aplican a técnicas de desarrollo personal, gestión de conflictos, gestión de tensiones ante los exámenes, y en definitiva les ayuda a ser ciudadanía crítica, propositiva y de transformación, como dice nuestro lema” (profesora)*

⊙ **Mis actos tienen consecuencias, y todas las personas estamos interrelacionadas.**

Igual sucede con el mundo, depende de mí, de nosotras/os construir un mundo mejor:

*“Lo que una persona hace afecta a las demás”*

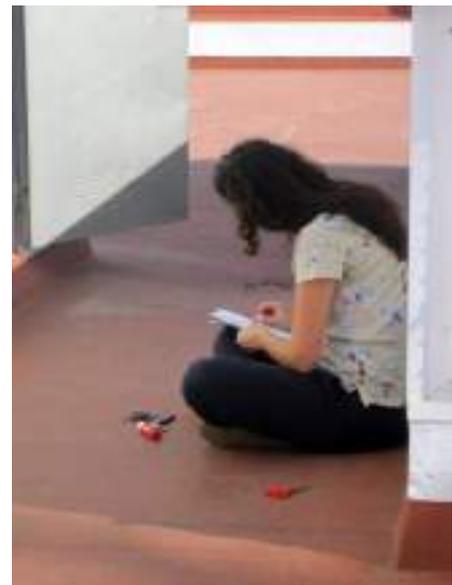
⊙ **Queremos aprender a gestionar nuestros sentimientos y emociones:**

Esta experiencia coincide con lo que le alumnado dice que necesita: técnicas de relajación y respiración para superar el estrés de los exámenes.

⊙ **Apostamos por esta experiencia:**

El progresivo interés del profesorado, que ha sido quien ha ido demandando esta experiencia. Surge pues de sus necesidades de un trabajo diferente en el aula y a su vez de las necesidades que observan en el alumnado. El profesorado afirma que “intuimos que esto tiene muchas posibilidades”.

Esto se refleja en la disponibilidad y apertura de las profesoras implicadas a la hora de concretar sesiones, horarios, materiales, metodología... Apertura también de éstas y confianza hacia las propuestas de trabajo en cada sesión. Incluso algunas profesoras han trabajado posteriormente con el alumnado sobre lo trabajado en la sesión, en ocasiones a través de la creación artística o de redacciones.



⊙ **El alumnado evalúa la experiencia y pide repetirla.**

Cada profesora ha promovido una actividad posterior a cada sesión, donde ya fuera de manera artística o con una redacción el alumnado reflejara qué había vivido, sentido, si

le apetecía repetir o no... Una profesora realizó un sistema de evaluación con el alumnado que se ha intentado implementar en el resto de clases, lo cual nos ha permitido conocer la opinión del alumnado.

Además, el realizar sesiones similares con diferentes grupos nos ha permitido ir mejorando el contenido y las dinámicas, adaptarlas a cada clase y valorar las diferencias surgidas entre cada grupo.

### ☉ Nos sorprendemos:

En grupos que el profesorado ha considerado como problemáticos, para la arteterapeuta han sido sesiones muy satisfactorias y el profesorado ha quedado muy sorprendido por el comportamiento positivo y de respeto del alumnado.

### ☉ Aprendemos otras formas de hacer y expresarnos:

El profesorado considera que con estas actividades les aportamos al alumnado una visión distinta de la vida, así como un procedimiento diferente de las tradicionales relaciones entre alumnado-docente. Por otro lado, el alumnado ha vivenciado el poder expresarse desde otros lenguajes sin tener que exponerse a la palabra.

### ☉ Nos complementamos:

El profesorado cree que el Arteterapia y sus aportaciones están dentro de las inteligencias múltiples que se pretenden promover desde el ámbito escolar. También con el pensamiento consecuencial.

Expresan que puede servir para trabajar: acoso (acosadores- vs víctimas), suicidios, límites, asertividad, empatía, reconocer mis sentimientos y los de las demás personas, medir la consecuencia de los actos, trabajar el nivel interpersonal, potenciar al alumnado de diversidad funcional.



### Piedras en el camino:

Las dificultades que hemos encontrado, y de las que queremos avisar a otras personas exploradoras del Planeta Escuela, son las siguientes:

- \* El alumnado no está acostumbrado al trabajo en grandes grupos, a ponerse en círculo para trabajar, a realizar actividades de manera individual sin sus amigas/os cerca. No está familiarizado con las dinámicas lúdico-teatrales de desinhibición y trabajo con el cuerpo.
- \* Las sesiones se realizan en momentos que no necesariamente son los elegidos por el alumnado, y a veces vienen justo de hacer un examen, del recreo, o acaban de tener un problema en clase, una pelea, una mala calificación de notas... Esto conlleva que la energía del alumnado en cada sesión es diferente. En ocasiones les cuesta mucho relajarse, dejar de hablar en corrillos...
- \* Hubiera ayudado en la sistematización de esta experiencia el haber grabado las conversaciones mantenidas con el profesorado para el pre y post de las sesiones, pero éstas conversaciones fueron realizadas de manera muy informal.

- \* Ha sido difícil hacer una atención personalizada a las personas con discapacidad o alguna dificultad especial, dado el número tan grande de alumnado y el desconocimiento de esas circunstancias previamente.
- \* El apoyo de alumnas de prácticas de InteRed no ha sido entendido por el alumnado, que no comprendía cuál era su papel.
- \* En ocasiones al profesorado le cuesta aceptar y respetar que no lleva las riendas de la sesión, y hay que aclarar esto al comienzo de cada una.
- \* Dadas las características de esta propuesta es mejor cuando los grupos no son demasiado numerosos. Con un grupo de más de treinta personas es muy difícil hacer puestas en común, mantener la atención, los silencios... Nuestro consejo es intentar hacer grupos reducidos de unas 15 personas, aunque suponga dividir la clase en dos.

Al comienzo de cada sesión se habla con el profesorado. Se le pide que permanezca en el aula y se integre en la actividad si lo desea (preferiblemente), pero que no intervenga bajo ninguna circunstancia salvo que se lo pidamos. Hay ventajas y desventajas en el hecho de que el profesorado se integre en la actividad. Por un lado permite que éste conozca a su alumnado en otras facetas, y suelen quedarse muy impresionados por ciertas actitudes en positivo. Esto les permite conocerlos más en profundidad. Por otro lado su permanencia facilita que si es necesario, podamos solicitar su ayuda para cuestiones de orden o logística. Por el contrario, el hecho de que permanezca podría tal vez limitar al alumnado en lo que expresan. Sin embargo, la experiencia nos dice que el hecho de que haya profesoras que se hayan implicado y hayan expresado sentimientos y experiencias, ha permitido al alumnado abrirse además de establecer otro tipo de vínculo con ellas.



