

Blanca Nohemí Sánchez Alonso

Z0HKK3

**NONCONVENTIONAL TECHNIQUES
PSICOTHERAPY**



REPORTE

ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY
HONOLULU, HAWAI
2007

C O N T E N I D O

PSICOTERAPIAS NO CONVENCIONALES

INTRODUCCION

1. LA PSICOTERAPIA

1.1 PSICOTERAPIA CONVENCIONAL

1.1.1 PSICOTERAPIA DE APOYO

1.1.2 PSICOTERAPIA RECONSTRUCTIVA

1.2 PSICOTERAPIA NO CONVENCIONAL

1.2.1 TERAPIAS ORIENTALES

2. MODALIDADES. TERAPEUTICAS ALTERNATIVAS

2.1 TECNICAS DEL YOGA

2.2 TERAPIAS HOLISTICAS

2.1 .2 TERAPIAS DE LA EXPRESION

A) ARTETERAPIA

B) EMRD

C) MUSICOTERAPIA

D) BIBLIOTERAPIA

2.3 ENFOQUES TERAPEUTICOS NO CONVENCIONALES

2.3.1 ENFOQUE COMUNICATIVO

2.3.2 ENFOQUE HUMANISTICO

2.3.3 ENFOQUE PSICOANALITICO

2.3.4 ENFOQUE TRAUMATICO

3. APLICACIONES DE LAS PSICOTERAPIAS NO CONVENCIONALES

3.1 APLICACIÓN DE LAS TERAPIAS COMUNICATIVAS

3.2 APLICACIÓN DE LAS TERAPIAS HUMANISTICAS

3.3. APLICACIÓN DE LAS TERAPIAS PSICOANALITICAS

4. METODOLOGIA BASICA

4.1 METODOLOGIA DE LAS TERAPIAS EXPRESIVAS

4.2 METODOLOGIA DE LAS TERAPIAS DE MEDITACION

5. DISCUSIONES.....40

6. RECOMENDACIONES.....41

7. CONCLUSIONES..... 43.

BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCION

La búsqueda de la salud siempre ha preocupado al ser humano al igual que el control de los fenómenos naturales que considera sobrenaturales y que pueden agredir su salud e incluso desaparecerlo.

Es por eso que desde tiempos antiguos el ser humano se ha ocupado por cuidar su cuerpo que comprende todos los órganos y sistemas que lo componen, también se refiere a todas las partes físicas del ser humano. Para preservarlo se han creado los tratamientos naturales a base de plantas, verduras y frutas, para desintoxicar el organismo, purificarlo de todos los depósitos acumulados durante mucho tiempo, ya sea por falta de cuidados, mala alimentación o falta de conocimiento y adicionar nutrientes al cuerpo con todas las vitaminas, minerales y aminoácidos necesarios para regenerar y mejorar la salud, en la mayoría de ellos. También se anexan las recomendables terapias de ejercicio, respiración, reflexología, magnetoterapia, con el fin de relajar y tonificar los órganos, músculos y nervios.

En la mente de cada persona se contiene todas las emociones, carácter y actitudes, luego entonces son fuente de preocupación todas las afecciones que se originan desde la mente por stress, angustias, miedos, fobias, tristeza, preocupación, frustraciones, etc. Estados de ánimo que hacen que la mente no reaccione de la forma correcta, es así como, se produce una modificación en el funcionamiento de todos los sistemas, provocando al principio una ligera molestia, dolor, inflamación y luego un padecimiento real en el cuerpo físico; sobre todo la incapacidad de aceptarse uno mismo como es, ya que cuando los seres humanos, en lugar de conocerse a sí mismos, se la pasan comparándose con los demás, se ocasionan inconformidades y vacíos, lo que hace que actúen como autómatas de la

sociedad o de las circunstancias se inclina hacia otros rituales que ha convertido en terapias, como el hablar de sus problemas , reírse de ellos, gritar, etc.

Algunos van más allá sobre lo invisible y abarcan la energía biomagnética que actualmente gracias a los avances de la tecnología científica, ya se puede detectar con dispositivos electrónicos; en esta área se trabaja desde los centros vitales de energía, llamados para unos terapeutas o terapeutas como "Chakras", que trabajan abriendo y retirando la basura acumulada y colmando de energía positiva todos los átomos del cuerpo etérico, desbloqueando todos los canales por donde fluye la energía vital llamada "Ki", para de esta forma, según sus avances lograr que todas las moléculas tengan una vibración y recobren el balance de Polaridad. entendiéndolo para ellos que los seres humanos también funcionamos con dos polos de energía vital; El positivo conocido como Yang y el negativo Yin, se debe buscar el equilibrio de estas dos fuerzas y para lograrlo se utilizan terapias como radiestesia, magnetoterapia y aplicación de energía sutil .

Comprender que algunas circunstancias no se pueden vencer hace que la sociedad busque sus propias maneras internas para evadirlas o externas para combatirlas con el solo ánimo de librarse de ellas.

El abrir nuestra mente a otros campos de estudio nos permite avanzar junto con la ciencia y la sociedad, al mismo tiempo nos expande nuestra conciencia para ver desde distintos puntos de vista todo lo que nos rodea, nos muestra como el hombre se preocupa por ser vulnerable y hace creciente su deseo de no dejarse vencer por la naturaleza, que al fin y al cabo tiene intrínseca.

1. LA PSICOTERAPIA

El concepto de psicoterapia puede contextualizarse como un tratamiento informado y planificado a través de técnicas derivadas de principios psicológicos claramente establecidos; estas generalmente utilizan la interacción verbal y pueden ser empleadas en el tratamiento de los diversos trastornos mentales, trastornos de la personalidad y cualquiera otra condición que sea considerada maladaptativa para el individuo; tratamiento debe ser realizado por personas que comprenden esos principios y que poseen el entrenamiento y la experiencia para la aplicación de tales técnicas. (dicc psicología .A_Z)

El concepto de psicoterapia subraya el hecho que la terapia es un tratamiento, lo que supone que el sujeto presenta un trastorno o condición maladaptativa definida; con este enfoque de vista la psicoterapia tiene como marco de referencia el contexto nosológico psiquiátrico, que busca describir, explicar, diferenciar y clasificar la amplia variedad de enfermedades y procesos patológicos existentes, entendiendo estos como entidades clínico-semiológicas, es decir, un grupo significativo de síntomas y signos; elementos semiológicos, que concurren en tiempo y forma, caracterizando un estado morboso determinado, son entidades clínicas con un marco conceptual diferente. (Smith, 1990)

Aun cuando la psicoterapia contribuye a un crecimiento personal, o bien a una ampliación de la conciencia de los conflictos, su finalidad es el alivio o la curación de trastornos mentales, se sabe entonces, que este solo aspecto del concepto de psicoterapia establece la medida de su campo de acción.

