

**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y**  
**CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA**  
**DE LA EXPRESIÓN MUSICAL,**  
**PLÁSTICA Y CORPORAL**

**TESIS DOCTORAL**

**PROPUESTA ARTETERAPÉUTICA CON**  
**FINES EDUCATIVOS. UTILIZACIÓN DEL CINE**  
**Y LA NARRATIVA VISUAL PARA FOMENTAR**  
**LAS RELACIONES DE PAREJAS**  
**SALUDABLES**

**PRESENTADA POR:**  
**JUANA MARÍA GILA ORDÓÑEZ**

**DIRIGIDA POR:**  
**DRA. D<sup>a</sup>. MARÍA DOLORES CALLEJÓN CHINCHILLA**  
**DR. D. ÁNGEL CAGIGAS BALCAZA**

**JAÉN, 9 DE NOVIEMBRE DE 2016**

**ISBN 978-84-9159-016-3**



# AGRADECIMIENTOS

---

*En primer lugar quiero agradecer a Dios por darme la fortaleza, perseverancia y la ayuda necesaria en todos los sentidos para finalizar este proyecto.*

*En segundo lugar quiero agradecer a mi familia:*

*A mis padres, Juan y Pilar, ambos maestros de profesión, por su esfuerzo vital y económico para fomentar la preparación de sus hijos. A mi madre especialmente, que con sus 80 años sigue siendo para mí ejemplo de superación constante.*

*A mi tía Conchi y mi tío Pepe sin cuyo respaldo no hubiese podido llevar a cabo este trabajo. A mi hermano Marcos y mis tres hermanas, Antonia, Pilar y Sara por facilitarme el poder disfrutar de un lugar propicio para desarrollar este proyecto.*

*También quiero agradecer a mis directores de tesis:*

*Dra. Dña. María Dolores Callejón Chinchilla, apasionada del arteterapia y una pionera en España de esta disciplina. Gracias por tener en relación a la enseñanza un sentido lúdico e instigador de la reflexión que me han permitido disfrutar y aprender tanto.*

*Dr. Ángel Cagigas Balcaza, agradecerle la valentía de implicarse en proyectos innovadores que son tan necesarios para mantener flujos entre las realidades y la universidad. Muchas Gracias Ángel por decir sí y ayudarme a poner “ruedas” a mi proyecto.*

*A mi tutora, la profesora Dra. Isabel Moreno, cuyo sabio consejo me ha orientado desde el día que la conocí.*

*Al director del Dpto. de Didáctica Plástica, Juan Antonio Párraga, por su acogida en dicho Dpto. y la facilitación en todo lo concerniente a la realización de mi tesis doctoral.*

*A mi tutora de Estancia Internacional profesora Adriana Farias, directora de la Especialidad de Arteterapia en la Universidad de las Artes de Buenos Aires (Argentina) y a su equipo del Hospital Psicoasistencial José T. Borda. Mi trabajo con ellos ha sido uno de los más enriquecedores a nivel profesional y personal de mi vida.*

*Al psicólogo y sexólogo Bernardo Stamateas, autor del bestseller “Relaciones tóxicas”, a quien tuve oportunidad de conocer y también de asistir a sus charlas en mi estancia internacional en Buenos Aires, las cuales han sido de enorme provecho.*

*A mi querida amiga Vanesa Simois, tus palabras de aliento y motivación me han sostenido en los momentos más bajos, quiero compartir contigo este logro. Paqui Gutiérrez y su compañero Antonio Barranco, respaldo incondicional desde que llegue a Jaén y comencé mi tesis doctoral. Y al matrimonio formado por Rafael Reyes y Lidia Medina, la vuestra es una pareja saludable de la que aprendemos todos los que os conocemos, gracias por vuestro ejemplo y ayuda.*

*Además quiero agradecer a Ana Tirado, Gloria Torres, Sabina Azaro y Juan Pablo Jiménez la aportación de sus conocimientos y consejos que me ayudaron en la realización de esta tesis doctoral así como a todos aquellos maestros e investigadores en cuyos trabajos se cimentó mi trabajo.*

*Por último agradecer a mi marido, Cornelius Okechi. Tu ejemplo de lucha vital e ilusión por un futuro mejor son indescriptibles y he sido afortunada de ser impregnada por ti.*





*DEDICADA A:*

**Alejandra Stamateas**

*Motivadora e inspiradora,*

*Especialista en relaciones*

*de pareja saludable e instigadora del*

*cambio para miles de mujeres en*

*Latinoamérica y en todo el mundo.*

*Yo también fui alcanzada por tu sabiduría y por el amor de tu potente corazón.*



# INDICE

---

<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	pág.10
<b><i>I. 1. Justificación</i></b> .....	pág.10
I.1.1. Necesidad de una imagen de pareja saludable .....	pág.10
I.1.2. Consideración de la persona que aprende más allá de lo físico y lo mental. Educación Integral .....	pág.12
I.1.3. Eficacia de la utilización del proceso Arte terapéutico como herramienta educativa y terapéutica .....	pág.15
<b><i>I.2. Marco teórico</i></b> .....	pág.17
I.2.1.Relaciones de parejas saludables.....	pág.17
I.2.1.1. La importancia del imaginario, creencias y actitudes respecto a las relaciones de pareja.....	pág.19
I.2.1.2. Variables que definen las relaciones de parejas saludables .....	pág.20
I.2.1.3. Educación sexual versus educación afectiva en las relaciones de pareja.....	pág.27
I.2.2. Cine: Potente herramienta educativa y terapéutica.....	pág.30
I.2.2.1. Cine como socializador de masas. Aprendizaje Vicario a través del cine.....	pág.30
I.2.2.2. Cine: estímulo artístico desencadenante de emociones y cogniciones .....	pág.32.
- Cine como inductor de complejidad cognitiva .....	pág.35
- Cine como instrumento favorecedor de la regulación emocional .....	pág.36
I.2.2.3. Cine como recurso educativo y terapéutico.....	pág.38
I.2.3. El proceso arteterapéutico .....	pág.40
I.2.3.1. Aspectos generales del Arte terapia.....	pág.40

- Conceptualización, profesionalización y Contextos de aplicación .....	pág.40
- Funciones del Arteterapia .....	pág.44
- Encuadre o “Seting” .....	pág.47
- Materiales y técnicas utilizados en arte terapia. La narrativa visual .....	pág.48
I.2.3.2. Proceso en arteterapia y su consideración desde los distintos enfoques .....	pág.51
- Psicodinámico.....	pág.52
- Humanista.....	pág.53
- Cognitivo-Conductual. Perspectiva educativa.....	pág.54
- Psicología Positiva.....	pág.55
- Enfoque Ecleptico-Integrador.....	pág.56
I.2.3.3. Integración del proceso arteterapéutico en la secuencia educativa PIE (Percepción- Integración-Expresión).....	pág.57
- Secuencia PIE (Percepción-Integración-Expresión).....	pág.57
- Secuencia (PIE + AT).....	pág.60

## **II. INVESTIGACIÓN .....**

### ***II.1. Planteamiento Metodológico General.....***

II.1.1 Método de investigación. Estudio de casos .....	pág.66
II.1.2. Participantes.....	pág.67
II.1.3.Objetivos.....	pág.68
II.1.4.Hipótesis .....	pág.69

