

Arte y Experiencia

Programa de Enriquecimiento Emocional, Social y Creativo
a través de la Expresión Artística y Creativa

Diseñado para ASA, curso 2014-2015

J. Diego Tomé Merchán
Licenciado en Psicología
diegotome84@gmail.com

Justificación teórica

El programa "Arte y Experiencia" puede considerarse como una revisión de los anteriores programas de "Inteligencia Emocional" realizados con el Grupo 3 de ASA: "Arte y Salud" (2013-2014), "Viajarte" (2012-2013) y "Programa de Cuentos" (2011-2012). En esta nueva propuesta valoro estos años de trabajo para reinterpretar y aportar nuevos contenidos y herramientas a este programa.

El nombre elegido para esta edición del programa radica en su metodología y su principal objetivo: la metodología se mantiene y amplía respecto a otros años y es utilizar la **expresión artística y creativa** para los objetivos individuales y el empleo de juegos y **juegos de mesa** para los sociales: al final, ambos tienen el poder del aprendizaje a través de la experiencia, el conocimiento de ellos mismos a través de lo que viven y de lo que los demás le devuelven mediante la interacción social.

Nos basamos en el aprendizaje entendido a través de la **Educación no Directiva**, esto es disponer al alumno de situaciones y herramientas que le permitan aprender desde sus recursos, sus necesidades y su situación.

Se ha planteado como objetivo principal el desarrollo y promoción de la **salud**, entendida como la capacidad de adaptación exitosa al medio ambiente que incluye no sólo nuestra capacidad de bienestar, sino también para de manejar el sufrimiento y la angustia. Y entenderemos esta adaptación al medio como una consecuencia de la expresión saludable de las emociones, previo conocimiento e identificación de estas respecto a las facetas más relevantes del alumnado de esta edad: la relación con los iguales, con la familia y el autoconcepto de sí mismo.

La elección de la **expresión artística** como en canal para estos objetivos se justifica en el potencial proyectivo para revelar aspectos de la personalidad y la conflictividad interna, además de la posibilidad de detectar y ejecutar las soluciones necesarias para superarlas. Trabajar con situaciones que en los contextos habituales del niño son difíciles de abordar, pero que con el método de "Arte y Experiencia" será extrapolable. En nuestro entorno de trabajo se cuenta con la seguridad que plantean los compañeros de ASA y el enriquecimiento de observarse entre ellos.

El paradigma en el que nos centramos será el Gestáltico, más concretamente la **Arteterapia**, que promulga que será a través de las vivencias y las experiencias (manifestadas aquí en la expresión artística y el juego) cuando se produce el verdadero aprendizaje y el crecimiento personal. Se necesita de la participación de todos los sentidos del niño, de su imaginación y de sus recursos personales, para sacar el máximo aprovechamiento de sus capacidades.

La expresión artística y creativa supone una experiencia cálida y atractiva para los niños y pueden beneficiarse de ella tanto aquellos con problemas como los que no los presentan. Se han empleado en este programa muchas **técnicas**, por ejemplo, la manipulación de materiales plásticos, la dramatización y otras artes escénicas e incluso juegos de mesa (siguiendo la corriente educativa del *Gamification*). En esta labor, el psicólogo actuará como guía y como modelo, así como promotor de las relaciones interpersonales entre los alumnos, con el objetivo de que todos avancen en ese crecimiento personal y mejor conocimiento de sus emociones y necesidades.

Metodología

En el Programa "Arte y Experiencia" hemos combinado muchas técnicas del paradigma gestáltico y del *gamification* planteados a los alumnos en forma de **experiencia lúdica**, las cuales han sido enfocadas a la obtención de información personal por parte del alumno, para ayudarle a conocer sus emociones y necesidades. Hemos intentado, siempre que ha sido posible, que los chicos no conocieran qué se iba a trabajar en cada sesión y que el descubrimiento fuera un factor de motivación y curiosidad para ellos. Trabajar desde la **sorpresa** elimina la generación de expectativas sobre la actividad y la anticipación de contenidos, algo fundamental en este programa, puesto que partimos de técnicas proyectivas que se caracterizan por exponer aspectos de la persona sin pasar por el filtro que supone el lenguaje y la racionalización. Las actividades más importantes están desarrolladas en el presente dossier.