Se sabe que cada técnica psicoterapéutica está estrechamente ligada a una teoría psicológica particular; Ello otorga a cada forma característica y al mismo tiempo determina objetivos específicos. (Smith, 1990)

1.1 LA PSICOTERAPIA CONVENCIONAL

La psicoterapia va ocupando un espacio cada vez más importante en tanto herramienta socialmente útil, transformándose en un recurso innegable en el campo de la salud mental, no sólo como medio de salud dirigida a:

- a) la cura de las patologías mentales
- b) al alivio del sufrimiento sintomatológico o los cambios comportamentales
- c) a las enfermedades físicas o en los padecimientos sociales que se vinculan a perturbaciones psicológicas en forma combinada con otros tipos de tratamiento.

La psicoterapia no limitada estrictamente a la enfermedad, sino vista como procedimiento útil para promover el desarrollo, afrontar las crisis vitales y favorecer cambios inherentes al crecimiento mental y a la afirmación de la salud, es decir en la prevención y promoción de la misma. (Dicc, Psicoterapia alternativa)

Algunos autores clasifican las psicoterapias en tres grandes grupos:

1.1.1 PSICOTERAPIA DE APOYO

- terapia ocupacional

La Terapia Ocupacional es una ciencia sociosanitaria que tiene como objetivo, a través del empleo de las actividades de autocuidado, productividad, ocio y tiempo libre, incrementar la función independiente, mejorar el desarrollo y prevenir la discapacidad. (Grieve, 1995)

- terapia de reaseguramiento

El reaseguramiento de su genuino interés por el bienestar del paciente y el tratamiento de los síntomas, es una de las formas en que el profesional puede ayudar al enfermo. (Grieve, 1995)

1.1.2 PSICOTERAPIA REEDUCATIVA

- terapia cognitiva

El Dr. Aarón T. Beck inicia una nueva propuesta en psicoterapias que denomina, Terapia Cognitiva (TC) y que muy pronto adquiriría gran prestigio por su eficacia para enfrentar la depresión y la ansiedad. Conductual. (Ellis, 1992)

1.1.3 PSICOTERAPIA RECONSTRUCTIVA

- terapia psicoanalítica

Toma en cuenta la presencia de motivaciones y contenidos cognitivo-emocionales que son desconocidos para el sujeto, ideas que están en un nivel inconsciente, deseos y registros de memoria que no son accesibles a la capacidad de autoobservación del sujeto sin una ayuda específica para ello.

La relación terapéutica es el mejor laboratorio experimental de los procesos de relación interpersonal, de tal forma que los modelos actuales de relación son una reedición de patrones antiguos y éstos se evidencian y se pueden modificar en el aquí y ahora de la relación terapéutica.(Mirapeix,1993)

El enfoque Modular Transformacional, por ejemplo; plantea una psicoterapia psicoanalítica que trata de superar las formulaciones

generales y se orienta hacia formas específicas, concretas, de intervención.

1.2 LA PSICOTERAPIA NO CONVENCIONAL

Existen una combinación de terapias resultadas de la psicología académica y algunas otras técnicas de meditación y relajamiento venidas de varios temas en especial las orientales de demostrada eficacia terapéutica que en ocasiones es lo que mejor resultado están dando en las nuevas formas de tratamiento, atendiendo a diversas patologías reales o que tanto podrían emerger de lo social, como ser definidas por la demanda en los servicios de atención y redefinidas en el mundo científico profesional.(Mirapeix,1993)

1.2.1 TERAPIAS ORIENTALES

A) MEDICINA TRADICIONAL CHINA

- ACUPUNTURA
- MOXIBUSTION
- FITOTERAPIA
- EJERCICIOS TERAPEUTICOS DE ENERGIA: (Siegel,1990)

SHIAT SU

CHI GONG

TAI CHI

B) AYURVEDA

- PRACTICAS DE HIGIENE
- RUTINA DE ALIMENTO
- INGESTION DE CONDIMENTO

2 MODALIDADES TERAPEUTICAS ALTERNATIVAS

cada época desencadena distintas patologías las mas frecuentes en estos tiempos son las que se relacionan con el estrés y sus consecuencias; Pero también tenemos nuevas características psicológicas en los niños, surgen conceptos nuevos como ; niños índigo, aquellos que muestran una nueva y poco usual serie de atributos psicológicos con un patrón de comportamiento que tienen dificultad en aceptar una autoridad absoluta y aquí hay que resaltar la importancia de poder diferenciar estos niños de niños con dificultades de aprendizaje concretas como puede ser el déficit de atención; el cual es un trastorno de origen neurobiológico o social que se caracteriza por no enfocar la atención, Asimismo los niños que algunos reconocen como índigos quienes muchas veces pueden ser incomprendidos por el medio y necesitan un apoyo psicológico-emocional que les permita desarrollarse en este mundo. Particularmente a estos niños considerados especiales les atraen las técnicas de yoga y disciplinas orientales, entre otros casos. (Storkvis, 2000)

2.1 TECNICAS DE YOGA

El yoga es uno de los seis dárshanas o doctrinas tradicionales del hinduismo:

- Vedanta (de Bādarāyana)
- Yoga (de Patañjali)
- Sankhya (de Kapila)
- Pūrva Mīmāṃsā (de Jaimini)
- Nyāya (de Gotama)
- Vaiśeshika (de Kanāda)

Se describen varios tipos de yoga aunque en su mayoría constan de una práctica psicofísica: (Storkvis,2000)

- posturas del cuerpo
- control de la respiración
- meditación.