## Pistas para explorar (ejemplo de actividad)

### ¿TE ATREVES A EXPLORAR INSPIRANDOTE EN ESTA ACTIVIDAD?

#### “Mi planeta interior”

- \* Objetivos de la sesión:
  - \* Dar un primer paso en el autoconocimiento a través de la metáfora de “mi planeta interior”.

Para ello se utilizaron primero diversos juegos lúdico-teatrales, como son las caminadas en el espacio. Se iban dando diferentes instrucciones para ello. Después se jugó a las caminatas con caídas, donde había que cuidar al resto del grupo que iba cayéndose al suelo. Después pasamos a jugar a formar triángulos equiláteros con otras personas, y descubrimos que si una sola pieza del puzle se mueve se mueve todo el grupo, por lo que reflexionamos que lo que le sucede a una persona afecta a las demás.

Después contamos un cuento, y en silencio visualizamos a una tribu que en las noches de luna llena se sentaba en círculo bajo las estrellas junto al fuego. Miraban las estrellas, los planetas, el universo, y cada persona se sentía atraída por un planeta. Imaginaban que volaban hasta él y que lo recorrían. Imaginamos sus paisajes, formas, colores, olores...

De este modo la propuesta plástica versó sobre las preguntas: “si yo fuera un planeta, ¿cómo sería?”. Cada persona tuvo unos 20 minutos para realizar una obra que estuviera en relación a esta pregunta, para después ponerle un título a cada obra y hacer una puesta en común. En esta puesta en común se primaba el respeto y la escucha, y quienes deseaban no compartirlo podían respetarse y no hacerlo.

Reflexión grupal sobre nuestro mundo y sociedad, en la que hay muchos y diversos planetas que son las personas, interrelacionadas entre sí. Lo que hacemos afecta a las demás personas y al mundo. Para terminar la sesión volvimos a recordar parte del cuento de la tribu, e hicimos un pequeño ritual de agradecimiento para cerrar.





Cuenta la leyenda que la Tribu estaba formada por Seres Grandes y Seres Pequeños. Los seres grandes se hacían cargo de los seres pequeños, a quienes cuidaban dándoles alimentación, vestido, protección y seguridad, apoyo emocional, enseñándoles cómo vivir día a día en la selva, compartiendo todos sus conocimientos, inculcándoles valores de respeto por la naturaleza... Un día los Seres Grandes visitaron a la chamana y al chamán de la tribu, pidiéndoles ayuda porque esta tarea de cuidar les resultaba a veces difícil. No sabían si lo estaban haciendo bien, les surgían dudas, y a veces lo que se les ocurría para solucionar los problemas no funcionaba. La sugerencia del chamán y la chamana fue organizar un Círculo del Consejo donde el grupo de Seres Grandes al completo se reunió para compartir sus experiencias, y donde cada persona pudo expresarse con confianza y respeto. Recordaron la importancia de cuidarse también a una y uno mismo y desde aquel día cada ser Grande se sintió en compañía para afrontar la vida y los cuidados desde la experiencia compartida.

### ¿A quiénes encontramos en esta Tribu?

La primera actividad que realizamos desde InteRed en el Planeta Escuela, desde un enfoque de Arteterapia, fue con el grupo de madres y padres pertenecientes a los AMPA del CEIP Zurbarán y CEIP Fray Bartolomé de las Casas (Sevilla). Lo hicimos a petición de la profesora que dinamizaba las reuniones de la Escuela de Familia, en la que participaban ambos AMPA.

Estos dos Centros educativos están situados en la zona del Polígono Sur de Sevilla, considerado un barrio en zona de transformación social y con dificultades socio-económicas.

El grupo estuvo compuesto por 7 personas, de las que seis eran madre y una padre. La mitad del grupo tenía estudios universitarios y la otra mitad estudios elementales con dificultades lecto-escritoras.



**¿Cuál fue nuestro punto de salida?** Para la preparación de las sesiones partimos de estas ideas:

*... los cuidados al mundo y a las demás personas pasan también por cuidarnos a nosotras/os mismas/os.* Esto es un aprendizaje que tenemos que hacer, porque por lo general la sociedad no nos ha enseñado cómo cuidarnos en lo emocional. Y en concreto, a las mujeres se les ha enseñado a cuidar a las demás personas por encima de ellas mismas. Como madres y padres es importante cuidarnos para poder devolver a nuestras hijas e hijos lo mejor de nosotras/os mismas/os, y porque

si no nos cuidamos podemos caer en el cansancio o la enfermedad. El autocuidado fue pues uno de nuestros puntos “de salida”.

... nuestro autoconocimiento y desarrollo personal nos permitirá cuidar a nuestras hijas e hijos con calidad, apoyándoles en su educación y crecimiento emocional. Si no nos conocemos a nosotras/os mismas/os, proyectaremos nuestros miedos y carencias sobre nuestras hijas/os. En la medida en que reforcemos nuestras habilidades de comunicativas y nuestra inteligencia emocional podremos ofrecerles lo mejor de nosotras/os mismas/os.



**¿Qué zonas exploramos?** Como en toda buena exploración, cada sesión que hicimos tuvo un nombre identificativo que nos recordara lo que íbamos a explorar cada día. En nuestras incursiones a la Tribu de los Seres Grandes éstas fueron:

- \* “CuidArte: conectando con nuestra/o niña/o interior”.
- \* “Las necesidades de nuestra/o niña/o interior”.
- \* “Nuestras aportaciones al grupo educativo del AMPA”.

Las sesiones tuvieron una duración de dos horas y se realizaron en la biblioteca del Centro.

**¿Qué descubrimos?**

- ⊙ **Las madres y padres necesitan espacio para sí mismas/os, para sentir, para centrarse en ellas/os, para compartir sus dudas e inquietudes.**

*“Mi niña interior necesita tiempo. Mi niña interior necesita ¿soledad?”.*

- ⊙ **Conectar con nuestra parte niña, con nuestras propias necesidades, significa cuidarnos a nosotras mismas/os.** Algunas de las necesidades que se trajeron a la conciencia y se visibilizaron fueron:

*“Mi niña interior necesita a seres que sean semejantes o iguales a ella: cariñosa, amable, respeta a todo el mundo y sobre todo que tenga un corazón bondadoso. Todo eso es para no sentirse mal ni con ella misma ni con los demás. También necesita mucho amor y que luego lo de todo y después se encuentra muchas puertas cerradas y de cuesta arriba”*

- ⊙ **Lo que se comparte en grupo pesa menos, se hace más liviano.**
- ⊙ **El grupo, escuchar a otras personas, nos enseña.**

*“Mi niña interior necesita recordar sus deseos, felicidad y amor”.*

- ⊙ **La necesidad de conectar con la diversión y recuperar la alegría, a través el juego.**

*“Mi niña interior necesita más tiempo para ella. Mi niña interior necesita hacer algunas tonterías sin que sus hijos se amarguen un poco. A mi niña interior le gustaría que nos portásemos más como niños (olvidarme un poco de los problemas)”*

- ⊙ **Conectar con nuestro cuerpo, aliviando sus bloqueos y atendiendo a su lenguaje y necesidades.**

- ⊙ **Tras tanto cuidar, necesitamos cuidarnos para recargar pilas, para regenerarnos.** Para transmitir amor debemos amarnos, cuidarnos y respetarnos a nosotras/os mismas/os, porque no podemos dar lo que no nos damos.