Se plantean las siguientes sesiones monográficas como punto de partida, siempre flexibles en cuanto a la dinámica de clase que se ha ido planteando con los chicos y las necesidades que han demostrado:

- **De la alegría a la rabia:** Conocimiento e identificación de las emociones, forma de reconocerlas y expresarlas.
- **Emocionarse, sentir, pensar:** Averiguar qué acciones desencadenan los pensamientos que dan lugar a nuestras emociones ¿Por qué sentimos y actuamos como lo hacemos? ¿De dónde vienen nuestras emociones?

- **Entre tú y yo:** ¿Cómo influyen los demás en mí? ¿Cómo influyo yo en los demás? ¿Dónde empiezo yo y dónde empiezan los demás? Mi familia, mis amigos, los profesores, compañeros, etc.
- **El acuerdo de equilibrio:** Nos conocemos, conocemos a los otros ¿cómo podemos ser todos felices? ¿Dónde establecemos los límites?

Este año, como objetivo personal, he insistido con énfasis en el trabajo por **proyectos**, una metodología que ha compartido el trabajo individual con otras agrupaciones de trabajo. Esta perspectiva ha sido el pilar para trabajar la autonomía y capacidad de decisión.

En una nota a los **padres**, insisto que resulta fundamental el diálogo con los niños y niñas al finalizar las sesiones, para conocer qué les ha gustado, qué les ha costado más trabajo y sobre todo qué han revelado sobre ellos. Este diálogo sirve no sólo para conocer aún más a sus hijos e hijas sino también para conocer qué tipo de actividades le gustan, para poder trabajar con ellos en las mismas fuera de los límites de este programa. Es por eso que se han propuesto dos sesiones de trabajo con las familias este año, las cuales han sido muy enriquecedoras.

Una palabra al entrar, otra al salir

Cada día, al entrar, colocábamos sobre la mesa un folio con el título "En una palabra... ¿Cómo me siento ahora?" y bajo él, el nombre de cada uno de los chicos. Conforme iban entrando a la sesión tenían que escribir en una palabra el sentimiento o la emoción que presentaban en ese momento, a la entrada del taller: contento, nervioso, tranquilo, inquieto, etc. Era una oportunidad para ir hablando con ellos, de sus problemas, sus vivencias y una forma de evaluación de las necesidades de cada uno en ese momento. Cuando todos habían escrito su palabra, podíamos comenzar la actividad principal de esa sesión. El papel se quedaba toda la sesión en una zona accesible, por si alguno quería expresar cómo se sentía en momentos determinados de la misma.

Al terminar, formamos un círculo entre todos y, con una palabra, decimos cómo nos sentimos, comparando el principio y el final de la sesión.

Con esta rutina trabajamos el tomar conciencia de nuestras emociones, nos habituamos a tenerlas en cuenta y a ponerles palabras. Gracias a esto vamos definiendo mejor cómo nos sentimos e invitamos al diálogo a las personas que se han enterado de lo que hemos escrito.

Garbanzos y Árboles

Tras presentarnos y decidir entre todos algunos objetivos y técnicas que trabajaríamos durante el curso, empezamos la primera actividad práctica del mismo: plantar un garbanzo en una maceta, acompañado de unos consejos sobre cómo cuidarlo para que creciera: la cantidad de agua, tierra y sol que necesita para crecer, el tiempo de cuidados que necesitaría, el lugar donde lo ubicaríamos al llegar a casa, etc.