### ***II.2. Diseño de la investigación .....***

II.2.1. Diseño General de la Investigación .....	pág.69
II.2.2.Instrumentos Elaborados .....	pág.70
II.2.2.1. Primer Estudio .....	pág.71
- Ficha de Análisis Fílmico.....	pág.71
- Discusión Guiada de Grupo .....	pág.73
- Ficha de análisis de la creación artística (Narración Visual) .....	pág.78

- Ficha y Protocolo Análisis de Contenido (Narración Visual).....	pág.79
II.2.2.2. Segundo Estudio .....	pág.83
- Entrevista Semiestructurada .....	pág.84
II.2.3. Diseño de la estrategia PIE-AT .....	pág.85
<b>II.3. Resultados y Discusión .....</b>	<b>pág.89</b>
II.3.1. Primer Estudio .....	pág.89
II.3.1.1. Análisis cualitativo. Resultados y Discusiones de cada caso al comparar las distintas narraciones visuales pre-post tratamiento.....	pág.90
II.3.1.2. Análisis cuantitativo .....	pág.137
II.3.2. Segundo Estudio .....	pág.139
II.3.2.1. Análisis de la de la Entrevista Semiestructurada y Discusión de los Resultados .....	pág.140
<b>II.4. Conclusiones .....</b>	<b>pág.159</b>
<b>III. PERSPECTIVAS DE FUTURO .....</b>	<b>pág.165</b>
<b>IV. REFERENCIAS .....</b>	<b>pág.167</b>
<b>V. ANEXOS .....</b>	<b>pág.186</b>
Anexo 1. Ficha de la película utilizada .....	pág.186
Anexo 2. Narraciones visuales de las 8 participantes (Estudio 1).....	pág.187
Anexo 3. Entrevista Semiestructurada transcrita de las 8 participantes	pág. 240

# I. INTRODUCCIÓN

---

## I.1. Justificación

Antes de comenzar a desarrollar el marco conceptual del cual partimos, se expondrán primero los tres aspectos principales que se encuentran en la raíz de esta tesis doctoral. Estos aspectos son en primer lugar la necesidad actual de fomentar las creencias y actitudes saludables respecto de las relaciones de pareja considerando la dificultad de cambio de las mismas, construidas en muchos casos desde la infancia y reforzadas a lo largo de todo el proceso de socialización; en segundo lugar, la importancia y necesidad de la educación integral para conseguir este objetivo, ya que es importante la consideración de la educación atendiendo a aspectos cognitivos, conductuales, emocionales y sociales; y por último, la recomendación del proceso arteterapéutico como estrategia específica y eficaz para favorecer el cambio de creencias y actitudes perjudiciales hacia otras más saludables.

### *I.1.1. Necesidad de una imagen de pareja saludable.*

Un aspecto esencial que justifica nuestra investigación es la importancia de considerar la necesidad de trabajar fomentando creencias y actitudes respecto a lo que sería una relación de pareja saludable. Dicho trabajo está directamente relacionado con la prevención de la violencia de género, la desintegración familiar y todas las problemáticas individuales y sociales que traen consigo las creencias y actitudes nocivas en las relaciones de pareja.

Ramos (2009) sugiere la necesidad de trabajar con los jóvenes el tema de las relaciones sentimentales en la pareja y no solo llevar a cabo la educación sexual, así afirma que las relaciones sexuales en adolescentes (chicas) pueden convertirse en factores de riesgo en relación con la construcción de la autoestima baja. En su trabajo se considera que el concepto de salud está íntimamente relacionado con el bienestar emocional y social, y plantea la necesidad de educar emocionalmente en cuestiones de pareja desde la escuela.

Cabe también indicar que La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género insiste en la prevención y en la educación. Por tanto, es importante comenzar el entrenamiento desde la escuela fomentando una autoestima sana y rompiendo mitos que puedan posibilitar aceptar abusos en un principio enmascarado por el amor romántico o por ciclos interminables de perdón-abusos.

Cuando se trabajan las relaciones de pareja desde contextos socio-educativos se hace básicamente en lo referente a la educación sexual. Otro tipo de programas se centra en la prevención de violencia de género. Por el contrario, nuestra perspectiva está enfocada en los aspectos positivos de lo que supone una pareja saludable. Es decir, se abordaría con un planteamiento no tanto de evitar creencias y actitudes perjudiciales, como la violencia y el abuso de género, sino favoreciendo creencias y actitudes saludables respecto a las relaciones de pareja. La modificación de dichas creencias y actitudes no es nada fácil, prueba de ello tenemos las estadísticas actuales respecto a la violencia de género. Esta dificultad en la modificación de creencias y actitudes respecto a los abusos en las relaciones de pareja se debe a que se han ido formando desde la infancia por el modelado y las vivencias que se tuvieron en las propias familias, e influidas por otros modelos de pareja cercanos así como a través de la influencia de los modelos de pareja que aparecen en los medios de comunicación, redes sociales, música, canciones, videoclip..., y que en muchas ocasiones no se trata de relaciones de pareja precisamente saludables. Por eso es tan difícil trabajar este tema, por lo “fossilizado” de estas creencias que se engranan en lo cognitivo-emocional desde la infancia y que son preámbulo de los consiguientes abusos de género.

Por supuesto que las influencias planteadas no determinan que una persona constituya una relación de pareja perjudicial o abusiva, ya que si se ha logrado consolidar una personalidad madura ello sería suficiente para establecer relaciones sanas en general. El problema es que a nivel educativo este objetivo de construir una personalidad madura o sana se diluye en los diseños curriculares al priorizarse contenidos académicos, y esto reduce la posibilidad de superar los patrones de creencias y actitudes perjudiciales, pero no debe de ser así ya que es importante estar entrenados desde la escuela para mantener una autoestima sana y romper mitos que puedan posibilitar aceptar abusos en un principio enmascarado por el amor romántico o por ciclos de perdón-abusos. Este punto se desarrolla extensamente en el proyecto “Profundizando en el análisis del mito del amor romántico y sus relaciones con la

violencia contra las mujeres en la pareja: Análisis cualitativo” (Ministerio de Igualdad, 2012).

### *1.1.2. Consideración de la persona que aprende más allá de lo físico y lo mental. Educación Integral.*

En el trabajo que presentamos partimos de la necesidad reconocida desde ámbitos educativos y de la salud de considerar al ser humano como un ser integral cuyo desarrollo ha de tener en cuenta aspectos físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Desde la legislación educativa por un lado y desde la relativa a la salud por otro se hacen recomendaciones desde hace ya bastante tiempo orientadas a considerar dichas necesidades, aunque en la práctica las aplicaciones son escasas.

Por ejemplo, respecto al ámbito de salud se aboga por considerar esta no solo a nivel asistencial sino de prevención y de educación. En este sentido la OMS (Organización Mundial de la Salud, 1948) propone considerar que el concepto de salud es integral y que ha de considerarse como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades. Más concretamente en España, en la Ley general de salud de octubre del 2011, en su artículo 110, se habla de la promoción de la salud diciendo que la promoción de la salud tiene por objeto crear, conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y propiciar en el individuo las actitudes, valores y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva.