El yoga se encuentra dentro del marco de las doctrinas del hinduismo; una cosmovisión de la naturaleza, origen y destino espiritual de la humanidad.

De acuerdo con las experiencias, el yoga significa unión o integración del alma individual con la divinidad; se considera como realización de esta conciencia que une el estado en el que el individuo se siente uno con su entorno, mediante un fenómeno psíquico de expansión. En este estado de conciencia, el nacimiento y la muerte constituirían sólo fases de una línea de vida mucho más extensa, es un estado es objeto de estudio de un área de la psicología denominada psicología transpersonal, desarrollada en los años sesenta en EE. UU.

Existen estas alternativas para elaborar un nuevo análisis nos ha permitido modelizar los procesos de intervención, se puede usar en el caso de las adicciones, para ; conocerlas como creadoras de las nuevas patologías que se derivan cuatro grandes dimensiones problemáticas: (Storkvis,2000)

- Consumos (adicciones, anorexia, bulimia)
- Violencia microsocial
- Privación socioeconómica (desocupación, precarización, pobreza)
- SIDA (trastornos en la salud mental).

En estos últimos tiempos la población mundial ha comenzado a percibir, más bien a un nivel intuitivo, que en el amplio espectro de estas disciplinas puede encontrar soluciones que el sistema oficial de salud no les esta ofreciendo, ya que adolece de grandes soluciones que se aprecian en el poco éxito que muestra al momento de tratar una amplia gama de dolencias graves y crónicas.

En forma no convencional las medicinas complementarias o Alternativas comprenden un extenso espectro de filosofías curativas o escuelas de pensamiento, que la medicina occidental convencional normalmente no utiliza, no reconoce, no estudia, no comprende y por lo tanto no las hace viables.(Villegas,1990)

Estas terapias incluyen como ya se ha postulado en este escrito, terapias como:

- La acupuntura
- la fitoterapia o hierbas medicinales
- la homeopatía
- la medicina oriental tradicional,
- el Reiki
- las esencias florales,
- el naturismo
- el shiatsu
- el ayurveda
- la reflexología,
- el chamanismo
- etc.

2.2 TERAPIAS HOLISTICAS

La psicología comenzó a virar hacia los descubrimientos del Dr. Carl Jung y otras disciplinas orientales que antes eran consideradas charlatanerías o esoterismo.(Villegas,1990)

Comenzaron a estudiar estas disciplinas y a fundir la terapia psicológica normal con las terapias holísticas y fue notorio que los pacientes maniaco depresivos o con baja autoestima comenzaban a presentar cambios

extraordinarios en todos los aspectos de la vida. Significa que ellas consideran a la persona en su totalidad, tocando sus aspectos:

- a) físico,
- b) mental,
- c) emocional
- d) espiritual.

Podríamos decir que todos estos métodos tienen algo en común que es el campo de lo que se ha dado en llamar; las energías sutiles, fenómenos ondulatorios electromagnéticos que actualmente están siendo estudiados por algunos científicos en el mundo, pero que todavía no son los suficientes como para influir en la gran comunidad científica, que finalmente es la que tiene que concretar cambios más radicales y prácticos en la medicina oficial. Las energías sutiles puede ser un tipo de energía o energía en el estado de vacío. Que su energía es convertida posiblemente a través de los vectores potenciales de las magnéticas identificadas en la física cuántica. (Thyler, 2004)

2.1.2 TERAPIAS DE LA EXPRESION

Algunas de las posturas no convencionales que se basan en liberar al ser humano de sus patologías psicológicas a través de la expresión, por ejemplo:

- La Psicología del Arte que es el ámbito psicológico que estudia los fenómenos de la creación y la apreciación artística desde una perspectiva psicológica, principios que han sido trascendentales para el desarrollo de esta disciplina contribuciones tales como las de Gustav Fechner, Sigmund Freud, la escuela de la Gestalt dentro de la que destacan los trabajos de Rudolph Arnheim, Lev Vygotski y Howard Gardner.

Los fines que persigue vinculan esta rama de la Psicología con muchas otras que pertenecen al campo de dicha disciplina y muy particularmente con aquellas que hacen referencia a los procesos básicos como:

- la Percepción
- la Emoción
- la Memoria
- las funciones superiores del pensamiento y el lenguaje.

No obstante, estas relaciones no se ciñen al área de conocimiento que incumbe a la Psicología Básica ya que la Psicología del Arte también se relaciona en esencia con áreas como: (Thyler,2004)

- la Psicobiología
- la Psicopatología
- los estudios de Personalidad
- la Psicología Evolutiva
- la Psicología Social.

Con referencia a las relaciones que la Psicología del Arte mantiene con otras disciplinas, se han de destacar las aportaciones esenciales de la Filosofía para la comprensión de los fenómenos estéticos y también es de gran importancia, por ejemplo, la aportación de la Historia del Arte.

La vinculación entre la Psicología del Arte con las disciplinas mencionadas muestran la necesidad de un trabajo interdisciplinario; detallemos que la palabra arte proviene de un antiguo vocablo de origen pre-helénico “artao”, que viene a significar “aquello que debe ser juntado, unido” o “algo que une”. (Dicc. Tematico, R.Digest) de ahí se puede desprender la terapia conocida como:

A) ARTETERAPIA

La Terapia a través del arte, conocida como Arteterapia o Terapia artística, Terapia creativa o configurativa , consiste en el uso de las artes visuales con fines terapéuticos; se basa principalmente en la idea de que las representaciones visuales, objetivadas a través del material plástico, contribuyen a la construcción de un significado de los conflictos psíquicos, favoreciendo su resolución, la representación plástica sería, desde este punto de vista, un proceso de construcción del pensamiento.

La terapia artística tiene un rango amplio de aplicación, actualmente en arteterapia existen dos corrientes principales: (Álvarez, 1994)

- a) la que utiliza la plástica como medio de facilitar un diálogo paciente-terapeuta, con el objetivo de elaborar posteriormente de manera verbal el contenido plástico creado
- b) la que se centra en lo artístico, sin requerir la posterior elaboración verbal.