Es un ejercicio en el que el comportamiento de los chicos repercute directamente en el cuidado de la planta: si son descuidados, la planta no tendrá las condiciones adecuadas para crecer. Si han prestado atención y ponen esmero, tendrán más posibilidades de que sí lo haga. Estamos trabajando así la idea de **contingencia**, básica para cualquier programa psicoeducativo. Este ejercicio también nos reporta una experiencia y unas consecuencias: esta es la idea de crecer, el hacernos responsables de que nuestras acciones tienen un efecto en los demás, en nosotros mismos y en el mundo.

Completamos la sesión con otra actividad, que consistió en dibujar un árbol o una planta y escribir su historia en forma de cuento. Al día siguiente, los chicos la leerían primero para, después, volver a leerla en primera persona, como si ellos fueran el árbol. El tipo de palabras empleadas, las descripciones y la identificación con el árbol nos plantean los primeros elementos a tener en cuenta en este programa sobre la personalidad y visión de los chicos.



Monstruos en la sombra

El objetivo de estas sesiones fue abordar el **miedo** como emoción, lo que lo origina, lo que lo mantiene y las estrategias que utilizamos para que desaparezca. Coincidieron con la celebración de Halloween, para dar aún más contexto a la relativización del miedo y su resolución.

Lo más llamativo fue la actividad en sí, sin embargo, lo más útil fue el ejercicio de hacer pública toda esta información entre los compañeros: compartir los mismos miedos y emociones con los demás naturaliza esta emoción y la hace más llevadera, incluso le quita importancia; compartir los argumentos para superar el miedo enriquece y, hasta un punto, aporta humor al objeto de miedo y lo enfrenta; por último, compartir estrategias de resolución de combatirlo es mucho más enriquecedor en grupo y siempre hay un compañero que aporta herramientas útiles al resto.

Se realizaron dos actividades principales: una a nivel individual y otra en grupos. En este aspecto, resaltar que este programa combina diferentes agrupamientos de trabajo, algo muy beneficioso para el alumnado con ACI. La primera fue la creación de monstruos, marionetas de cartulina articuladas. Los monstruos fueron el punto de partida del diálogo sobre el miedo. La segunda actividad fue desarrollar un teatro de sombras: cada uno de los tres grupos tuvo que crear una historia y dramatizarla en el teatro de sombras. El requisito de todas ellas era que un monstruo tuviera miedo de una situación y empleara una de las estrategias que habíamos comentado para que desapareciera.

La isla

El proyecto de esta sesión fue construir una isla bajo la siguiente premisa: debía tener todo lo que un niño de 5 años necesitaba para ser feliz. Todos los chicos compartieron una mesa cubierta de papel continuo, de modo que lo que no quedara cubierto se consideraría mar. Utilizamos muchos materiales: cartulinas, elásticos, papeles de diferentes composiciones, lanas, materiales que los chicos trajeron de casa, etc.

Antes de empezar a crear, realizamos un debate sobre esta cuestión ¿qué necesitaba cada niño? ¿Cómo se satisfacían esas necesidades? ¿Por qué unas cosas sí y otras no? ¿Eran cosas materiales, emocionales, quizás personas? ¿De verdad todas las necesidades se referían a niños de 5 años...? Esta última es una de las cuestiones principales bajo la que subyace este ejercicio: cuando se les plantea que el niño tiene menor edad que ellos creamos una pequeña distracción, una excusa para que piensen en lo que ellos necesitaban cuando eran más pequeños y, sobre todo, qué siguen necesitando ahora. Algunos aspectos estarían cubiertos, otros no. Ambos nos dan información sobre el niño y, lo mejor, es que ellos mismos se pueden ver reflejados en estas creaciones.