Por otra parte, desde ámbitos educativos, en la ley orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), se establece en el artículo 2º que la actividad educativa se dirige a la formación personalizada y que ha de propiciar una educación integral en conocimientos, destrezas y valores morales de los alumnos en todos los ámbitos de la vida, personal, familiar, social y profesional. También la Ley orgánica de educación dice en el Art. 71 que las administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional (LOE /2006, de 3 de mayo),

Así mismo en el Preámbulo de la LOE (2006) se dice textualmente:

“Las sociedades actuales conceden gran importancia a la educación que



reciben sus jóvenes, en la convicción de que de ella dependen tanto el bienestar individual como el colectivo. La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica...” (LOE /2006, de 3 de mayo).

Partiendo de estos conceptos globales encuadramos la necesidad de trabajar aspectos emocionales no solo en contextos clínicos sino también en ámbitos educativos y sociales para desarrollar una educación integral que propicie la constitución de identidades saludables.

En este sentido se trabaja en distintos programas de intervención educativa, como es el caso del Programa Europeo de Intervención Educativa *Golden 5* (Lera, 2009) que se lleva a cabo en varios países desde el año 2010 al 2014 y en el que se defiende que las escuelas tienen importantes responsabilidades en la educación de los futuros ciudadanos y en el desarrollo de actitudes saludables hacia ellos mismos, los otros y la sociedad.

En la actualidad y a pesar de que las recomendaciones legislativas educativas que ya desde hace años incluyen la necesidad de desarrollar una educación integral, se hace patente que se han de hacer cambios curriculares que incluyan una formación que comprenda la educación emocional, encaminada a enseñar a niños y adolescentes a ir construyendo una identidad sana. En este sentido, autores por ejemplo como Callejón (2006) y Miret y Jové (2011) plantean la necesidad de que el proceso educativo incluya aspectos relacionados con la toma de decisiones, autoestima, comunicación, autorresponsabilidad, aceptación de la diversidad, etc., trabajando aspectos del desarrollo personal y no sólo cognitivo, como la creatividad, asertividad, autoafirmación... A través de este tipo de enseñanza que se llegaría al “desarrollo óptimo”, y de hecho son muchos los autores que desde hace décadas recomiendan la importancia de desarrollar aspectos socio-emocionales que contribuyen a la conformación de la identidad (ya en 1998, la revista *Cooperación Educativa* dedicó su nº 51 al tema). Señalar como en la actualidad, el Gobierno Canario incluye las emociones y la creatividad en sus diseños curriculares a través de la asignatura de libre configuración autonómica, “Educación Emocional y para la Creatividad”.

Lo socio-afectivo está presente en el ser humano como parte integrante básica de

su desarrollo, como los aspectos físico y cognitivo, por eso cuando no se diseña y trabaja explícitamente permanece oculto en el diseño curricular perpetuando valores y actitudes en muchos casos nefastos para el desarrollo de la persona, las familias y en última instancia la sociedad. La importancia de la educación integral y el importante papel que desempeña en ella la afectividad no puede disolverse en los diseños curriculares. El objetivo es que se integre explícitamente en dicho diseño curricular utilizando las estrategias educativas y herramientas que se precisen.

No obstante, el trabajo que se presenta no solo está orientado al ámbito educativo ya que se recomienda también en contextos sociales, como por ejemplo a través de programas subvencionados por los ayuntamientos y diputaciones, en organizaciones no gubernamentales, asociaciones o cooperativas enfocadas a la intervención social. Pero también sería una metodología adecuada en contextos clínicos trabajando desde programas tanto de prevención de la violencia de género, terapias de pareja, etc.

Una de las estrategias que se utilizan para trabajar la perspectiva integral en educación es el diseño de actividades educativas en las que se trabaje con ambos hemisferios cerebrales ya que los resultados serán más efectivos y duraderos. Este diseño de estrategias y actividades que impliquen un trabajo de los dos hemisferios van a justificar también el uso del proceso arteterapéutico que proponemos a través de una secuencia específica.

En este sentido, el sistema educativo occidental no se centra en la educación desde esta perspectiva pues ha enfocado el desarrollo del hemisferio cerebral izquierdo, es decir los procesos lógico-verbales, de manera que no considera el trabajo integral y global del cerebro, desperdiciando así las posibilidades de aprender de otra manera holísticamente. Gómez Zapiain (2009) dice a este respecto que el hemisferio derecho es más emocional, tiene una visión holística de la realidad, responde a información no verbal y tiende a reaccionar ante cuestiones de tipo relacional siendo más receptivo. El hemisferio izquierdo se ocupa más de procesos lógicos o analíticos, procesando la información generada en el hemisferio izquierdo a través de la palabra.

El cerebro funciona simultáneamente en su totalidad, sin embargo generalmente no se plantean actividades considerando la importancia de este trabajo conjunto e integrador de ambos hemisferios que sería la forma más productiva de pensar. Glouberman (1991) comenta que el lenguaje verbal constituye la forma estructurada de pensar de forma lógica, analítica y realista enfocada a la comunicación con los demás, mientras que utilizar imágenes son la manera idiosincrática de pensar de modo intuitivo,

holístico y metafórico y de comunicarnos con nosotros mismos. Algunas de las estrategias de enseñanza en este sentido según Verlee (1986) serían el aprendizaje multi-sensorial, música, fantasía, metáforas, experiencia directa...

### ***1.1.3. Eficacia de la utilización del Proceso Arteterapéutico como herramienta educativa y terapéutica.***

La elección del proceso arteterapéutico como una herramienta privilegiada con la que se pueden perseguir objetivos terapéuticos y educativos es un aspecto fundamental de la tesis doctoral para abordar los objetivos que se plantearan. Malchiodi, (1998, 2003)) dice que cuando hablamos de arteterapia hablamos de una herramienta para que las personas logren construir y reconstruir tanto su identidad como su pertenencia social. Ya en el 1<sup>er</sup> Congreso Mundial de Arteterapia (2003) se recomendaba la introducción del proceso arteterapéutico en contextos no solo clínicos y sociales sino también en contextos educativos reglados y no reglados para trabajar no solo lo cognitivo sino aspectos emocionales y sociales. Callejón (2006) afirma que introducir el arteterapia en contextos educativos ayudaría a alcanzar objetivos de una educación integral. Esta autora demanda la necesaria intervención de arteterapeutas en las escuelas para trabajar no solo con alumnos con dificultades educativas especiales sino con toda la comunidad educativa, ya que desde el arteterapia se favorece la integración cognitivo-emocional-conductual.

Concretamente dicho proceso va a permitir trabajar sobre creencias y actitudes erróneas y perjudiciales, ya que el proceso arteterapéutico facilita la expresión de contenidos que en muchas ocasiones no se expresan de forma verbal por miedo a ser juzgados o porque no son conscientes pero que no obstante siguen operando y sosteniendo actitudes perjudiciales y difíciles de erradicar. Dichos contenidos van a encontrar en el proceso arteterapéutico el cauce adecuado para ser expresados y por tanto para poder trabajar con ellos.

Se decidió también respecto al diseño del proceso arteterapéutico propuesto que se potenciaría su vertiente educativa y para ello utilizaremos una secuencia o segmento educativo que sería el de percepción-interiorización-expresión, y en relación a las herramientas artísticas se utilizarían el cine y la narración visual. Estas decisiones persiguen diseñar una metodología potente que pueda subsanar cuestiones como la dificultad para desanclar creencias o esquemas mentales que como es sabido son tan

difíciles de modificar ya que incluso aunque se sepa que son irracionales y erróneas se persiste en ellas.