Los primeros generalmente son psicólogos o psiquiatras especializados en arteterapia y los segundos, actúan supervisados en su mayoría por psicólogos o psiquiatras, su labor es planteada como complementaria a una labor psicoterapéutica.(Álvarez,1994)

Independientemente de la orientación escogida, la terapia artística se caracteriza por:

- Relevancia del proceso de creación por sobre el producto artístico, ya que es en las limitaciones de este proceso en donde pueden trabajarse las dificultades para simbolizar la experiencia
- Importancia de la creatividad, bajo el supuesto que su desarrollo favorecería el surgimiento de soluciones creativas en otras áreas de la vida.

- Énfasis en la creación espontánea, sin importar el grado de pericia plástica, con un objetivo más bien expresivo.

En el arte de la representación el Psicodrama Individual Sistémico se debe a un conjunto de procedimientos derivados del psicodrama artístico:

- a) la terapia sistémica
- b) la hipnoterapia ericksoniana

Estas se ubican al paciente frente al terapeuta, en su dimensión sistémica-relacional, independiente de si acude al consultorio como individuo, con la pareja o su familia y si el terapeuta actúa sólo o en equipo en co-terapia o con la asistencia de un yo-auxiliar. (Arnheim, 1998)

Desde la epistemología de la terapia sistémica, el individuo constituye la unidad mínima de tratamiento y puerta de entrada a los diferentes sistemas en los cuales participa se da la conceptualización de terapia individual sistémica

El planteamiento básico de la terapia radica en comprender el individuo en terapia en integración recursiva desde los niveles intra-individuales hasta los ecosistemas sociales y culturales, incluso llegan a mencionar la dimensión espiritual y cósmica.

La filosofía de la Historia Cósmica es que el universo existe como un vehículo para la involución y evolución del alma como un solo circuito omniunificante de toda conciencia divina omnivolucionante regulada por la Ley del Tiempo. Desde este punto de vista, la Historia Cósmica representa todo un sistema completo de pensamiento, así como una completa percepción de campo entero de la realidad y el universo. (Arnheim, 1998)

Desde nuestro conocimiento acerca de que el fenómeno del trance es considerado por algunos, como un estado alterado de conciencia y por

otros como una continuidad entre el vivenciar analítico, relacionado con la explicación formal de nuestros aconteceres, hasta el experienciar analógico-sintético, basado principalmente en el sentir. Es necesario situarnos en la idea de que una persona, en situaciones particulares, experimenta lo que se entiende como estados amplificados de conciencia, en donde tiene una mayor apertura a la experiencia, flexibilidad, la creatividad y el cambio en sus manifestaciones artísticas. (Arnheim, 1998)

B) TERAPIA EMDR

EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing. se traduce del inglés como "Desensibilización y Reprocesamiento por medio de Movimiento Ocular." Este un método psicoterapéutico que busca descubrir y resolver a fondo aquellas experiencias traumáticas del cliente que le producen el malestar psicológico y emocional en el presente.

Estas experiencias pueden incluir incidentes muy dramáticos, tales como violencia sexual e intrafamiliar, maltrato y abandono en la infancia, asalto, secuestro, desastres naturales o participación en conflictos bélicos, o bien pueden ser situaciones más sutiles, pero igual de traumáticas como por ejemplo un descuido continuo de los padres que produce en la persona un sentimiento de abandono. (Ellis, 1992)

El trauma puede producirse en aquellos profesionistas que se encuentran en contacto continuo con personas en crisis, como es el caso de los doctores, psicólogos, paramédicos, bomberos, trabajadores de protección civil, etc.

El EMDR es un método que se distingue por su uso de:

- estimulación bilateral
- movimientos oculares
- sonidos

- contacto táctil
- etc.

Para facilitar el reprocesamiento y reacomodo de la información traumática en las redes neuronales del cerebro, en combinación con su poderoso y flexible protocolo clínico, permite al paciente resolver los asuntos pendientes de sus experiencias traumáticas de una manera mucho más rápida y comprensiva de lo que solía ser posible con otros enfoques psicoterapéuticos.(Ellis,1992)

Una vez identificado un blanco terapéutico, un incidente traumático, comienza el reprocesamiento; El cliente focaliza su atención en la experiencia traumática con todos sus componentes, imágenes, emociones, sensaciones y pensamientos, mientras el terapeuta aplica la estimulación bilateral según el proceso del cliente lo requiere.

Siguiendo su propio flujo de material inconsciente con la ayuda del terapeuta, el cliente llega a recapitular y reacomodar sus recuerdos traumáticos en forma espontánea y natural.

C) MUSICOTERAPIA

La terapia musical es un método psicoterapéutico que emplea la interacción musical como medio de expresión y comunicación, su objetivo en la música es ayudar a las personas con problemas mentales graves a desarrollar la comunicación que, de otro modo, no sería posible.

Las actividades y técnicas que incorporan la música de una forma interactiva, pueden ser de mucho valor para las terapias de personas con autismo, todas técnicas de la terapia musical pueden ayudar a que esas personas sean más espontáneas en la comunicación. (Lacarcel, 1990)

La psicoestimulación es una técnica de intervención cognitiva desarrollada para las demencias y los trastornos de memoria, mejorando el rendimiento cognitivo de pacientes con enfermedad de Alzheimer en estadio leve y retardando su evolución. (Lacarcel, 1990)

E) BIBLIOTERAPIA

La Biblioterapia, es útil para activar fuerzas favorables a la salud con ella se busca una manera de superar los dilemas, en la poética y la fraternidad

a través de la Biblioterapia, atendemos a la comunicación de la persona. Como no nos propondremos incidir, ni corregir, ni controlar sus comportamientos; sino que sea su voluntad libre y propia, la que produzca sus cambios; por ello atenderemos a su ser, en tanto ser para ser trascendido. (Lacarcel, 1990)

En la Ciberpsicoterapia , trabajar en la red, a finales de los años 80 empezó a investigar la utilidad de estimulación bilateral para facilitar los procesos psicoterapéuticos. Este trabajo la llevó a desarrollar un tratamiento integral que no solo incorpora los movimientos oculares y otras formas de estimulación bilateral, sino que también se apoya en un protocolo sólido y versátil que abarca todos los niveles del trabajo terapéutico:

- Emocional
- verbal (creencias)
- sensorial,
- corporal
- espiritual.