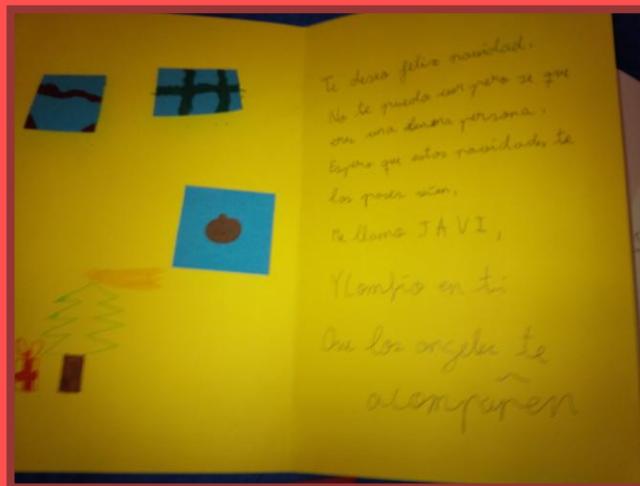
Otro aspecto interesante es la conexión que surgía entre las islas, puesto que, al crecer, acababan uniéndose a la de los compañeros: esta unión nos servía como excusa para abordar la resolución de conflictos, compartir y ser solidario.

El asilo de Los Ángeles

El asilo de Los Ángeles es una residencia de ancianos que se encuentra bastante cerca de la sede de ASA. Allí viven personas mayores sin recursos o sin familia en unas situaciones muy precarias debido a la falta de inversión pública y el desarraigo familiar, de modo que tienen muchas carencias no sólo de cuidados físicos sino también emocionales.

En esta sesión, estas personas mayores serían las protagonistas: los chicos tenían que crear una felicitación navideña para ellos. Pero claro, no todas las felicitaciones valían, por la situación tan particular que viven.

Fue una forma muy interesante de trabajar la empatía, el ponerse en el lugar del otro, relativizar,... el resultado fue precioso, los chicos lanzaron unos mensajes con mucho corazón, estuvieron muy implicados. Incluso muchos de ellos pidieron ir a visitar a los ancianos durante las navidades, fechas en la que se realizó el taller. Fue algo que no se pudo hacer por la gran cantidad de persona que visita el asilo durante esas fechas.



Estiramientos...

Todos los años intento traer a profesionales que puedan aportar experiencias en las que son especialistas a fin de que los chicos puedan conocer otras formas de Educar, de conocerse y de aprender. Es por eso que en esta ocasión conté con Sara Gálvez, psicóloga, a la que algunos conocéis por haber impartido el taller de Teatro varias veces a lo largo del curso.

Sara desarrolló un taller de conciencia corporal, un conjunto de técnicas con la que tomar conciencia de la reacción de nuestro cuerpo ante diferentes emociones. Supone, además, un acercamiento lúdico y amable al conocimiento del propio cuerpo, de sus posibilidades, limitaciones, sensaciones, etc.

Algunas actividades se realizaron de forma individual, otras por parejas y otras por agrupamientos mayores.

...y sesión con las familias

Ese mismo día, mientras tanto, yo tuve la sesión de trabajo con vosotras, familias. Trabajar con vosotras había sido uno de mis objetivos desde que entré en ASA y este año, por fin, he podido llevarlo a cabo gracias a vuestra participación.

Fueron dos los objetivos principalmente abordados. El primero de ello fue evidenciar nuestra “zona de confort”, un mecanismo por el cual nuestro cerebro nos hace repetir siempre las mismas soluciones a los conflictos, aunque estas no sean efectivas; rutinas que, pese a que nos producen malestar, se siguen repitiendo por el esfuerzo y desgaste que conlleva cambiar la forma de pensar y de actuar.

El siguiente objetivo era realizar una panorámica general de cómo funcionamos en circunstancias de control: gracias al ejercicio de pintar con los ojos cerrados, pudimos observar cómo nos manejamos en un rol de controlador (el que guiaba la mano del compañero) y de ser controlado (con los ojos vendados). ¿Intentamos controlar en ambas situaciones? ¿Cómo es ese control: sólo con nuestra conducta o con nuestro pensamiento, imaginando cómo resultará el dibujo? ¿Estoy cómodo cuando me guían? ¿Me gusta la responsabilidad de guiar? ¿Cómo puedo trasladar estas conclusiones a la relación con mi hijo?

¡Carnaval, carnaval!