Antes de finalizar este apartado hemos de señalar que prestigiosos investigadores recomiendan la necesidad de seguir investigando y de proponer programas que trabajen desde la perspectiva de prevención y protección de conductas abusivas en la pareja, tal es el caso de Blázquez, Moreno y García-Bahamonde (2011), que en una investigación con 1080 estudiantes universitarios/as recogen textualmente la siguiente conclusión:

“En base a los resultados obtenidos y a la revisión de estudios actuales que confirman el papel de las emociones positivas como inhibidoras de la violencia en la pareja (Marcus y Swett,2002) consideramos prioritario educar la inteligencia emocional como tarea indispensable en el ámbito educativo de cara a la consecución de un desarrollo funcional de tipo socio-emocional (Castejón, Cantero y Pérez, 2008) (...) En esta dirección Blázquez y Moreno (2008) proponen la implementación de programa de educación emocional en la pareja como vía de protección de conductas de riesgo de maltrato psicológico y potenciación de hábitos saludables en lo relativo a la vida de pareja” (Blázquez, Moreno y García- Bahamonde, 2011, p. 409).

Como consecuencia de todo lo anterior, el propósito de esta tesis doctoral será proponer una metodología basada en el proceso arteterapéutico a través de una secuencia pedagógica que acreciente el componente educativo de dicho proceso y en la que se trabaje de forma integral (cognitivo-emocional). En dicha secuencia utilizaremos herramientas artísticas como son el cine (desencadenante de emociones y cogniciones) y la narración visual, todo ello enfocado al fomento y desarrollo de relaciones de pareja saludables.

## **I.2. Marco Teórico**

En este apartado, se expondrán las teorías e investigaciones que cimentan la investigación que se presenta, de tal forma se abordará el concepto de *arteterapia como proceso* frente al concepto de arteterapia exclusivamente enfocado en el análisis de la creación artística. Asimismo se plantea la secuencia educativa *Percepción-Interiorización- Expresión* de González Luccini (2001-2006), observando que es viable introducir el proceso arteterapéutico en la última fase de dicha secuencia. Abordaremos la necesidad de trabajar esa primera parte de la secuencia percepción e integración desde una perspectiva integral, es decir favoreciendo la integración cognitivo-emocional para fomentar un aprendizaje duradero, y para conseguirlo se utilizará el cine, dadas sus características como herramienta socializadora y como estímulo artístico desencadenante de emociones y cogniciones.

Por otro lado, se abordará la necesidad de trabajar las relaciones de pareja saludables considerando las estadísticas actuales que nos alertan del desorbitado número de personas afectadas por abusos en la relación de pareja, y como dicha problemática afecta cada vez más en la adolescencia se da la recomendación de comenzar a trabajar tempranamente desde ámbitos educativos. A este respecto, se presentarán distintos mitos e imaginarios negativos que abocan a creencias e imágenes mentales nefastas respecto a lo que es una relación de pareja y que sin duda traerán consecuencias negativas a nivel individual, familiar y social. Para finalizar este apartado se llevará a cabo una revisión bibliográfica actualizada de las características o variables que según distintos autores definen una relación de pareja saludable.

La presentación se hará en tres partes comenzando por el análisis de las relaciones de pareja saludables; la segunda hará referencia al cine como medio de comunicación de masas y estímulo artístico desencadenante de emociones y cogniciones; y finalmente se hablará sobre el proceso arteterapéutico y la secuencia educativa percepción-interiorización-expresión, bases fundamentales de nuestra propuesta arteterapéutica.

### ***1.2.1. Relaciones de parejas saludables***

Presentaremos en primer lugar el panorama actual respecto a las relaciones de pareja abusivas haciendo hincapié sobre todo en la etapa de la adolescencia, y para ello

comenzaremos exponiendo algunas de las estadísticas actuales en España que hacen referencia a esta problemática social, familiar e individual. También se abordará la importancia de los referentes familiares y socioculturales, es decir aquellos que se presentan a través del imaginario cultural y que determinan creencias y actitudes que en la mayoría de las veces son perjudiciales. Posteriormente se revisarán las características o categorías que definen una relación de pareja saludable según los distintos investigadores. Finalmente terminaremos abordando la necesidad de una educación afectiva o sentimental respecto a las relaciones de pareja en contextos socio-educativos. Gerardo Meil, catedrático de Sociología de la Universidad Autónoma de Madrid y director del estudio sobre percepción de la violencia de género en España y sobre los estereotipos que perviven sobre agresores y víctimas, advierte de lo siguiente:

“Aunque España ha avanzado mucho en el rechazo a la violencia física o sexual, no todo el mundo tiene claro qué es la violencia de género”... “Hay que hacer pedagogía, incidir en que otras formas de maltrato más sutiles son también violencia de género y no deben ser toleradas”. La forma de maltrato menos identificada es la que los expertos denominan *violencia de control* (de horarios, de forma de vestir, de amistades, etc..), tolerada por el 32% de los hombres y el 29% de la mujeres, seguida de la desvalorización (10% y 8%, respectivamente) y las amenazas verbales (7% y 6%)” (Vidales, *El País*, 2014).

En la actualidad, la investigación llevada a cabo desde la Delegación del Gobierno en relación también con la percepción de la violencia de género, pero en este caso en adolescentes y jóvenes (2013-2015), arroja resultados preocupantes ya que se afirma que dichos jóvenes son menos críticos que los adultos con la violencia de género, de tal manera que una de cada tres jóvenes considera aceptable y normal el hecho de que su pareja ejerza control sobre ella. En esta línea, desde la *Fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo (ANAR)*, en el 2014 ya se confirmaba que las víctimas adolescentes no piden ayuda hasta que la situación es insostenible ya que no son conscientes (51%) de dicho abuso. Este abuso puede darse referido a distintas áreas, economía, vestuario, proyectos..., respecto a las que se aplicará el chantaje y control. Hemos de mencionar también que en la actualidad las redes sociales son utilizadas para cometer abusos y control sobre la pareja por ejemplo a través de Whatsapp, Facebook, Tuenti, llamadas del móvil...

En este sentido se llevó a cabo hace tres años el estudio sobre ciberacoso realizado

por la Delegación de Gobierno para la Violencia de Género (2013) donde se obtuvieron dos datos importantes respecto a esta problemática en la adolescencia: por un lado que el 60% de los jóvenes afirmaba que recibió mensajes abusivos de su pareja, y por otro lado se plantea que el 73,3% de los jóvenes han aprendido de algún adulto el mensaje de que los celos son una expresión de amor.

En base a todo lo anterior desde la Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Susana Camarero recomienda que “debemos estar especialmente preocupados por esta tolerancia de los jóvenes ante este tipo de violencia, que puede anticipar otras más graves de maltrato” (Vidales, El País, 2015). Desde dicha Secretaría se incide en la necesidad de abordar esta problemática desde la adolescencia y juventud proponiendo programas y proyectos de prevención de la violencia de género para contrarrestar esta problemática social.