Este protocolo surgió de una integración única de herramientas provenientes de diversas corrientes psicoterapéuticas, incluyendo la

terapia psicodinámica, Gestalt, terapia corporal, terapia contemplativa y otras. (Lacarcel, 1990)

De esta manera, logran rescatar nuevos aprendizajes, completar sus asuntos pendientes internos e integrar sus fortalezas y recursos positivos, para así dejar de ser víctimas de sus antiguos traumas en el presente.

2.3 ENFOQUES DE LAS PSICOTERAPIAS NO CONVENCIONALES

2.3.1 ENFOQUE COMUNICATIVO

Las bases doctrinales están los que se centran en lo artístico, la arteterapia sin requerir la posterior elaboración verbal, generalmente los que la utilizan son psicólogos o psiquiatras especializados y en caso de no ser especialista deben actuar supervisados en su mayoría por psicólogos o psiquiatras.

Independientemente de la orientación escogida, la terapia artística se caracteriza por: (Jakobson, 1993)

- Relevancia del proceso de creación por sobre el producto artístico, ya que es en las limitaciones de este proceso en donde pueden trabajarse las dificultades para simbolizar la experiencia
- Importancia de la creatividad, bajo el supuesto que su desarrollo favorecería el surgimiento de soluciones creativas en otras áreas de la vida.
- Énfasis en la creación espontánea, sin importar el grado de pericia plástica, con un objetivo más bien expresivo.

2.3.2. ENFOQUE HUMANISTICO

El ambiente que el arte terapeuta humanista intenta crear refleja la ausencia total de actitudes que juzgan o sugieren algo bueno, malo, fuerte, débil, que aman ó odian, estas diferentes modalidades de terapias expresivas han reemplazado las más tradicionales que se basaban en curar la enfermedad, el estrés, la ansiedad, trastornos psicóticos y neuróticos y se concentran en el potencial creativo y expresivo de la persona para buscar estilos de vida significativos, promoviendo así el bienestar físico, mental y espiritual de una persona que puede expresar sus sentimientos, pensamientos e ideas de una forma creativa. (Maslow,1990)

2.3.3 ENFOQUE PSICOANALITICO

El enfoque es no-interpretativo, el cliente hace sus propias interpretaciones del arte y encuentra sus significados propios; cada persona expresa mediante mensajes visuales, tonos de voz, lenguaje corporal y contenido verbal; el cliente comparte su expresión con imágenes y el terapeuta ayuda al cliente con su expresión mediante movimiento, verbalización y otros usos de los materiales. (Villegas,1990)

2.4.3 ENFOQUE TRAUMATICO

El tratamiento sobre el trauma, como cualquier otro proceso psicoterapéutico:

a) empieza con una entrevista, en la cual se descubren la historia clínica y la problemática actual del cliente

b) continua a partir de esta exploración cuando se identifican los incidentes traumáticos no resueltos que han contribuido al desarrollo del síntoma actual, en este enfoque los síntomas problemáticos son vistos como secuelas a trauma no procesado..(Villegas, 1999)

3 APLICACIONES DE LAS PSICOTERAPIAS NO CONVENCIONALES

3.1 APLICACIÓN DE LAS TERAPIAS COMUNICATIVAS NO CONVENCIONALES

La aplicación de terapia funciona desde hace mucho tiempo, mediante programas de rehabilitación que utilizan técnicas como(Villegas,1990)

- a) la escritura
- b) la música,
- c) la pintura
- d) etc.,

La incorporación de estas técnicas a los hospitales ha sido tanto lenta como dificultosa por la escasez de profesionales en el ramo. En 1962 se realizó el Primer Taller de Terapia Dinámico Expresiva, una experiencia terapéutica con niños a través de la pintura, coordinada por Fazakas y Martínez, en la Clínica Psiquiátrica de Niños y Adolescentes del Hospital Pereira Rossell.

La AUPPE (Asociación de Psicología y Psicopatología de la Expresión) fue fundada en 1963, a partir de los trabajos promovidos por Carrasco, J.; Martínez, Y. y Fernández, M. desde el año 1956, referidos a la rehabilitación psíquica a través de la expresión. En 1990 se realizaron las “Primeras Jornadas sobre Creatividad”.

En 1991 se creó “E-tche-pare”, un grupo de teatro integrado por pacientes de la Colonia Etchepare, dirigido por Gold, A., y que sigue en funcionamiento bajo la coordinación de Cabezas, A.

En los espacios curriculares de la formación universitaria del Psicólogo, el arte ha estado presente de manera ocasional en algunas cátedras y en el Espacio de Psicoanálisis y Literatura creado por R. Lubartowski en el Área de Psicoanálisis desde donde se han realizado actividades dentro de Facultad de Psicología y en coordinación con la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. (Mirapeix, 1993)

3.2 APLICACIÓN DE LAS TERAPIAS HUMANISTICAS NO CONVENCIONALES

La utilización sistemática de técnicas expresivas para la prevención y la promoción de salud ha sido poco frecuente; Salud y Arte es una Fundación para la Promoción de Salud a través del Arte y el Humor, fundado y dirigido por Friedler, R. en 1999, está integrado por artistas y profesionales de la salud que emplean técnicas de mediación artística :técnicas teatrales, musicoterapia, artes plásticas, narración oral, títeres, psicodrama, etc. como vehículo para movilizar el despliegue del humor y la imaginación.

Cada vez son integradas en mayor medida las manifestaciones artísticas en muchos cursos mediante el cine, la literatura, fotografía y teatro.

El estudio de la relación entre Arte y Psicología se basa en los objetivos de estimular, investigar y experimentar los procesos creativos. Se están utilizando como un dispositivo pedagógico con el que nos sea posible generar recursos que nos ofrezcan el acceso a una gran diversidad de prácticas. . (Mirapeix, 1993)

Lo que se busca es poder recuperar el placer estético que obtenemos mediante el descubrimiento, y comprender la subjetividad de una manera distinta.