*“Mi niña interior necesita darse más amor a sí misma”.*

- ⊙ **Descubrir que somos personas creativas nos empodera** y nos permite creer en nosotras/os mismas/os.
- ⊙ **Descubrir qué apporto al grupo y qué me aporta** me hace sentirme más parte de él y me empodera.
- ⊙ **Descubrimos que Cuidarnos es un “arte” necesario de practicar,** que nos hace educar mejor.
- ⊙ **La importancia de utilizar los espacios del Centro y hacerlos nuestros,** para nuestro uso y disfrute.
- ⊙ **El centro Escolar puede ser un lugar de apoyo a las personas adultas,** de enlace, al que acudir periódicamente para crecer y ayudar a crecer.



## Las piedras del camino

En toda exploración nos encontramos con dificultades, y queremos aquí dejar reflejadas algunas que puedan ser de aviso a otras personas que se animen a explorar este Plante Escuela con la Tribu de Seres Grandes:

- \* Por un lado las dificultades horarias de las madres y padres, que no siempre tenían disponibilidad para asistir.
- \* La dificultad de convocar a otras madres y padres más allá de las personas que pertenecen al AMPA.
- \* Por otro lado la ausencia de intimidad en la sala, donde en algunas ocasiones entraron niñas/os. Esto hacía que sus madres salieran de la actividad o de la concentración que pretendíamos tener, rompiendo la premisa de dedicarse tiempo para sí. De este modo los Cuidados se jugaban en la más pura realidad de la vida.
- \* En una de las sesiones coincidió que había una reunión del Consejo Escolar, por lo que es importante una coordinación con el Centro para que no se pisen las actividades.
- \* Si se quiere hacer un proceso desde el Arteterapia, para que se pueda profundizar poco a poco en distintos temas, hay que integrarlo dentro de la programación del AMPA o de la Escuela de madres y padres al comienzo del curso. De este modo se daría espacio a las sesiones deseadas y con una periodicidad que se considere adecuada.

## Pistas para explorar (ejemplo de actividad)

### ¿TE ATREVES A EXPLORAR INSPIRANDOTE EN ESTA ACTIVIDAD?

#### “Nuestro mandala común”

##### Objetivo:

- Reflexionar sobre con lo que aporta cada persona al grupo, y sobre lo que el grupo nos aporta.

Sesión de Arteterapia donde, a través de creación de un mandala común, se profundizó en lo que la Escuela de Madres y Padres del Inter-AMPA había aportado a cada persona durante este curso. También se reflejó en esta obra las necesidades que cada persona tiene para el próximo curso escolar, y que la Escuela puede satisfacer. La obra plástica realizada fue elaborada en grupo, pero a su vez tenía una parte de creación individual.

Para ello la sesión se dividió en las siguientes partes:

1. Acogida, explicando en qué consistiría la sesión enmarcándola dentro de la campaña Actúa con Cuidados. Se explicita la necesidad de mantener ciertas reglas del juego: sentirnos cómodas/os y no hacer nada que no nos apetezca, respetar a las personas compañeras, confidencialidad de lo que surja en la sesión...
2. Juegos corporales con el objetivo de conectar con nuestra parte divertida y de disfrute, a la vez que fomentar las relaciones grupales a través del contacto físico, la espontaneidad y el desbloqueo corporal.
3. Propuesta de elaboración de un mandala común, con las consignas: no tiene que quedar bonita, puedo hacer lo que desee, para ello tenemos 15 minutos. Representará qué es lo que me ha aportado el grupo de Inter-AMPA y qué necesito que me aporte para el próximo curso.
4. Puesta en común de la obra realizada, y comentarios individuales sobre: cómo me he sentido elaborándola, qué dice esta obra de mí/nosotras...
5. Reflexión grupal sobre lo realizado en la sesión con la importancia del trabajo grupal del Inter AMPA en la transformación del barrio y la construcción de un mundo mejor.
6. Cierre a través de la puesta en común de una palabra con la que cerrar la sesión y de una dinámica corporal de agradecimiento al grupo.





# Planeta Mujeres

Cuenta la leyenda que un día de invierno llegó a la tribu una persona nueva. Tenía un aspecto diferente, e incluso era de otro color. Aunque al principio les dio un poco de miedo, al final la tribu se armó de valor y confió, dándole comida y cobijo. Por la noche le invitaron a sentarse junto al suelo, y le explicaron que les encantaría escucharle para poderle conocer. Le invitaron a coger el bastón de la palabra.

Y agradecida por la oportunidad de compartir esta persona decidió contarles una vieja historia que escuchó en su tribu tiempo atrás:

“Erase una vez un camino con plantas que nadie cuidaba, cuyas hojas estaban marchitas y amarillentas. Un día un cántaro que pasaba por allí decidió pararse a cuidarlas. Y así finalmente el cántaro se quedó a vivir allí para cuidarlas y se despertaba muy temprano para regalarlas. El cántaro se esforzaba mucho en complacer a las flores, en cuidarlas, y hacía todo lo posible para que todas tuvieran el agua que necesitaban. Y así día, tras día, casi sin descanso. Se decía a sí mismo que era muy importante cuidar las flores, y no se permitía un descuido, no se permitía ni un día de vacaciones. Los pájaros del bosque a veces le recordaban que parase, que se tomara un tiempo para sí. Pero el cántaro sólo sabía repetir en voz alta: “Tengo que cuidarlas, tengo que ser un buen cántaro, no puedo parar”. Pasaron los meses y al llegar la primavera las flores estaban hermosas, radiantes, llenas de vivos colores, eran la envidia del lugar. Sin embargo una mañana de otoño el cántaro fue a levantarse temprano como de costumbre, pero no podía moverse. ¿Qué le pasaba?.

El cántaro se había quebrado. Había dedicado tantísimas horas, tantos días y meses a cuidar de las flores, sin pararse a descansar y sin cuidarse a sí mismo, que se había resquebrajado y ni se había dado cuenta. Hasta que un día la grieta se hizo más y más grande, y acabó rompiéndose. De este modo el cántaro tuvo que dejar de regar las flores del camino.