#### *1.2.1.1. La importancia del imaginario, creencias y actitudes respecto a las relaciones de pareja.*

La imagen interna de lo que es una relación de pareja se va conformando a partir de la socialización que proviene del ámbito familiar así como la que proviene del contexto socio-cultural, particularmente en la actualidad a través de los medios de comunicación y especialmente por la cultura visual que nos rodea y que a través de su influencia va conformando creencias, actitudes, y valores. Por eso, cuando se quieren modificar las imágenes personales, creencias y actitudes respecto a las relaciones de pareja abusivas, estas ya se encuentran cristalizadas y son difíciles de cambiar pues no son detectadas como peligrosas por haber sido constituidas desde la infancia y consolidadas en el desarrollo tanto por la familia y personas significativas como por los modelos visionados a través de los medios de comunicación sobre todo audiovisuales (TV, cine, videojuegos...).

Díaz (2015) alerta sobre el papel de los medios afirmando que es a través de la televisión, redes sociales y música que se socializan pautas de control y abusos utilizando como base el amor romántico. Esta autora pone los ejemplos de programas como Mujeres y hombres y viceversa, o series como la saga *Crepúsculo* que presentan este tipo de pautas nocivas románticas que justifican el control y los celos (*El País*, 28/01/2015)

En relación a las características de las creencias y actitudes comentar como las creencias son “sistemas de referencia que nos permiten interpretar lo que nos sucede e incluso dar sentido a lo inesperado” (Jodelet, 1990, p. 472). De las actitudes existen distintas conceptualizaciones pero la más reconocida es la de Katz y Stotland (1959). Ellos describen tres componentes de dichas actitudes que serían el componente cognitivos (son de carácter evaluativo, incluyendo cualidades deseables e indeseables), componente emotivo (se refiere a los sentimientos ligados a objeto, amor/odio) y componente de acción (disposición para responder comportamentalmente ante el objeto). Cuando se trabaja en el cambio de actitudes por tanto lo más eficaz será trabajar sobre cada uno de sus componentes.

En relación a la necesidad de trabajar dicho cambio actitudinal en referencia a la no violencia de género cabe destacar como “es preciso favorecer un buen clima de convivencia y desarrollar en los alumnos unas actitudes tolerantes dotándoles de las habilidades adecuadas para relacionarse de una manera positiva con los demás.... Se ha de educar en la no violencia cooperando con el resto de la sociedad ya que la escuela nunca ha de estar aislada ni al margen de los hechos que tienen lugar fuera de ella; no debemos olvidar la importancia y las repercusiones que tiene la interacción entre los diferentes contextos sobre el alumno” (Viniegra, 2007, p. 98).

#### *1.2.1.2. Variables que definen las relaciones de parejas saludable*

En relación a las variables que definen una relación de pareja saludable, Ortega (2012) describe diferentes aspectos para que una relación de pareja sea saludable, estos serían: aceptar a la persona tal cual es, en tanto algunos rasgos no atenten contra la dignidad de la otra, mantener apertura constante a la comunicación, en particular, en momentos de crisis, conocerse y valorarse a sí mismos, antes de conocer y valorar al otro, mantener o crear detalles que, de antemano, se sabe producen gratificación en la pareja, respetar compromisos adquiridos y tratar de vivenciar cosas, a través del movimiento de roles como una de las estrategias.

- *Mantener líneas de comunicación abierta*, en particular, en momentos de crisis.

Abrir canales de comunicación entre la pareja vendría a significar que ambas personas asuman el compromiso de compartir lo que corresponde a un vínculo, es decir, desacuerdos, logros, metas en común, necesidades, etc., o bien desarrollar la disposición



de aprender a hacerlo. Hay que evitar formas de comunicación nocivas, tales como silencios, agresiones, rupturas de acuerdos y otras que atenten con la llamada comunicación asertiva, definida por Satir (1988) como la capacidad de expresarse de una forma directa, honesta y respetuosa.

- *Consolidar el vínculo:* conocerse y valorarse a sí mismos, antes de conocer y valorar al otro.

Difícilmente se pueden ver aspectos positivos en la otra persona si resulta difícil o imposible verlos en uno mismo. De la misma forma la actitud de reconocer las fortalezas y logros del otro no solo revitaliza el vínculo, sino que también produce el efecto de devolución, en donde el intercambio de palabras y gestos positivos se vuelve parte de la cotidianidad. Es importante reconocer que este intercambio de valoraciones positivas no implique la fusión de ambos. Es decir es importante mantener en el vínculo el tú, el yo y el nosotros. El nivel de crecimiento de ese nosotros dependerá entonces del aporte que ambos den al vínculo y de la satisfacción que se sienta en el compartir con ese otro, lo cual a su vez es una consecuencia del disfrute que cada uno tiene del sí mismo como ser individual.

- *Mantener por siempre los detalles:* mantener o crear detalles que, de antemano, se sabe producen gratificación en la pareja.

Pareciera ser que una vez cumplido el objetivo de conquista, ya no tiene sentido mantener los detalles. Pero son estas actitudes y conductas las que permiten aun en fuertes crisis consolidar el vínculo, en vez de terminarlo. La necesidad de afecto desde el contacto físico y desde las manifestaciones orales son una necesidad humana, y podría ser el vínculo de pareja un espacio para reparar heridas y crecer en el vínculo tal cual se ha descrito.

- *Respetar los compromisos adquiridos ambos miembros de la pareja.*

Es conveniente y recomendable que la pareja hable sobre estos compromisos y se asuma lo que se tenga que asumir por mutuo acuerdo. Los compromisos pueden ser variados según intereses y circunstancias de ambos; La idea sobre los compromisos es que si no se está en disposición de asumirlos no es el momento de construir un vínculo con esa pareja.

- *Moverse de roles y vivenciar cosas nuevas tratar de vivenciar cosas*, a través del movimiento de roles como una de las estrategias.

Vivenciar y experimentar cosas nuevas, en tantas estas nuevas experiencias no atenten contra la dignidad de ninguna de las dos personas. Se dice en el lenguaje popular que la rutina “mata las relaciones”. Esta rutina se podría asociar con lo llamado por Pichón-Riviere (1985) cristalización de roles, en donde las personas se ubican en un lugar de supuesto “confort” y no se atreven a moverse, aun cuando tales movimientos fortalezcan los vínculos y contribuyan al crecimiento individual y, en conjunto, de quienes lo conforman. En particular, en la pareja el hacer cosas nuevas lleva a redescubrirse, y a descubrir en el otro y otra elementos revitalizantes. Crear excesivas “instituciones” dentro de la pareja hace que esta empiece a moverse en roles rígidos.

Bernard (1988) dice que la mayoría de las personas pretenden que los demás actúen bajo los esquemas propios, a esto lo llama “sobre-posición del mundo interno sobre el mundo externo”. Siguiendo a Ortega (2012), también se afirma en este sentido la importancia de aprender a discriminar “lo mío y lo de los demás” como indispensable para la salud mental de la persona y sobre todo para el vínculo de pareja. No solo saber de esas diferencias propias y ajenas sino aceptarlas. Es importante entender que la persona que se elija como pareja es un conglomerado de rasgos y como tal va a poseer una serie de características consideradas como deseables y otras que quizá no lo sean. La aceptación del otro siempre que alguno de sus rasgos no atenten contra la dignidad es tarea primordial para el buen funcionamiento de la pareja.

