Universitat Oberta de Catalunya

uoc.edu

Máster en Psicología Infantil y Juvenil

Técnicas y estrategias de intervención I

Enfoque Humanista: Técnica Mapa corporal

Éste es un documento de trabajo.

Recoge la ficha básica de la técnica Mapa corporal (0-6 años) que se trabajó en el Seminario de Técnicas y Estrategias de intervención desde el enfoque humanista impartido en el marco del Máster en Psicología infantil y juvenil de la UOC (Barcelona, 16/06/2018).

Citar como:
Beúnza, M. y Aguilar, Z. (2018). *Técnicas y estrategias de intervención infantojuvenil desde el enfoque humanista integrativo.* Material de trabajo no publicado.

Nombre de la técnica: EL MAPA CORPORAL

Descripción del caso

Naia es una niña de 6 años, adoptada a los 17 meses de edad en Ucrania. Tiene un único hermano de 12 años, también adoptado, el cual realiza terapia por presentar problemas de conducta. El nivel sociocultural de los padres es medio-alto.

Los padres de Naia se acaban de separar y acuden con la niña a consulta porque "no ha mostrado ninguna reacción emocional después de la separación y piensan que esto no es algo normal". Creen que Naia realmente está sufriendo en silencio y quieren ayudarla. Ella se muestra siempre sonriente y saltarina aún después de la separación.

La relación entre los padres es correcta y se muestran dispuestos a colaborar juntos por el bien de sus hijos. La madre muestra una gran facilidad para conectar emocionalmente con su hija mientras que el padre presenta más dificultades en ese aspecto. Él, de igual forma que Naia, también tiende a evitar las emociones.

A nivel escolar, Naia ha empezado a mostrar algunas dificultades en su rendimiento. La maestra refiere dificultades para organizarse y mantener la concentración en clase.

Observaciones sobre la evaluación e intervenciones previas

Naia acude a consulta para evaluar y trabajar un posible sufrimiento interno no expresado. Es una niña con un apego inseguro con tendencia evitativa. Desde hace 2 meses y medio acude a terapia, muestra una buena vinculación con la terapeuta y, aunque todavía tiene dificultad para expresar lo que le resulta doloroso, poco a poco se siente más segura para abrirse.

Se trata de la primera sesión en la que la niña verbaliza las sensaciones desagradables que experimenta en el momento. Otras veces había hablado de tristeza o miedo, pero nunca de lo que estaba sintiendo en ese momento.

Con respecto a las sesiones previas realizadas hasta la fecha: En el primer mes se realizó la evaluación (una sesión con sus padres y cinco con ella) y en los siguientes dos meses se trabajó la identificación y expresión de emociones a través del juego, los cuentos, el movimiento y el dibujo, principalmente. Desde el principio, Naia mostró una buena comprensión de las emociones, podía identificarlas en los personajes de los cuentos, en teatrillos, en dibujos, etc. y conocía lo que significaban la mayoría de ellas. La dificultad aparecía al sentir y expresar sus propias emociones.

Previamente a esta sesión se habían realizado ejercicios de conexión con su cuerpo desde sensaciones positivas. Naia había podido sentir su cuerpo mientras se movía contenta por el espacio cuando recordaba cómo le gustaba pasear con su perro. También había podido ralentizar sus movimientos, realizar una pausa para notar sus sensaciones, además de realizar un dibujo al final. Durante las sesiones, cuando la terapeuta le preguntaba a Naia por algo y ella no quería contarlo, hacían un pez de goma EVA® y lo colocaban en una pecera que habían construido. Cuando ella pudiera contarlo, lo repescarían de la pecera y lo liberarían.

Técnica

1. OBJETIVO

Aumentar la autoconciencia y la autorregulación. Se quiere conseguir un aumento de la conciencia corporal y una asociación de las sensaciones corporales con emociones y sentimientos, que permitan al niño/a ir aprendiendo a identificar y comprender lo que le pasa, a expresarlo, y a poder cubrir lo que realmente necesita.

2. DESTINATARIO/S

Esta técnica está destinada a niños y niñas a partir de los tres años. También es muy útil para adultos, y muy necesaria en personas que tienen una alta desconexión con su cuerpo y con sus emociones.

3. ROLES

Rol 1: La niña que acude a terapia, *Naia* (representada por Zenaida Aguilar).

Rol 2: La psicóloga que realiza la terapia, *María* (representada por María Beúnza).