Como comentaba al principio, uno de los principales objetivos del programa es trabajar la autonomía entre los alumnos y la idea de contingencia, es decir, que las acciones propias tienen unas consecuencias que dependen de nosotros. Con estas actividades, trabajamos estos aspectos y otros más: la creación de una chirigota, en concreto una chirigota de Cádiz, que siempre han tenido una función social de expresión reivindicativa, una forma de comunicación más que asertiva, convirtiendo la crítica en ingenio, sutilezas, dobles sentidos,... es un relato de la problemática del pueblo desde la voz del pueblo.

Los chicos decidieron qué personajes interpretar en estas chirigotas y sobre qué cantarían, convirtiéndose en niños rebeldes que toman el control de su colegio (problemática habitual de las Altas Capacidades); decidieron en qué canciones basarse para, después, cambiarles la letra; se disfrazaron y ensayaron la obra entre todos.



Musicoterapia

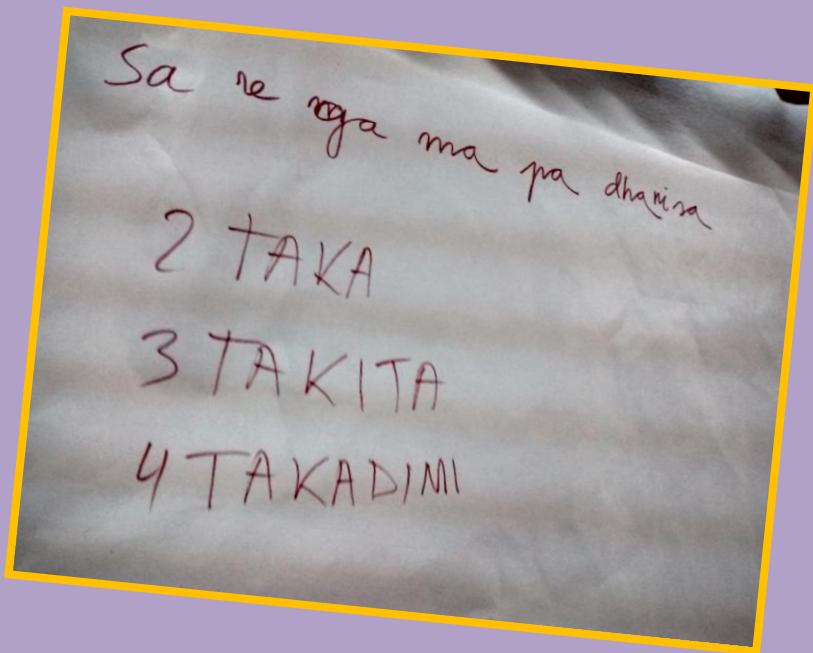
Macarena Martínez, Psicopedagoga y Musicoterapeuta, vino un año más a dar un taller con los chicos de Arte y Experiencia. En esta ocasión articuló la sesión en torno al canto y la composición de canciones, una buena forma de dar continuidad a la tarea del carnaval, para pasar desde la percepción grupal a la individual.

Se realizó improvisación de canto como presentación, acompañando con algunos instrumentos; otra actividad abordaba la comunicación entre la profesional y los chicos, sin utilizar las palabras; en otra, también sin palabras, trabajaba las emociones; así hasta que cada uno de ellos creó una canción retomando todo lo que habían creado durante la sesión, para resultar una composición personal.

Con el canto trabajamos la expresión, la timidez, el conocimiento de nuestro cuerpo (sobre todo a través de la respiración inherente) y la concreción de ideas.



Música oriental



El último de los profesionales invitados este curso fue Curro González, Logopeda que emplea la música oriental en su trabajo.

Curro se trajo a la sesión instrumentos de viento como el ney turco, el duduk armenio, el bansuri indio y, como colofón, también se aproximó al canto disfónico. Al ser distinta a la música occidental, la que aprendemos en el colegio o conservatorios, Curro habló de la música india y también cómo él la aprendió: de la emoción a la música y no al revés, como nos enseñan por aquí. Esta idea fue el eje del taller.