Se suele decir en el lenguaje vulgar que cuando se elige pareja va el “lote completo”. Elegir una persona por que te gusta un aspecto obviando otros es irreal, la persona no se puede separar en partes.

También, Medina, Reyes y Villar (2009) recogen los elementos necesarios para que una relación sea sana partiendo de autores como Rago, 1996; Satir, 1991; y Jourard y Landsman, 2001. Estos elementos serían los siguientes: autoestima (autoeficacia y auto respeto), autonomía (no perderse en el otro), autoapoyo, manejo de emociones y comunicación auténtica.

- Autoestima: tiene que ver con la consideración de sentirse competentes para enfrentar los distintos desafíos de la vida y con el merecimiento de ser feliz, por

lo tanto está constituida por dos constructos la autoeficacia y el autorespeto (Branden, 1999). En la actualidad la asociación Nacional de Autoestima (National Association for Self-Esteem) la define también en base a la capacidad de enfrentar los desafíos y de sentirse merecedor de la felicidad en todos los aspectos.

- Autonomía, libertad e individualidad (no perderse en el otro): consistiría en conocer la importancia de reconocer en uno mismo y en el otro miembro de la pareja la necesidad de mantener su espacio propio y libertad personal para poder conseguir la autorrealización. Esto no impedirá la necesidad de proyectos y compromisos comunes. En una relación de pareja sana hay sobre todo interés por respetar las autonomías propias y del otro aunque en un momento implique la ruptura de la relación (Jourard y Landsman, 2001).
- Autoapoyo: consiste en considerar que “nuestro centro o eje sobre el cual gira nuestra vida, se encuentra en nosotros mismos y no en aspectos exteriores como la pareja” (González, 2004, p. 151). Contar con autoapoyo no significa omnipotencia ya que en muchas ocasiones se depende de otros, pero sí significa la conciencia de saber que uno mismo tiene la habilidad de buscar ayuda necesaria para conseguir las metas.
- Manejo de emociones: referido al control emocional que lleva consigo el hecho de poder expresar las emociones adecuadamente con claridad y facilidad, claridad, asertividad. De igual manera, trae consigo la empatía con el otro miembro de la pareja así como el hecho de alejarse cuando este en juego la dignidad. En este sentido Gottman & Silver (2010) afirman que es importante en la pareja detectar cuándo el conflicto sube de intensidad para hacer un comentario o realizar una acción y evitar de esta forma la falta de control.
- Comunicación Auténtica: dicha comunicación implica el hecho de sentirse con confianza y libertad para comunicarse metas, temores, fortalezas, alegrías y tristezas, sueños y hechos del pasado... Compartir de esta manera enfrenta la soledad que a veces se sufre aun estando rodeada de personas (Jourard y Landsman, 2001).

Por otra parte, Alexandra Katehakis & Bliss (2014) se plantea cómo es una relación sana de pareja romántica o de amistad y tras examinar distintos patrones de relación en sus clientes afirma que se han de cumplir las siguientes premisas:

- Cada miembro ha de tener su identidad independiente y no ser codependiente, es decir ha de conocer sus necesidades y valorarlas de forma que cada miembro del grupo se sienta libre de presentarse con autenticidad en la relación pidiendo lo que quiere y necesita.
- Respetar al otro aunque a veces cometa errores ya que nadie es perfecto.
- Ser responsables de nuestro crecimiento personal sin embargo, no somos responsables del desarrollo del otro.
- Resolver problemas juntos. Cuando cada persona asume su responsabilidad y trabaja en equipo para resolver el problema, la relación prospera a pesar de los obstáculos.
- Negociar y aceptar compromisos.
- Autocuidado y autoapoyo al mismo tiempo que se apoya y cuida a la pareja pero nunca a costa de nuestra propio auto-cuidado.
- Buena comunicación. Declaraciones claras y directas sobre las propia necesidades

Nancy Wesson (2014) responde también a la pregunta de qué hace que una relación sea sana distinguiendo los siguientes 15 rasgos:

- Los miembros de la pareja han de manejar los conflictos y diferencias sin desesperación o amenazas.
- Ambos miembros protegen y nutren la relación y lo convierten en una prioridad (no son adictos al trabajo, por ejemplo).
- Ambos miembros saben ser responsables de sus propias necesidades y también son responsables del cuidado de la relación.
- Ambos miembros se sienten “especiales” para el otro.
- Las discusiones o peleas no conducen nunca al abuso o amenazas de rupturas.
- Ambos miembros pueden comunicar deseos, necesidades, sentimientos y

problemas emocionales con poca o ninguna vergüenza.

- Hay amor incondicional pero no un acuerdo incondicional.
- La relación es y se alimenta de forma cómoda y divertida. Ambos miembros responden a las necesidades del otro de buena gana y con amor.
- La relación sexual funciona bien y es mutuamente satisfactoria.
- Ambos miembros pueden hacer y mantener acuerdos.
- Ambos socios son honestos.
- No hay abuso: físico, verbal, emocional (como ignorarse).
- Ambos miembros tienen límites, es decir cada persona puede decir "no" a las peticiones de los socios cuando sea necesario sin sentirse culpable y decirle a su pareja cuando algo no se siente bien o les duele. Ninguno de los miembros siente que están haciendo un "gran sacrificio" para permanecer en la relación. Cada persona es capaz de hacer su trabajo, atender a sus hijos, la atención a otros aspectos de su vida sin poner en peligro la relación.
- Los miembros pueden hablar entre sí sobre cuestiones como el proyectar miedo de viejas relaciones o cuestiones sobre la relación actual.
- Existe un compromiso.

Hay muchos autores que enfocan su estudio a alguna de estas variables concretas y la importancia que tiene para la satisfacción afectiva en la pareja. Otros autores como son Ridder y Schreurs (2006), llegan a la conclusión de que cuando la pareja está provista de una adecuada comunicación esta modula positivamente la misma.

Debemos mencionar también que en cuanto a las relaciones de pareja, una de las variables que más se estudian es la negociación en la situación de conflictos. Reyes (2002) nos dice que para que dicha negociación sea saludable ha de ser colaborativa, es decir, se llega a un acuerdo proponiendo alternativas que satisfagan ambos intereses. Aguilera (2009), en este sentido, afirma que la pareja se fortalece cuando negocia a favor de la relación.

Barrera (2006) investiga sobre la codependencia, concepto que tiene que ver con lo tratado anteriormente de autonomía y libertad, cuando no se han desarrollado estas es fácil que se den procesos de dependencia y codependencia. Mellody, Wells y Miller (2003) afirman que la codependencia sabotea las relaciones, destruyéndolas. En esta línea, Ruiz (2007) dice que el codependiente está tratando constantemente de complacer a la otra persona antes de observar sus propias necesidades, es decir siempre antecede

necesidades ajenas debido a que no está en contacto con sus propios sentimientos y necesidades, y si lo está no los valora.