4. MATERIAL

- Pinturas de diferentes tipos (ceras, lápices, pintura de dedo...) para que tengan la posibilidad de elegir diferentes texturas, colores, tipos de trazos...
- Papel. Podemos tener láminas con la silueta humana impresa pero no es obligatorio ya que la propia niña la puede hacer con el tamaño que desee o también puede pintar sus sensaciones sin necesidad de pintar el cuerpo. Es buena idea disponer de papeles de diferentes texturas (papel de aluminio, papel pinocho, papel kraft®, recortes de revistas, periódico...) para que la niña pueda plasmar sus sensaciones con relieve si lo desea.
- Hilos, lanas, pegamento, cinta adhesiva, trozo de tela, plastilina, tijeras, etc. por si la niña quiere dar volumen a su creación.

5. DESARROLLO

El **cuerpo** es el gran olvidado en muchas terapias y para el humanismo es esencial tenerlo en cuenta, ya que este modelo teórico considera al ser humano de forma holista. Muchas veces el cuerpo sabe cosas que nuestra cabeza todavía no, por eso trabajar de manera ascendente tiene mucho poder y es tan eficaz.

<u>Pasos para la aplicación de la técnica</u>

1. ***Observación y conexión con el cuerpo en el aquí y ahora.***

   Aunque partamos de evocar algo, es muy importante que la niña lo pueda sentir en el cuerpo en el momento presente.

2. ***Chequeo y descripción de las sensaciones corporales.***

   Cuando son tan pequeños es importante guiar a la niña por su cuerpo para que se vaya fijando en cómo están sus diferentes partes.

   Si presenta dificultad para describir las sensaciones se le facilitan pistas y características para que se fije y pueda escoger las que más se ajusten a cómo se siente: temperatura (frío/caliente/templado, etc.), rigidez (tenso/suave, etc.), presión, tamaño, color, textura, sonido, imagen, etc. Esta descripción ayuda a la niña a permanecer y profundizar en sus sensaciones.

   La terapeuta también irá verbalizando lo que percibe y nota en el cuerpo de la niña (ej. “veo que tu ceño está fruncido”) para así ayudarle a tomar conciencia de sus sensaciones.

3. ***Pararse en lo más significativo (una parte de la sensación...).***

   Animamos a la niña a que se quede con la parte más relevante que haya emergido para seguir profundizando y descubriendo juntas cómo es y qué significa esa sensación.

4. ***Expresar y pintar la sensación.***

   La parte de simbolizar las sensaciones a través del arte es fundamental. Además, en esta franja de edad las palabras suelen quedarse muy cortas y a veces la niña no puede expresar detalladamente todo lo que siente. A menudo se descubren nuevos aspectos de la sensación a través de la creación.

5. ***Escuchar lo que necesita esa sensación y dárselo en el momento si es posible.***

   Le podemos preguntar directamente a la niña "qué necesita esta sensación" y procuraremos ofrecérselo o planificar la forma de podérselo dar. (ej. si lo que siente es rabia y como si tuviera una bola de fuego en la tripa, es posible que lo que necesitara esta sensación fuera que el fuego saliera por la boca, como si fuera la boca de un dragón, o un abrazó, o respirar, o pegar a alguien o a algo; y ayudaríamos a la niña a que lo pudiera hacer.)

6. ***Observar si se ha dado algún cambio.***

   Antes de terminar, es muy interesante observar si después de este ejercicio algo ha cambiado en las sensaciones corporales.

7. ***Expresar/pintar el cambio.***

   Al igual que anteriormente, la representación plástica ayuda a expresar y a fijar esta vez el cambio.

6. OBSERVACIONES

La actitud acogedora, sin juicios ni prisas del terapeuta es vital para que la niña se sienta segura y pueda abrirse a su vulnerabilidad, a lo que está ocurriendo en su mundo interior.

Esta es una técnica concreta para ir favoreciendo la conciencia corporal y emocional, pero es fundamental que la actitud facilitadora y acogedora de esta conexión se expanda al entorno de la niña. Por ello el trabajo con los padres y profesores es tan importante.

Bibliografía

Barudy, J. y Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil. Manual y técnicas terapéuticas para promover la resiliencia en niños, niñas y adolescentes.* Barcelona: Gedisa.

Starpert, M. y Verliefde, E. (2013). *Focusing con niños: el arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa.* Bilbao: Desclée de Brouwer.