Todas estas técnicas que relacionan la Psicología y el Arte implican una forma de ver, de percibir y oír, de escribir... que sólo resulta accesible a personas abiertas, sensiblemente hablando, a lo creativo y a la imaginación estética que surgen del sufrimiento psíquico y social. Se hace uso de la creatividad humana para afrontar y superar el dolor, pero también para extraer de él una nueva forma de crear. (Arnheim, 1999)

No se persigue el encontrar nuevos modelos, sino que se trata de abrir senderos hacia lo complejo, sin dejar de lado el aspecto esencial de la experiencia vital. Los psicólogos profesionalizados en el área de las artes plásticas, pueden utilizar la producción creativa como mediador en la relación terapéutica atendiendo cuestiones relacionadas con el psiquismo, la subjetividad, la cultura y la sociedad.

La actividad profesional del psicólogo arteterapeuta, dentro del campo de la salud mental, le ofrece la posibilidad de trabajar en ámbitos tan diversos como la atención psicosocial, y prestando ayuda en todas aquellas problemáticas relacionadas con el psiquismo, la subjetividad, la cultura y la sociedad se está demostrado que la expresión artística optimiza los alcances psicoterapéuticos. (Arnheim, 1999)

El arte, dada su similitud y la relación que inconscientemente solemos hacer con el juego, permite relacionar lo interno y lo externo, evocando y transformando lo traumático.

No se trata de la creación de una nueva cura psicológica, sino de una invitación a la reflexión acerca de una forma de trabajo en salud mental, que conjuga arte y salud mental, creatividad y psicología.

Las transiciones psicológicas no lo serían si no fuese en relación a los aspectos socio-histórico-culturales. El arte debemos considerarlo un poco como juego, y un poco como trabajo, o tal vez uno como la relación entre ambos.(Villegas,1990)

Las inquietudes profesionales han llevado a abrirse a los que se dedican al estudio de esta disciplina hacia la investigación, y también en el campo de otras ciencias, para así comprender que el recurso del que se haga uso implica algo más que el psicoanálisis y de la psicología. El objetivo es lograr un creciente enriquecimiento para el manejo de la herramienta utilizada por el mediador terapéutico.

3.3 APLICACIÓN DE LAS TERAPIAS PSICOANALITICO NO CONVENCIONALES

Para 1974, se constituyó un grupo de psicoterapia psicoanalítica de grupo de niños con técnicas expresivas, coordinado por Irrisarri, otro grupo paralelo de padres, coordinado por Fazakas que siguen en actividad. Sierra, M. y Casaravilla, G. coordinaron uno de dichos talleres entre 1987 y 1989; Este grupo de trabajo docente-asistencial prolonga lo que fue inicialmente la Policlínica Médico-Psicológica del Hospital Pedro Visca.

3.4 APLICACIONES DE LAS TERAPIAS TRAUMATICAS NO CONVENCIONALES

A efectividad de EMDR ha sido comprobada en numerosos estudios científicos, en particular, EMDR se ha establecido como uno de los tratamientos de mayor efectividad para el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Además, la amplia experiencia clínica acumulada en el uso de este método por miles de terapeutas a lo largo de las últimas dos décadas, ha producido protocolos específicos para el tratamiento de:

- fobias

- trastornos alimenticios
- adicciones

Muchas otras condiciones en las que el trauma juega un papel importante. Pulsa aquí para mayor información sobre los estudios científicos ya realizados en relación al EMDR y los que están en el proceso.(Villegas,1990)

- El entrenamiento consiste en instrucción académica, demostraciones en vivo y en vídeo y práctica en grupos pequeños. Los participantes practicarán la metodología EMDR, bajo la observación directa de los entrenadores y facilitadores.
- El objetivo de esta experiencia es familiarizarse con un amplio espectro de aplicaciones del método, para poderlo usar en forma eficiente en la práctica profesional.

Es un método psicológico para tratar dificultades emocionales que fueron causadas por experiencias difíciles o traumáticas en la vida del sujeto, desde guerras, asaltos y desastres naturales hasta fobias, ataques de pánico o incidentes traumáticos en la infancia. (Jakobson, 1998)

Este modelo tiene en cuenta los componentes fisiológicos de las dificultades emocionales enfocando directamente estas sensaciones físicas además de las creencias negativas y los estados emocionales de los síntomas que perturban al paciente. Al ser un abordaje centrado totalmente en el paciente permite que el terapeuta estimule los mecanismos de curación del propio sujeto.

4.1 METODOLOGIA DE LAS TERAPIAS NO CONVENCIONALES

Cada ser humano es un ser vivo único e irreplicable, probablemente se debiera entrar en las transformaciones profundas que requiere; las terapias alternativas comparten ciertos rasgos comunes. (Mirapeix, 1999)

- a) Son relativamente poco tóxicas, a diferencia de la quimioterapia y la radiación, que destruyen a las células normales.
- b) Apuntan a limpiar el cuerpo, estimular sus defensas naturales y su capacidad para destruir tumores.
- c) Poseen niveles de seguridad relativamente altos en comparación con los tratamientos ortodoxos.

Muchas o la mayoría de las terapias alternativas combinan dietas especiales; complementos vitamínicos, minerales, y enzimas; desintoxicación; oxigenación; estimulación inmunológica; y regímenes psicológicos o espirituales para promover una curación gradual. (Mirapeix, 1990)

4.1.1. TERAPIAS EXPRESIVAS

- Se propuso a los pacientes escuchar música, tanto dirigida como de su gusto personal, con el objetivo de estimular la imaginación y la creatividad y provocar recuerdos, imágenes y fantasías.
- La modalidad de la audición fue planteada en base a una necesidad, la de crear un contexto motivador donde los participantes no se autoexcluyeran debido a su realidad mas próxima, evitar el aislamiento y la marginación.
- La música utilizada para las sesiones tuvo como base el gusto musical de los pacientes que constituían los grupos de trabajo , ya que la clave de la comunicación es tocar la música que ha sido importante para cada persona .