Por otro lado, otro concepto importante en el establecimiento de relaciones de pareja saludables sería lo que se ha dado en llamar “ruptura del mito”. Se trataría de romper lo ilusorio, el ser irreal en el que proyectamos todos nuestros anhelos, y de esta manera poder observar en la manera más objetiva posible defectos y virtudes de un ser real. López Mondéjar (2001) en su trabajo sobre las patologías del vínculo en la pareja y al respecto de la necesidad de aceptar las diferencias mutuas en los miembros de una pareja y romper el mito subraya lo importante que es pasar de la pareja como UNO, mitificación del amor romántico, a la pareja como dos sujetos con sus diferentes ideales aunque tuviesen que en parte insatisfechos. Apoyando la tesis de la importancia de conocer las diferencias y aceptarlas, desde las TIP (terapia integral de pareja) Morón (2006) nos habla también de la importancia de la aceptación de las diferencias. Concretamente en ellas se propone que los problemas de pareja no solo requieren cambios de primer orden (que se modifique un comportamiento) sino también de segundo orden, es decir la aceptación de las diferencias mutuas, siempre que no sean dañinas para el otro. A partir de ahí, es cuando se comienza a trabajar por ejemplo utilizando técnicas como la unión empática, la separación unificada y la tolerancia.

Medina, Reyes y Villar (2009), apoyan esta tesis al afirmar que cuando idealizamos en exceso al otro nos preocupamos más por la otra persona que por nosotros mismos generalmente es por temor al abandono y a la soledad.

Por otro lado, la importancia de tener proyectos en común la refieren también distintos autores y terapeutas. En este sentido, Rodas (2011) la llama proyectividad en la pareja, es decir proyectar unas metas en común que ayuden a alinear fuerzas y voluntades en la misma dirección. Pueden tratarse de objetivos económicos, ser padres..., el hecho de que se desarrollen esfuerzos, emociones e ideas en común fortalece el vínculo (Ccama, 2005).

Finalmente, comentar que el mantenimiento de la pasión y el erotismo son uno de los aspectos fundamentales de la pareja. El famoso psicólogo de pareja Sergio Valencia afirma la importancia de mantener la pasión y el coqueteo en la relación de pareja que han de formar parte del día a día evitando rutinas para que esta sea satisfactoria (Valencia, 2007).

En este sentido, O’Leary & Slep (2012) comentan que las parejas que tienen relaciones sexuales frecuentes y deseadas son más felices aunque es importante

considerar el origen del deseo, si se trataba únicamente de un alivio físico o por el contrario de la necesidad de compartir intimidad con el otro, en cuyo caso la relación era más satisfactoria.

### *1.2.1.3. Educación sexual versus educación afectiva en las relaciones de pareja*

Las relaciones de pareja saludables son fundamentales para una sociedad sana. La educación sentimental constituye un instrumento fundamental para favorecer un cambio de actitudes positivo en la sociedad y un aumento en la calidad de vida. Por lo tanto, la educación sexual debiera incluir diversas estrategias didácticas que trabajen también lo afectivo. (Oliveira, 1998; Schofield, Mumford, Jurkovic et col., 2012). Lo que está claro es la pertinencia de trabajar este tema sobre todo en la adolescencia. Al respecto, Sorensen (2007) recomienda la importancia de enseñar a los adolescentes las características de las relaciones saludables, así como a diferenciar una relación sana de una insana, y cómo buscar ayuda si se encuentran en relaciones afectivas no saludables ya que mientras que las relaciones románticas sanas tienen muchos beneficios potenciales para los jóvenes, las relaciones no saludables plantean riesgos que pueden tener un impacto duradero. Algunos autores investigan sobre las problemáticas abusivas que surgen en las relaciones de pareja adolescentes (González & Santana 2001; Wolfe & Feiring, 2000), y también los efectos que pueden tener relaciones románticas adolescentes en la autoestima y en los valores relacionados con la relación de pareja y sexualidad (Barber & Eccles, 2003).

La mayoría de programas educativos en los que se trabaja la relación de pareja lo hacen bajo la etiqueta de “educación sexual”. No obstante, algunos trabajan el componente afectivo y emocional, la mayoría de las veces abordando la prevención de violencia de género (Ferrer, 2002; Foshee et al 2004; Póo y Vizcarra, 2008, 2011; Muñoz, 2009). Sin embargo, nuestra investigación parte de la corriente positiva de la psicología, y aunque de forma indirecta se trabaja la prevención de la violencia de género nos centramos en desarrollar las características que presentan las relaciones de pareja saludable.

Hemos de considerar que las relaciones afectivas de pareja están en el centro de la vida de los adolescentes proporcionando experiencias positivas o negativas que pueden influir en su desarrollo a largo plazo. Al enseñar a los jóvenes a reconocer las

características de las relaciones saludables y ayudarles a desarrollar la comunicación y las habilidades interpersonales necesarias para crear relaciones sanas se garantiza que tengan relaciones de pareja significativas y gratificantes tanto en la adolescencia y en la edad adulta.

Desde nuestra perspectiva, lo que nos interesa es lograr unas relaciones interpersonales más positivas y sanas en la población. A medida que las relaciones familiares son más sanas las relaciones fuera de la familia serán también mejores y ello repercutirá positivamente en la sociedad (Medina, Reyes y Villar, 2009).

La importancia de la educación afectivo-emocional en lo referente a las relaciones de pareja es fundamental ya que sin una clara comprensión de lo que es una relación de pareja saludable los adolescentes pueden llegar a tolerar relaciones afectivas de pareja de riesgo. Por ejemplo, puede ser fácil para un adolescente interpretar los celos o el hecho de sentirse vigilado, por ejemplo recibiendo mensajes de texto constantes, como un signo de amor en lugar de ver dicho comportamiento como una señal de advertencia que se debiera constituirse preventiva de establecer dicha relación.

Las relaciones saludables ayudan a los jóvenes a conformar su identidad y desarrollar habilidades interpersonales (comunicación, negociación, empatía, y aprender cómo mantener relaciones íntimas). En relación al apoyo emocional los jóvenes se vuelven más autónomos de sus padres al constituir su pareja un fuerte apoyo emocional (Furman, 2002). Por su parte, Halford y Bodenmann (2013) proponen educar a la pareja promoviendo la comunicación para fomentar la satisfacción de la misma y construir pareja sana.

En la actualidad, la perspectiva humanista se centra en fomentar las relaciones interpersonales sanas, lo cual pudiera parecer un objetivo demasiado generalizable pero efectivamente las relaciones afectivas de pareja y de familia sanas son propósitos viables que afectarían positivamente en las relaciones generales interpersonales (Medina, Reyes y Villar, 2009).

Un ejemplo de un Plan de Desarrollo en contra de los abusos de género es el programa que se desarrolla en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (2014), que ha adoptado una serie de medidas para desarrollar un plan de desarrollo integral con la idea de que tanto los estudiantes, profesores y personal de la universidad puedan disfrutar de una convivencia tranquila sin discriminaciones ni acosos de género. Dentro de dicho plan se encuentra la oficina de Igualdad de Oportunidades, desde la cual se ofrecen recursos educativos sobre la prevención de la violencia. Los recursos



que se utilizan para dicho trabajo son recursos informativos y de facilitación para la denuncia. Por ejemplo, se publicita un tríptico informativo de respuestas a la pregunta “¿Cómo puedo saber si mi relación es saludable?”, donde se enumeran los siguientes enunciados:

- Respetar la individualidad, es decir las diferencias permitiendo a cada persona “ser ellos mismos”.
- Hablar respetando las diferencias de opinión.
- Expresar y escuchar tanto los sentimientos, necesidades y deseos. Confiar y ser honesto con uno mismo y con los demás.
- Resolución de conflictos de forma racional, pacífica y de mutuo acuerdo.
- Considerar que cada persona tiene sus derechos.
- La comunicación ha de ser abierta y confiada.
- Respeto mutuo de opiniones.
- Toma de decisiones conjunta.
- Respeto a los valores de cada uno
- Respeto de los límites sexuales de cada persona
- Disposición a discutir con honestidad los problemas.
- La voluntad de decirle a su pareja lo necesita
- Honestidad
- Enfoque no violento para resolver conflictos.
- Asumir la propia responsabilidad.
- Aceptar el hecho de que todo el mundo comete errores
- Ser responsable de sus los propios errores.
- Compromiso.
- Alegría.
- Comunicación directa, amable (podemos afrontar los conflictos, aprendiendo a expresar nuestras necesidades, deseos, esperanzas con claridad y cariño.
- Escuchar lo que el otro tienen que decir.
- El respeto a la pareja así como a nosotros mismos es fundamental.