Improvisamos con muchos instrumentos, con lo cual trabajamos la comunicación no verbal en el grupo; también escribieron una historia tras escuchar una melodía con el duduk, con lo cual trabajamos inteligencia emocional, ya que es un instrumento con un sonido triste y evocador; trabajamos el autocontrol y la tolerancia a la frustración a través de ejercicios para el canto disfónico, etc.

Juegos de mesa colaborativos

Uno de los principios en los que se apoya Arte y Experiencia es que es el grupo de iguales el que recompensa o no la conducta, los que van a dar respuestas reales a las actuaciones de los chicos y donde se va a realizar el trabajo adaptativo: el grupo es la fuente de aprendizaje real.

Es por eso que hemos estado utilizando el **juego de mesa colaborativo**. Son juegos que, además, pretendían demostrar que el tener en cuenta al otro y ayudar a los demás es una opción divertida, viable y que merece más la pena que actuar de forma independiente. Hemos utilizado tres juegos:

- *Hanabi*: un juego de cartas en el que los chicos no pueden ver su mano de juego y deben confiar en lo que les digan los demás: sólo confiando podrán completar el objetivo, que es ganar en grupo... todos ganan o todos pierden.
- *El desierto prohibido*: los jugadores son aventureros que se han estrellado en un desierto con fuertes tormentas y la única forma de escapar es encontrando las piezas de una nave voladora ocultas bajo la arena. Cada jugador tiene una habilidad y una cantimplora de agua... si a uno se le gasta la partida se termina, por lo que la colaboración es esencial.
- *Faraway*: un juego narrativo de cartas (creado por mí) en el que los chicos deben contar una historia entre todos, utilizando sus ideas y las de los demás.



Sesión familiar

Una de las sesiones mejor valoradas por los chicos. En ella participasteis madres y padres junto a vuestros hijos, entrando en la dinámica en la que trabajo con ellos. Como os comenté, el título del taller fue “hablar es de pringaos” aunque el objetivo del mismo fuera, precisamente, trabajar la comunicación.

Antes de entrar, tomamos conciencia de cómo nos sentimos gracias al mural. Con el primer ejercicio de vaciar nuestros pulmones a través de las vocales, creamos un clima de sincronización; con el segundo, el de guiarnos a través del sonido, trabajamos la confianza y la responsabilidad que hay en los cuidados, así como los sentimientos que esto nos despierta; con la escultura trabajamos los imprevistos y las situaciones críticas, de ahí que los recursos fueran limitados y el contexto cada vez más complejo y estresante; con el dibujo trabajamos los roles dentro de la dinámica familiar y los “destruimos”, al ser una situación ajena a las rutinas diarias en la que hubo que improvisar y ser reflejo de nosotros mismos; y el cuento fue una lección en la cual pudimos comprobar que, ante la misma situación, nuestro hijo tiene una visión distinta, expectativas diferentes, tan válidas como la nuestra.

Pero lo principal fue sentar las bases de un uso alternativo del tiempo familiar, crear experiencias distintas a las habituales y que nos permitieran comportarnos de forma distinta a como nos hemos acostumbrado por el día a día.

Evaluación final

El último día lo dedicamos a echar la vista atrás y traernos lo aprendido al presente, evaluarlo y darme información sobre lo que les había parecido a fin de seguir mejorando en próximas ediciones:



- Les pedí que resumieran en una palabra lo que les había parecido el programa.
- Valoramos todas las actividades que hicimos en el curso, utilizando un sencillo y visual sistema de pegatinas y colores.
- Le di a cada uno todas las palabras que habían ido escribiendo a lo largo del curso al entrar a cada sesión, para que vieran su evolución, lo que todas esas palabras tenían en común (¿hablaban de un tipo de emociones en concreto? ¿de una intensidad? ¿Hablaban de pensamientos?) y recordaran e identificaran cómo se sintieron.

Terminamos la sesión con la segunda oportunidad para explorar los juegos de mesa colaborativos, para que todos pudieran probarlos.