Todo el mundo en la tribu escuchaba la historia con ojos muy abiertos. Lo que escucharon les hizo pensar en los cuidados que cada persona se da a sí misma y en las consecuencias de no cuidarse...

“Conocerte es vivirte, vivirte es amarte, amarte es ser libre”

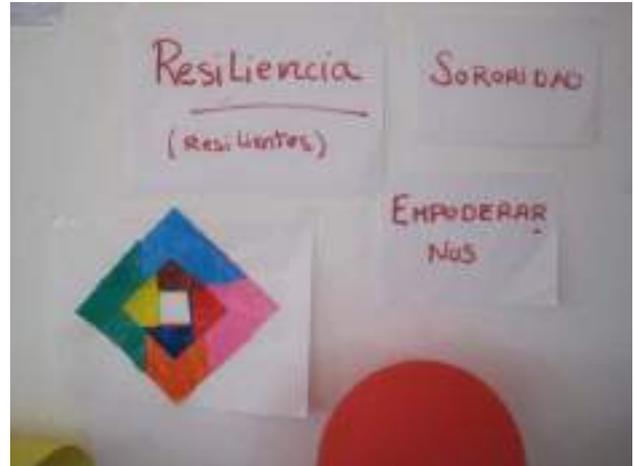
(Erika Irusta, El Camino Rubí)

## La importancia del autocuidado para el empoderamiento de las mujeres.

**El proceso de socialización que vivimos todas las personas desde que somos pequeñas, nos enseña lo que es ser una mujer:** cómo debemos comportarnos, cuáles son las cualidades aceptadas y valoradas para ser una “buena mujer”, qué se espera de nosotras, qué pasos dar en la vida... Dentro de esos roles y estereotipos nos encontramos con las labores de cuidados, que nos han configurado a las mujeres dentro del rol de cuidadora. De este modo las niñas aprenden desde pequeña la importancia que la sociedad da a que las mujeres cuiden bebés, la importancia de limpiar la casa, de cocinar... Los juguetes que la televisión y supermercados crean y dirigen para ellas así lo reflejan: cocinitas, bebés, carritos, escobas a su tamaño...

La **Ética Reaccionaria del Cuidado** es el modelo de desarrollo moral en el que se basan estos hechos. Como explica Alicia de Blas “las mujeres alcanzarían su máxima plenitud y satisfacción personal a través del cuidado de otras personas, de olvidarse de sí mismas y “ser para otros”. Así, desde niñas, nos bombardean con imágenes de mujeres con una intensa vida profesional y que también son capaces de cocinar, lavar, ayudar a hacer los deberes y lucir “divinas” sin morir en el intento, mujeres que cumplen con la imagen de “Superwoman” y reciben por ello el reconocimiento público, sin cuestionarse si sus necesidades, su salud o su libertad no estarán quedando en un segundo plano inaceptable (...) nos preocupamos porque nuestra vida sea “productiva”, por “aprovechar” nuestro tiempo y “no perderlo”, por “llegar lejos”, por ser una persona “de provecho”, como si, una vez más, la vida fuera un medio para la producción y no un fin en sí misma. **Nuestras vidas se aceleran y se premia la autoexigencia**, como si las personas tampoco tuviéramos límites, como si no pudiéramos aceptar nuestra vulnerabilidad”<sup>21</sup>. De este modo nos encontramos que en nuestra sociedad por lo general las mujeres priorizan, en

toda circunstancia, las necesidades de otras personas respecto a sus necesidades propias.



La sociedad enseñó a las mujeres a poner sus cuidados y energía amorosa en las demás personas y en el resto del mundo, pero **nadie les dijo nunca que era importante quererse, amarse, respetarse incluso priorizarse a ellas mismas**. Nadie les enseñó a conectar con sus emociones y necesidades, y la sociedad se ha encargado de castigar y criticar a las mujeres que se han salido de la norma. A nivel arquetípico podemos decir que “la niña interior” quedó sin atención, pero desde lo más adentro sigue a la espera de ser recordada, escuchada y acogida. Esa niña interior requiere hoy por hoy de mimos y cuidados, y al conectar con esta parte tan olvidada de sí misma cada mujer puede reflexionar sobre sus necesidades, sentimientos y su responsabilidad en su propio autocuidado.

Desde InteRed tradicionalmente trabajamos con grupos de mujeres y niñas, **facilitando espacios para su empoderamiento como ciudadanas con derechos y responsabilidades**, promoviendo su educación formal e informal, promoviendo espacios de escucha y cuidados. No se trata de un enfoque desde el punto de vista en exclusiva de Mis Derechos. Como explica Alicia de Blas, un desarrollo moral basado en la Ética de la Justicia pero sin empatía y comprensión de la diversidad, podría “conducir a una Ética de los Derechos que sea, exclusivamente, una Ética de (mis) Derechos”.

<sup>21</sup> De Blas García, Alicia. “La Revolución de los cuidados”. InteRed. Madrid: 2014.

De este modo desde InteRed apoyamos la idea de no quedarnos ni con la Ética de la Justicia ni la Ética Reaccionaria de los Cuidados, sino posicionarnos en la Ética Revolucionaria de los Cuidados. Ésta consiste en “concebir formas de autocuidado, individual y colectivo, más sostenibles y solidarias, en permanente alerta para no basarse en la vulneración del derecho al autocuidado de otras personas o colectivos. Dicho de otro modo, se trataría de conjugar el derecho propio, como nos dictaría la Ética de la Justicia, con las necesidades de otras personas, como nos recordaría la Ética del Cuidado, para dar a luz una concepción del autocuidado que empieza en mí, pero se abre progresivamente a quienes me rodean y se proyecta hacia todos los seres humanos, y no humanos, a través de la participación social”.

Y es en este empoderamiento desde la Ética Revolucionaria del Cuidado en el que ponemos especial énfasis en el autocuidado de las mujeres, entendiendo que esto promueve su empoderamiento y que a su vez es movilizador y con capacidad de transformar sus mundos y el mundo.

**Que las mujeres aprenden a cuidarse a sí mismas y se permitan tiempo y espacio para ello, que ahonden en su autoconocimiento, su sentir, sus emociones,** promueve una reflexión sobre la responsabilidad en su autocuidado y una reflexión en la importancia de la corresponsabilidad en los cuidados a las demás personas y al mundo. Este crecimiento personal, realizado dentro de un grupo, permite transformar nuestras relaciones de género, cambiando el papel y lugar de las mujeres en el mundo, ser co-creadoras de la propia realidad



y contribuir a la transformación de un mundo mejor. **Una transformación gestada desde lo pequeño, lo cotidiano, una movilización interna y grupal germen de la transformación ciudadana.**

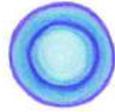
Desde la Campaña “Actúa con cuidados, transforma la realidad” queremos alentar a a ciudadanía a que comiencen sus revoluciones desde los pequeños actos cotidianos, desde los ámbitos de lo considerado personal y privado. Reivindicamos que “**lo personal es político**”<sup>22</sup>. Pero aunque nuestra transformación es necesaria no cualquier transformación personal conllevará una transformación social, porque como dice Amaia Pérez Orozco “es muy fácil partir de lo cotidiano para quedarse en lo cotidiano, sin osar cuestionar el conjunto.” Debemos conectarlo con la movilización social, con la política, ya que “mis actos personales serán políticos y transformadores en la medida en que estén vinculados a los actos personales y políticos de otras personas (...) toda propuesta política que no implique lo personal, que no conecte con la vida, no llegará nunca a ser transformadora”<sup>23</sup>.