La musicoterapia, utiliza las posibilidades de la música para inducir emociones o placer como remedio terapéutico. Las áreas más importantes en las que la música tiene supuestamente utilidad son la analgesia, pediatría, psiquiatría, y geriatría. (Álvarez, 1992)

Los instrumentos musicales que sirvieron a los ejercicios de improvisación musical fueron de percusión menor, claves, maracas, pandereta, castañeta etc , y permitieron la expresión libre de los pacientes.

Durante los ejercicios de musicoterapia pasiva se usó un equipo de música CD y un cancionero de villancicos con acompañamiento de guitarra, ello propicio el canto colectivo e individual de los pacientes.

En cada sesión de trabajo los ejercicios de calentamiento consistieron básicamente en sensaciones musicales que, además de servir para aclimatarlos a las sesiones, propiciaron la expresión verbal, corporal y la estimulación y fortalecimiento de la autoestima. .(Álvarez, 1992)

Se utilizaron en muchos casos coloquios como vehículos para la evocación de recuerdos de la infancia. Las audiciones musicales contribuyo a que los pacientes canalizaran sentimientos reprimidos y emociones y liberaron tensiones al revivir momentos agradables de su infancia y juventud.

Se utilizaron piezas antologicas de Carlos Gardel (Caminito, El día que me quieras, etc) las cuales propiciaron la descarga verbal, llenando cada sesión de historias, recuerdos y experiencias que cada paciente rememoraba fluidamente.

La improvisación musical fomentó la creatividad, imaginación y realización personal. La utilización de instrumentos musicales como la guitarra y la percusión menor, además del cuerpo y la voz, hicieron

posible la desinhibición y expresión constituyendo una vía de liberación.
(Álvarez,1992)

4.2 TERAPIAS DE MEDITACION

De ejemplo tenemos Vipassana , la cual es una de las técnicas de meditación más antiguas de la India, se dice que estuvo perdida durante siglos para la humanidad y fue redescubierta por Gotama el Buda hace más de 2.500 años.

La palabra; Vipassana significa ver las cosas tal y como son en realidad. Es un proceso de auto-purificación mediante la auto-observación. Se comienza: (Siegel, 1990)

- a) observando la respiración natural para concentrar la mente
- b) con la conciencia agudizada, se procede a observar la naturaleza cambiante del cuerpo y de la mente
- c) se experimentan las verdades universales de la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego.

Este es el proceso de purificación: el conocimiento de la verdad a través de la experiencia directa. Todo el camino o Dhamma es un remedio universal para problemas universales y no tiene nada que ver con ninguna religión organizada ni con una secta. Por esta razón, todo el mundo puede practicarla libremente en cualquier momento y lugar, sin que se produzcan conflictos por motivos de raza, comunidad o religión a la que se pertenezca; es igualmente beneficiosa para todos y cada uno de los que la practican. La meditación Vipassana tiene como objetivo alcanzar las metas espirituales más elevadas de la liberación total y el pleno despertar.

la Vipassana elimina las tres causas de toda infelicidad: (Siegel,1990)

- Deseo

- Aversión
- Ignorancia

Mediante la práctica continuada, la meditación elimina las tensiones que se van desarrollando en la vida cotidiana deshaciendo los nudos que ha ido atando nuestra vieja costumbre de reaccionar de forma desmedida a las situaciones agradables o desagradables.

2. DISCUSIONES

El arte es una necesidad, y existen muchas formas del mismo, no el mero arte plástico que a todos nos viene a la cabeza cuando mencionan este concepto. Ejemplo de ello es el arte de la Comunicación, de sostener la Paz, de los Valores Éticos y Morales.

Pero Todo tipo de arte cae a menudo en oscuros abismos; Esto es así por que todos y cada uno de nosotros puede hacer de su vida un sistema creativo, al servicio de nosotros mismos y de los demás. Por eso el arte estaría al servicio de la misma vida.

La creatividad artística está potencialmente latente en todo ser humano, pero el hecho de que se despliegue o no es distinto; Este despliegue se deberá cuestiones muy diversas, como son la inquietud personal o condicionamiento cultural, por ejemplo. La actividad artística será elegida por cada persona, conforme a una causalidad determinada. Los elementos para expresarnos que las distintas artes ofrecen, comparten entre ellos el hecho de que todos son vías regias para la expresión.

Por otro lado, la efectividad de EMDR ha sido comprobada en numerosos estudios científicos. En particular, EMDR se ha establecido como uno de

los tratamientos de mayor efectividad para el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Además, la amplia experiencia clínica acumulada en el uso de este método por miles de terapeutas a lo largo de las últimas dos décadas, ha producido protocolos específicos para el tratamiento de fobias, trastornos alimenticios, adicciones y muchas otras condiciones en las que el trauma juega un papel importante. Pulsa aquí para mayor información sobre los estudios científicos ya realizados en relación al EMDR y los que están en el proceso.

En ocasiones, la música puede deteriorar algunas funciones cognitivas (por ejemplo, determinado tipo de música puede entorpecer la memoria si se emplea durante el período de aprendizaje). De igual forma, algunos ritmos influyen sobre las funciones autonómicas de manera no fisiológica frecuencia cardiaca, presión arterial, respiración. y algunas frecuencias y amplitudes pueden afectar y lesionar las células del oído interno.

Se plantean entonces precauciones para el uso de las terapias sin darles el 100 % de resultados, ya que en algunas ocasiones solo es sugestión.

3. RECOMENDACIONES

Con referencia a la expresión se sabe que el arte libera la subjetividad de la persona, se puede utilizar para la resolución de conflictos, poniendo el énfasis en que se trata de una experiencia individual, pero con la posibilidad de crear lazos de comunicación con los iguales. La sensibilidad artística permite expresarse a la persona tal cual es, sin los efectos del orden social.

Arte-terapia es la nominación genérica de un área que incluye aquellas prácticas psicoterapéuticas que utilizan la expresión artística como mediación. Tiene como base una concepción de arte vigente a partir de la post-guerra y que niega por completo el clásico mito del artista como un genio que vive fuera de los límites de la normalidad en su tiempo.