<sup>22</sup> Kate Millet, feminista estadounidense.

<sup>23</sup> De Blas García, Alicia. “La Revolución de los cuidados”. InteRed. Madrid: 2014.

## Las Tribus de Mujeres



### ¿A quiénes encontramos en esta Tribu?

A lo largo de las sesiones grupales que desarrollamos con mujeres atendemos a la llamada de numerosos colectivos como son asociaciones de mujeres mayores, asociaciones de pueblos, escuelas de adultas, Puntos de Información a la Mujer de Ayuntamientos...

Generalmente nos encontramos con mujeres desde los 30 años hasta los 87, muchas de ellas con un nivel educativo elemental o que actualmente están aprendiendo a leer y escribir. Otros grupos son mujeres inmigrantes cuya labor en España es la de cuidadoras de niñas y niños y/o personas mayores, mujeres que forman parte de las “cadenas globales de cuidados”.

Algunas de las experiencias que queremos reflejar aquí han sido las de mujeres que pertenecen a:

- ⊙ Asociación Vitoria Díez, de Coria del Río (Sevilla). Con ellas realizamos un proceso de empoderamiento a través del Arteterapia durante un curso escolar.
- ⊙ Grupo de mujeres inmigrantes de la Asociación Claver.
- ⊙ Mujeres usuarias del Punto de Información a la Mujer del Ayuntamiento de Alhaurín de la Torre (Málaga).
- ⊙ Mujeres de la Escuela de Adultas y de la Asociación Oriental de Pegalajar (Jaén).



### ¿Cuál es nuestro punto de salida?

Algunas de las características con las que nos encontramos en los grupos son:

- \* Las mujeres han dedicado toda su vida al cuidado de las demás personas.

*“Aunque tengo 84 años yo digo que tengo 12 años, porque fue hace 12 años cuando empecé a aprender a leer y escribir. Yo siempre he trabajado en el campo y cuidando de mis hermanos desde que era una niña”*

- \* La autoestima es baja.

*“Yo nunca he pensado en eso de quererme a mí misma”*

*“No me creo que pueda ser feliz”*

- \* La creatividad no está desarrollada, y consideran que ellas no son creativas. Han aprendido a hacer manualidades muy bonitas, pero que parten de la idea de perfección y de una técnica concreta.

*“Yo no sé dibujar”*

*“Si no lo hacías perfecto venía la monja y te hacía deshacer lo que habías cosido”.*

- \* Algunas de las mujeres han sufrido maltrato psicológico y/o físico.

*“Muchas de las mujeres que están en nuestro servicio han pasado por situaciones muy duras”*

## ¿Qué zonas exploramos?

Cuando podemos realizar sólo una sesión con un grupo, partimos de la idea de la “niña interior”, y promovemos actividades corporales y de visualización para conectar con ella. Todo desde la diversión, el juego, el recuerdo y el traer al ahora esa figura relacionándola con el presente.

Pero cuando tenemos la oportunidad de profundizar durante varias sesiones, a lo largo de un proceso, comenzamos a trabajar desde la importancia de los cuidados individuales para ir poco a poco reflexionando sobre el rol de las mujeres del mundo y para pasar a reflexionar sobre la revolución social que supone un enfoque de cuidados corresponsable. Nos permitimos explorar en temas y objetivos como:

### \* **“Conformando el grupo”**

- Facilitar el conocimiento de las componentes del grupo.
- Promover el respeto, la confianza y la capacidad de escucha.
- Facilitar un primer acercamiento al funcionamiento de las sesiones de Arteterapia, sus tiempos y actividades.

### \* **“Danzando con el grupo”**

- Conectar con la conciencia de nuestro cuerpo y con una correcta respiración.
- Conectar con nuestra parte divertida y de juego.
- Introducir el concepto de autocuidado y cuidado del grupo.

### \* **“Sintiendo aquí y ahora”**

- Conectar con nuestros sentimientos y emociones en el aquí y ahora.
- Introducir la idea de que expresar nuestros sentimientos es cuidarnos.
- Facilitar la expresión de sentimientos.

### \* **“Al encuentro de mi niña interior”**

- Conectar conmigo misma, con mi parte infantil, a través del arquetipo de la niña interior.
- Profundizar en el concepto de autocuidado.



### \* **“Mi niña interior necesita”**

- Conectar consigo una/o misma/o, desde una parte tierna y amorosa como es la imagen de sí cuando era pequeña/o.
- Identificar lo que yo necesito aquí y ahora.
- Profundizar en el concepto de autocuidado.

### \* **“Jugando con mi niña interior”**

- Conectar consigo una/o misma/o, desde una parte tierna y amorosa como es la imagen de sí cuando era pequeña/o.
- Facilitar la creatividad desde una “no perfección” de nuestras obras.
- Identificarnos como personas creativas.

### \* **“Garabatos de recuerdos”**

- Recordar las acciones de cuidados que hemos dado a otras personas a lo largo de nuestras vidas.
- Reflexionar sobre la importancia de los cuidados para el sostenimiento de la vida.

### \* **“Recuerdos de cuidados”**

- Recordar las acciones de cuidados que hemos recibido a lo largo de nuestras vidas.
- Poner en valor la sabiduría de nuestras antepasadas

### \* **“Huelga de cuidado”**

- Reflexionar sobre las tareas de cuidados y su relación con los roles de género.
- Introducir los conceptos de corresponsabilidad, movilización ciudadana y transformación social.

### \* **“Me cuido”**

- Conectar con cómo me siento y cómo me cuido.



- Reflexionar sobre las acciones que puedo hacer para mi mejorar autocuidado, dando alternativas de cambio.
- Introducir el concepto de empoderamiento.
- \* **“Aquí y ahora”**
  - Conectar con cómo me siento y cómo me cuido.
  - Continuar reflexionando sobre las acciones que puedo hacer para mejorar autocuidado, dando alternativas de cambio.
  - Introducir el concepto de empoderamiento.
- \* **Cuidando en la enfermedad**
  - Introducimos el concepto de “enfermedades de género”.
  - Reflexionamos sobre quién nos cuida en la enfermedad, cómo nos cuidamos y cómo cuidamos a otras personas.
- \* **“Mis puntos de cuidado”**
  - Conectamos con nuestros cuerpos y nuestra respiración.
  - Reflexionamos sobre las partes de mi cuerpo y de mi vida que necesitan cuidados y transformación.
- \* **“El ArteTerapia y yo”**
  - Hacemos un repaso al camino que llevamos recorrido y a lo que me está aportando el taller.
- Nos reconocemos como personas creativas y lo relacionamos con el concepto de empoderamiento.
- \* **“Qué es ser mujer”**
  - Cuestionarnos qué dice la sociedad que es ser mujer, roles y estereotipos de género: qué queremos conservar y qué queremos cambiar.
  - Reflexionar sobre nuestra responsabilidad en la construcción de un cambio mejor desde la manera en la que somos, actuamos y nos cuidamos.
  - Profundizar en la idea de la corresponsabilidad, los derechos y deberes en los Cuidados.
- \* **Recibimos respuesta intergeneracional**
  - Conocemos lo que piensan mujeres más jóvenes sobre qué es ser mujer.
  - Continuemos profundizando en qué significa y conlleva ser mujer (roles y estereotipos de género).
- \* **Mi viaje, nuestro viaje de transformación**
  - Reflexionamos sobre lo aprendido y vivido a lo largo de los meses, y lo conectamos con nuestra responsabilidad en la construcción de un mundo mejor.

## ¿Qué descubrimos?

Algunas de las cosas que hemos descubierto han sido:

### ☉ Conectamos quiero con nuestros recuerdos.

*“Allí me veo con mi madre, mi familia, protegida, en paz..allí todo estaba bien.. había árboles frutales, era la única niña” (obra titulada Mi casa, mi paz)”*

*“He hecho lo de siempre... lo que siempre hacía. Aún hoy me sale la casa doblada...” (obra titulada “Dibujo del Recuerdo”)*

*“Dibujé la playa porque es donde siempre he querido vivir, cerca de la playa... la unidad familiar, un recuerdo bonito” (obra titulada “Permanece la familia unida”)*

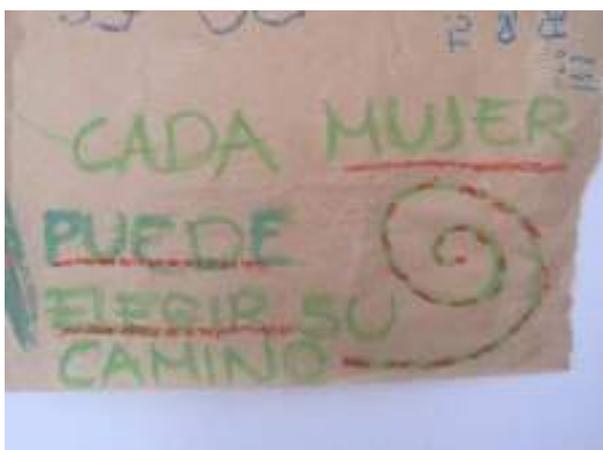
### ☉ Conectamos con nuestras emociones y nuestro cuerpo.

*“No soy capaz de bajar al fondo del mar, siento que me muero, que me quedo sola...” (obra titulada “Algas del fondo del mar”)*

*“Yo le decía a mi hija que no importaba que no pudiera andar que lo más importante es poder pensar y poder sentir” (Obra titulada “Amor infinito”)*

### ☉ Conectamos con nuestros deseos.

*“ (...) ahora puedo tener el perro que no me dejaron tener... ahora toda mi familia tiene animales...” (obra titulada “La niña que me hubiera gustado ser”)*



### ☉ Nos perdonamos.

*“Me visualicé con mi niña interior y le pedí perdón por todos los errores que he podido cometer, la abracé..... con mi hija me pasa lo mismo pero intento dejar que ella se equivoque porque es la única forma de que ella aprenda por sí misma” (obra titulada “Mi casa, mi paz”)*

### ☉ Estamos en proceso de querernos.

*“Estamos aprendiendo a echarnos agua a nosotras” (obra titulada “Así como eres, así estás bien, te”)*

*“Mi dibujo me dice un mensaje muy simple pero muy importante” (obra titulada “Vida y amor”)*

*“He empezado ahora a trabajarme... es algo actual” (Obra titulada “Yo”)*

*“Sí puedo disfrutar, sí soy lista, sí valgo” (Obra titulada “Si Puedo”)*

### ☉ Nos damos cuenta de cosas importantes.

*“Dibujé el norte porque en algún momento se me fue... también hay una parte negra pero no ocupa mucho lugar, la puse en un rincón porque ahí quiero que esté” (obra titulada “Encuentro”)*

*“Quité mi foto y puse la de mi hijo, pero bueno...” (obra titulada “Vida y amor”)*

### ☉ Autodescubrimiento y empoderamiento a través de la propia creatividad

*“¡ Me he sorprendido porque no sabía que podía hacer esto!” (obra titulada “Encuentro”)*

### ☉ Apoyo del Grupo.

*“Así era, como en el dibujo... una niña invisible” (obra titulada “La niña invisible”). A esto una compañera le dijo: “Nosotras hoy te vemos”.*

### Piedras en el camino:

- \* Es fundamental que el trabajo con mujeres sea un proceso, donde podamos ir profundizando cada vez más en la Ética Revolucionaria del Cuidado. Esto sin embargo no siempre ha sido posible, porque cuando se trabaja en una sola sesión las posibilidades de abarcarlo todo son pocas y conlleva la saturación de la sesión.
- \* Los cuidados cotidianos que las mujeres tienen asignados han dificultado en ocasiones que éstas asistieran a todas las sesiones o que tuvieran que marcharse antes de tiempo. En ocasiones alguna se ha llevado a sus nietos a la sesión, lo que por un lado facilita la tarea de cuidados pero a su vez imposibilita que las mujeres se dediquen tiempo de calidad solo para sí mismas.
- \* Observamos que es enriquecedor trabajar con mujeres inmigrantes y autóctonas en las mismas sesiones, porque el debate y los aprendizajes que se crean sobre las Cadenas Globales de Cuidados es un aprendizaje grupal muy enriquecedor. Pero esto no nos ha sido posible en muchas ocasiones, ya que los horarios de disponibilidad de unas mujeres y otras son diferentes.



“El arte conserva su función que es única, la de dar al individuo el poder de soñar, de esperar, de sobrevivir a las afrentas del dolor inherente a la vida, a las situaciones extremas, de aceptar renunciar al “paraíso perdido” de la infancia”

(Gaetner)

**¿TE ATREVES A EXPLORAR INSPIRANDOTE EN ESTA ACTIVIDAD?**

**“Al encuentro de Mi Niña Interior”**

- \* Objetivos de la sesión:
  - \* Facilitar a las mujeres un espacio para sí mismas, para reflexionar sobre la importancia del autocuidado y vivenciarlo.
  - \* Conectar conmigo misma, con mi parte infantil, a través del arquetipo de la niña interior.
  - \* Conectar las necesidades de mi niña interior con mis emociones y necesidades actuales.
  