De hecho, esta área ha tenido un gran desarrollo en la segunda mitad del siglo pasado y variados ámbitos de los servicios sociales: educadores, asistentes sociales, psicólogos, etc., acuden a los trabajos y técnicas artísticas en la actualidad como elementos que enriquecen aquellos recursos orientados hacia el cambio de la conducta subjetivada y las conexiones sociales.

El tratamiento con EMDR, como cualquier otro proceso psicoterapéutico, empieza con una entrevista, en la cual se descubren la historia clínica y la problemática actual del cliente. A partir de esta exploración, se identifican los incidentes traumáticos no resueltos que han contribuido al desarrollo del síntoma actual (en este enfoque los síntomas problemáticos son visto como secuelas a trauma no procesado).

Una vez identificado un blanco terapéutico (un incidente traumático), comienza el reprocesamiento. El cliente focaliza su atención en la experiencia traumática con TODOS sus componentes, imágenes, emociones, sensaciones y pensamientos creencias, mientras el terapeuta aplica la estimulación bilateral según el proceso del cliente lo requiere. Así, siguiendo su propio flujo de material inconsciente con la ayuda del terapeuta, el cliente llega a recapitular y reacomodar sus recuerdos traumáticos en forma espontanea y natural.

Siempre típicamente, los clientes reportan que en el proceso de revivir su experiencia de esta manera meditada , logran rescatar nuevos aprendizajes, completar sus asuntos pendientes e internos así como integrar sus fortalezas y recursos positivos, para así dejar de ser víctimas de sus antiguos traumas en el presente.

CONCLUSIONES

La relación entre el arte y los procesos de internalización humana constituyen uno de los instintos más remotos, y esa interdependencia profunda ha estado significando una gran fuente de saber, sobre todo en aquellas ciencias que, como la Psicología, integran el vasto campo de las Humanidades.

La Psicología del Arte es un campo en plena expansión, que ha aportado una gran variedad de conocimientos significativos, entre ellos la relación del arte con las psicopatologías, las diferentes personalidades, comportamientos diferenciales, etc

- El EMDR es una psicoterapia integrativa validada científicamente.

El EMDR está basado en la filosofía de que los seres humanos son capaces, bajo condiciones apropiadas, de moverse naturalmente hacia una mayor salud e integración.

El EMDR es usado para resolver material emocional perturbador derivado de eventos perturbadores o traumáticos y también como un medio para potenciar estados emocionales positivos, con el fin de facilitar el crecimiento natural y el proceso curativo.

Para el paciente, la meta del tratamiento con EMDR es alcanzar los más profundos y completos efectos de tratamiento en el más corto periodo de tiempo, mientras se mantiene su estabilidad dentro de un sistema familiar y social balanceado.

El EMDR integra elementos tanto de las teorías psicológicas de afecto, apego, conducta, procesamiento bioinformacional, cognitiva, humanística, sistemas familiares, psicodinámica y somática, como de las psicoterapias; basada en el cuerpo, cognitiva-conductual, interpersonal, centrada en la persona, y

psicodinámica, dentro de una serie de procedimientos estandarizados y protocolos clínicos.

La música terapia constituyó una importante alternativa terapéutica a favor de la salud mental de los pacientes , quienes se vieron beneficiados por ella

Para el trabajo biblioterapéutico, modularemos la comunicación de la persona entrevistada, delimitando a través de la escucha sus unidades articuladas. Clasificaremos sintáctico-morfológicamente estos signos. Porque quizá el flanco gramático sea menos "saturado" de relaciones de poder que la faz léxico-semántica de nuestras unidades así discriminadas. para determinar la terapia de la expresión. (BARTHES-HJELMSLEV)

Mediante la práctica continua de la meditación, se eliminan las tensiones que se van desarrollando en la vida cotidiana, deshaciendo los nudos que se han ido formando por nuestro viejo hábito de reaccionar de forma desequilibrada a las situaciones agradables o desagradables.

la meditación sólo será útil para aquellos que deseen trabajar con seriedad y seguir las reglas de disciplina que se han trazado para el beneficio y la protección de los meditadores y que son una parte integral de la práctica meditativa.

BIBLIOGRAFIA

ÁLVAREZ VILLAR, A. 1974. Psicología del Arte. Madrid, Biblioteca Nueva.

ARNHEIM, R. 1989. Nuevos ensayos sobre psicología del arte. Madrid, Alianza Editorial

DIAZ M., Ricardo Gabriel; 1999,

ELLIS, A.W. y Young, A.W.1992: Neurología cognitiva humana, Masson.

ESPINOSA, M. ,1999: El método abreviado de Relajación Dinámica. Madrid: Egraf. Centro de Medicina Sofrológica

GRIEVE, J.1999: Neuropsicología para terapeutas ocupacionales, Panamericana.

JACOBSON, E., 2000: Aprenda a relajarse. Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora.

JACOBSON, J. W. Y MULICK, J.A. ,1996, Manual of diagnosis and profesional practice in mental retardation. Washington, D.C., American Psychological Association.

LACARCEL MORENO, J. 1990: Musicoterapia en Educación Especial. Universidad de Murcia.

MASLOW, A. 1990: La Personalidad Creadora. Barcelona: Kairos.

MIRAPEIX, C. ,1993: Una concepción integradora de la psicoterapia: Mas allá del dogmatismo de escuela. Psiquis. Vol.: Marzo

NEIMEYER, R.A. (1992). Hacia una integración teóricamente progresiva de la psicoterapia: Una contribución constructivista. Revista de Psicoterapia

SIEGEL, B. S. 1990, Paz, amor y autocuración. Barcelona: Urano.

SMITH ML, Glass GV, Miller TI: 1990 the benefits of psychotherapy. Johns Hopkins University Press, Baltimore MD,

STOKVIS, B.; WIESENHUTTER, E. 1993: Técnicas relajadoras y de sugestión. Barcelona: Editorial Herder.

VILLEGAS, M. ,1990. Sincretismo, eclecticismo e integración en psicoterapia. Revista de Psicoterapia, 1 (1), 5-25.