- 1. Mientras esperamos a que lleguen todas las personas pedimos a cada mujer que escriba su nombre en un trozo de cartulina, que lo decore como le apetezca, y que se lo ponga con un imperdible o trozo de lana. De fondo suena una música tranquila.
- 2. Bienvenida a las mujeres y agradecimiento por estar aquí. Introducimos el y presentación de InteRed. Contamos qué haremos hoy, qué es y qué no es el Arteterapia.
- 3. Montamos nuestro templo común, con elementos simbólicos y recuerdos que empiezan a permitirnos reencontrar con nosotras mismas, así como asentar las bases de lo que será la sesión de hoy. Hacemos hincapié en la importancia del grupo, de la escucha y el respeto.
- 4. Hacemos una actividad de visualización que nos permite conectar con nuestra niña interior. Es como contar un cuento que cada persona, con los ojos cerrados, puede intentar imaginar.
- 5. Realizamos juegos y dinámicas que nos llevan a conectar con nuestra parte divertida, a la vez que comenzar a reflexionar sobre el autocuidado y el cuidado que proporciona el grupo.
- 6. Dedicamos un tiempo para crear una obra individual que refleje qué necesita mi niña interior ahora, esa niña pequeña que fui y que olvidé por mucho tiempo. Esa parte de mí que quedó relegada para centrarme sólo en el cuidado de las demás personas es ahora rescatada.
- 7. Merendamos juntas y mientras ponemos en común nuestras obras.
- 8. Nos enseñamos las fotografías que hemos traído de cuando éramos pequeñas, y las relacionamos con los cuidados.
- 9. Jugamos a la jenga y reflexionamos sobre los cuidados necesarios para vivir una buena vida, los cuidados que hemos recibido a lo largo de nuestras vidas y los que damos a las demás personas. Hablamos de ejemplos concretos donde la corresponsabilidad no se produce y la necesidad de movilizarnos para conseguir que se extienda en nuestras vidas y en la vida de otras mujeres.
- 10. Actividad de cierre a través del baile y movimiento.
- 11. Cierre con una palabra.





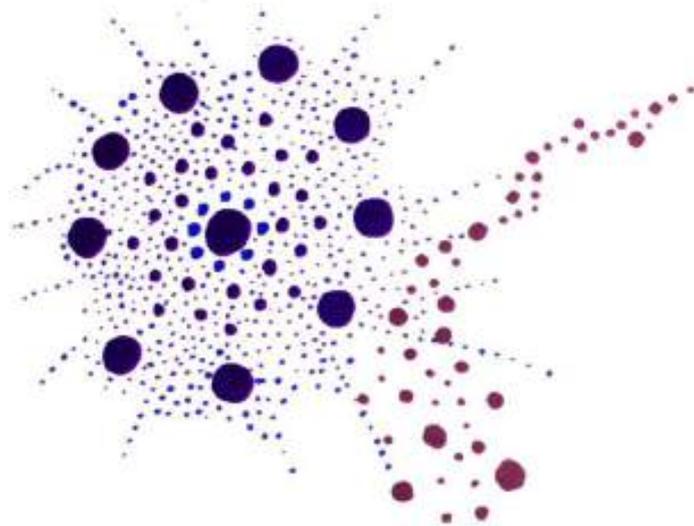
# Un Universo por Explorar

“Cuenta la leyenda que Leuk tuvo un sueño. En él flotaba por el espacio entre estrellas y planetas, maravillándose por su diversidad. Y allí arriba comprendió que los Universos están repletos de elementos, cada uno con una función e interconectado con el resto. Sin una estrella, un planeta o un cometa, un universo no sería tal. Incluso aunque no nos guste, la basura espacial tiene su función.

Vivimos en un planeta interconectado de una punta a otra, vivimos en un barrio en relación a otros seres, y nuestras propias vidas, actitudes, pensamientos y valores conectan con la vida de otras personas y de nuestro propio mundo.

Conocer nuestro planeta emocional, visitar otras galaxias y responsabilizarnos transformando nuestras realidades son los pasos en nuestro viaje para cuidar nuestro universo.

El Universo, justo antes de despertarse le preguntó: “¿Te atreves a explorar?”





## Ideas para seguir explorando en el Planeta Mujeres.

Por un lado tenemos muy clara la importancia de facilitar **procesos generadores de transformación**, si bien sabemos que seguiremos encontrándonos con sesiones sueltas que siempre tienen su lado positivo. Estas sesiones son como dejar caer semillas que caerán en la tierra y que tal vez encuentren jardineras/os dispuestas a regarlas, ya sea a través de InteRed o de otras organizaciones o profesionales.

Facilitar el **acompañamiento de las personas y colectivos en la transformación**, donde todas podamos reconocer que no hay un único camino en la transformación de nuestra Ética Reaccionaria de los Cuidados por una Ética Revolucionaria que haga de este mundo un lugar mejor.

**Acoger y atender los conflictos**, que es donde se juega el día a día, y partir de ellos para visibilizarlos, aprender a gestionarlos y sanarlos.

**Aprender de nuestras incongruencias y nuestros sincretismos.** Como afirma Marcela Lagarde “las transformaciones del siglo XX reforzaron para millones de mujeres en el mundo un sincretismo de género: cuidar a los otros a la manera tradicional y, a la vez, lograr su desarrollo individual para formar parte del mundo moderno, a través del éxito y la competencia. El resultado son millones de mujeres tradicionales-modernas a la vez. Mujeres Atrapadas en una relación inequitativa entre cuidar y desarrollarse”. Aprender de este sincretismo desde el amor y la responsabilidad, no desde el enjuiciamiento.





## Ideas para seguir explorando en el Planeta Escuela.

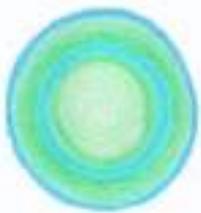
Una reflexión común con todas las profesoras ha sido la posibilidad de **crear un itinerario arteterapéutico por ciclos**, donde quede recogido en el PAC. El profesorado propone que “entre en los planes del centro, que comience a trabajarse desde el primer trimestre y desde los grupos más pequeños, que hagamos un itinerario arteterapéutico”. En este sentido, proponen que a cada etapa se le programen unos objetivos, para que vayan en consonancia con el programa de desarrollo de la persona que se implemente en el centro escolar, aunando fuerzas entre el profesorado y legitimado. Y que esto vaya en consonancia con el tipo de persona que queremos crear. Como equipo motor necesitamos tener un horizonte claro, saber dónde queremos ir. Por ejemplo, en 3º qué me apasiona, mis habilidades, las habilidades del otro, la toma de decisiones...

Otra posibilidad que se ha hablado es el realizar una **actividad extraescolar**, donde el alumnado que asista lo haga porque lo desea. Sería otra manera de integrar el arteterapia en los centros escolares.

Se podría ampliar el alcance de las sesiones, **realizando una sesión o sesiones para el profesorado**. De este modo el claustro conocería qué es lo que su alumnado está viviendo y podrían decidir de primera mano si desean implicarse en esta experiencia motor. Y así se facilitaría el empoderamiento del profesorado en la aplicación del enfoque de Arteterapia.

"Todo lo bueno en la vida nace de un salto al vacío"

(Alan Moore)



## Agradecimientos

Tras tanto hablar de Cuidados no podemos terminar este libro sin recordar a personas que han hecho posible el conocer los Planetas Mujeres y Escuela desde el enfoque del Arteterapia.

De este modo queremos agradecer en estas páginas la implicación, ilusión, cuidados y energía de las personas que han facilitado la experiencia: Rosa Dolores, Ana Jesús, Desirée, Rocío, Valme, Trini, Ángela, Kim, Pura... Gracias compañeras. Que la vida nos permita seguir caminando y explorando juntas muchos años más.

## Bibliografía, webgrafía y enlaces de interés.

- \* **Asociación Británica de Arteterapia (BAAT)** <http://www.baat.org/About-Art-Therapy>
- \* **Asociación Profesional Andaluza de Arteterapia (ANDART).** <http://andart-andalucia-arteterapia.blogspot.com.es/>
- \* **Bassols, M.** *“El Arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación”.* Revista Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, Vol. 1: 19-25. 2006.
- \* **Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel.** *“Emocionario”.* Palabras Aladas. Madrid: 2013.
- \* **Callejón Chinchilla, M.D. y Granados Conejo, I. M.** *“Arteterapia: Dinámicas y Recursos para la Escuela”.* Fondo Editorial Fundación San Pablo-Andalucía (CEU). Sevilla: 2009.
- \* **De Blas García, Alicia.** *“La Revolución de los cuidados”.* InteRed. Madrid: 2014.
- \* **Díaz durillo, María y Ost Goemaere, Nicolás.** *“Jugar y Actuar, nuestras armas para la paz”.* Fundación InteRed. <http://jugaryactuar.blogspot.com.es/>
- \* **Educación Global Research (revista).** <http://educacionglobalresearch.net/>
- \* **Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia (FEAPA)** <http://feapa.es/feapa.php>
- \* **Fundación InteRed.** *“Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global. Posicionamiento institucional de InteRed”.* En [http://www.intered.org/sites/default/files/files/posicionamiento\\_epd.pdf](http://www.intered.org/sites/default/files/files/posicionamiento_epd.pdf)
- \* **Fundación InteRed.** *“Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global (EpDCG) Guía para su Integración en Centros Educativos”.* 2011. En: <http://www.intered.org/sites/default/files/files/recursos-educativos/educacion.pdf>
- \* **Lagarde, Marcela.** *“Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la satisfacción”.* SARE 2003 “Cuidar Cuesta: costes y beneficios del cuidado”. En [http://webs.uvigo.es/pmayobre/textos/marcela\\_lagarde\\_y\\_de\\_los\\_rios/mujeres\\_cuidadoras\\_entre\\_la\\_obligacion\\_y\\_la\\_satisfaccion\\_lagarde.pdf](http://webs.uvigo.es/pmayobre/textos/marcela_lagarde_y_de_los_rios/mujeres_cuidadoras_entre_la_obligacion_y_la_satisfaccion_lagarde.pdf)
- \* **López-Fernández Cao, Marián y Martínez Díez, Noemí (2006):** Arteterapia, conocimiento interior a través de la expresión artística, Ed. Énfasis, p.66
- \* **López Martínez, M<sup>a</sup> Dolores.** *Arteterapia “Concepto y Evolución Histórica”.* Diego Marín Editor. Murcia: 2010
- \* **Martínez Díez, Noemí.** *“Nuevas herramientas para la intervención terapéutica con menores con trastornos de conducta: Arteterapia”.* 2006. En <http://www.obelen.es/upload/232G.pdf>
- \* **Pérez Navarro, Carla.** *“Arteterapia en educación. Un camino de autoconocimiento para jóvenes”.* Revista Docencia. 2008. En <http://www.revistadocencia.cl/pdf/20100730181759.pdf>
- \* **Sánchez Márquez, Inmaculada.** *“¿Qué es el Arteterapia?”.* En <http://www.terapiasconarte.com/p/que-es-el-arteterapia.html>

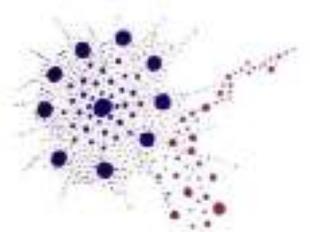


A lo largo de este libro exploraremos a través del ArteTerapia diferentes planetas y tribus que conforman nuestro Universo, compuestos por grupos de mujeres, de alumnado y madres/padres. Un Universo que necesita ser transformado y donde todas y todos tenemos que aportar. En esta ocasión el viaje lo hacemos con un Kit de Exploración muy especial, ¿te unes?.

#### Kit de exploración para la transformación:

- ⊙ Unas gafas con enfoque especial de “ArteTerapia”.
- ⊙ Una cantimplora con agua, que nos recordará la importancia de acoger y visibilizar las emociones.
- ⊙ Una mosquitera para ahuyentar los miedos a los “yo no se dibujar” y a los “yo no se de estas cosas”.
- ⊙ Una caja de pastillas potabilizadoras para casos de “esto solo lo hacen las personas expertas, pero yo no sé”.
- ⊙ Una esterilla para dormir en el suelo porque a veces nos cansamos y necesitamos dormir.
- ⊙ Dos ricos bocadillos, uno para cuidarnos y alimentarnos y otro para compartir.
- ⊙ Una cuerda para unir el yo con el nosotras/os y con el mundo.
- ⊙ Un mapa que nos recuerde que somos parte de un grupo, una comunidad, un mundo.
- ⊙ Una brújula para tener un objetivo de movilización ciudadana y de transformación del mundo.
- ⊙ Una caja grande de “Pastillas-Utopía” por si pica la desesperanza.
- ⊙ Una cámara de fotos para inmortalizar la llegada a algún lado, sea cual sea. Al menos, habremos explorado y será nuestra propia cumbre.

La exploración comienza en breves segundos... tres, dos, uno, ¡ya!



Edita:

Financia:



ACTÚA CON  
CUIDADOS  
transforma la realidad