Para finalizar este apartado, hemos de señalar que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en “*Estrategia Nacional para la Erradicación de la Violencia contra la Mujer (2013 - 2016)*”, recoge dentro del apartado de objetivos y

medidas de actuación respecto a la educación la necesidad de promocionar las relaciones sanas.

### ***1.2.2. Cine. Potente herramienta educativa y terapéutica***

El cine es una potente herramienta que se puede utilizar tanto en contextos educativos como terapéuticos gracias a su poder socializador como medio de comunicación de masas y como estímulo artístico desencadenante de emociones y de cogniciones. Efectivamente, el cine y las artes en general se consideran como inductoras de emociones e inductoras de complejidad cognitiva. En el cine estas particularidades son acrecentadas por ciertas características particulares.

#### ***1.2.2.1. Cine como socializador de masas. Aprendizaje vicario a través del cine.***

El cine es inventado por los hermanos Lumière en 1895, éste fue en principio recibido por la élite culta como un instrumento destinado a reproducir fielmente la realidad, uso que rápidamente fue superado por sus increíbles posibilidades comerciales como *fábrica de sueños* (Menéndez y Medina, 2001).

Hoy día, al igual que los directores de otros medios de comunicación, los de la industria cinematográfica confían cada vez más en los estudios de mercado y en los expertos en marketing para determinar y orientar el contenido de sus producciones. Faludi (1993) afirmaba que los intereses comerciales determinan el producto final, utilizando despreocupadamente y de forma amoral ese poder demiurgo que confiere su profesión. Muchas veces, las producciones que crean y aumentan las competencias del hombre no tienen cabida en la industria cinematográfica, porque no resultan lucrativas para los productores.

Se utiliza pues el cine como herramienta comercial, más que para el desarrollo cultural y personal, captándose la clase de espectadores que garantice a los productores un beneficio atractivo, como se hace en cualquier otra empresa. Así pues, aunque concebidas como entretenimiento, las películas pueden actuar como medios de aculturación para introducir las costumbres y estilos de vida retratados en la pantalla. En la actualidad, los EE.UU. son el mayor exportador al extranjero de cine y TV. E incluso las industrias cinematográficas nacionales empiezan a imitar los estilos americanos. De esta manera, la dominación extranjera de los entornos simbólicos creados por los

medios de comunicación de masas determina gran parte de la culturización electrónica de sus habitantes a otro país.

### ***El Aprendizaje Vicario a través de los medios de comunicación de masas***

Bandura (1977, 1982, 1987), que es el padre de la teoría cognitiva-social, nos habla del modelado simbólico que va a explicar el importante impacto que tiene una película en la adquisición de actitudes, patrones de pensamiento, tendencias emocionales y nuevos estilos de conducta. La fuerza socializadora del cine a través del modelado simbólico se lleva a cabo de forma masiva, ya que el cine es un medio de comunicación de masas.

Hemos de comentar que se puede aumentar la fuerza socializadora del cine manejando una serie de características, como utilizar a los protagonistas con edades similares al público al que va dirigido o que el protagonista (muchas veces con personalidades malvadas o violentas) sea reforzado obteniendo parejas hermosas, riqueza, prestigio, respeto... De esta forma, cuando se comienzan a ver películas de la misma temática, y en particular el visionado sea hecho por jóvenes, se corre el peligro de que sean imitadas o socializadas algunas de estas actitudes. Según Igartua (2007), el cine como agente social socializa a través de distintos mitos y a su vez es un reflejo de distintos mundos que existen en la sociedad.

Bandura (1977) afirma que una virtud especial del modelado simbólico es que se puede transmitir simultáneamente a un vasto número de personas ya que, en el aprendizaje por observación, las influencias del modelado actúan sobre todo por medio de su función informativa. Otra característica de dicho modelado es que cuanto más se repita la observación del modelo o de las diferentes conductas y creencias, más efectivas serán estas. Lo que más aparezca es lo que más se recordara y lo que más fácilmente se convierta en actitudes. Siguiendo a González (1996), a lo largo de la historia el cine ha sido utilizado como poderosa arma de alienación y socialización. Los grandes dictadores, Hitler, Mussolini, Stalin..., utilizaron el cine para divulgar su ideología. Franco tampoco tuvo inconveniente en escribir la idea original del guión (bajo el pseudónimo de Jaime de Andrade) que daría lugar a la película *Raza*, de José Luis Sáez de Heredia (1941), en la que se ponían de manifiesto los pilares básicos del nuevo régimen (familia, valores militares y religiosos, honor y raza), tal como señala Fernando Méndez (1965) en su historia del cine español.

En el cine podemos observar que la mayoría de las veces las películas han sido creadas en base al movimiento de modas y consumismo promovido por economías más que con el objetivo de dar mensajes válidos constructivos inspirados en valores y derechos humanos que fomenten el desarrollo individual y social. A fuerza de repetir determinadas imágenes, frases, tópicos, valores, roles, modelos concretos..., se va forjando un imaginario que hacemos propio por las potentes características socializadoras que tiene el cine. Por ejemplo, las imágenes relacionadas con la pareja enfocan la sexualidad obviando la relación afectiva (Gila, 2004). También es cierto que existe un tipo de cine más independiente que suele escapar a estos tópicos pero su influencia es mucho menor ya que se trata de un cine visto por menos espectadores.

El cine es “una herramienta fundamental en la transmisión y aprendizaje de valores y cómo influyen en el comportamiento de las personas” (Núñez & Troyano, 2011, p. 9), además “ese mundo tan radicalmente construido, tiene una gran fuerza persuasiva. Puede influirnos más que lo que nos influyen los hechos reales. Las imágenes gozan de un extraordinario poder emotivo” (Núñez & Troyano, 2011, 47).

Por otro lado, al hablar del término “cultura visual” (Tripero, 2004; Tomás de Andrés 2007; Caparrós, 2007; Campayo, 2009; Callejón 2011) hay que hacer referencia a los estereotipos y creencias que se transmiten en la actualidad a través de las imágenes del cine, televisión, publicidad, videojuegos..., y que la mayoría de las veces responden a objetivos económicos más que a inquietudes de desarrollo social e individual.

#### *1.2.2.2. Cine: estímulo artístico desencadenante de emociones y cogniciones*

Desde la perspectiva del constructivismo social las obras de arte proponen tramas y reglas culturales a partir de las cuales se vivencian las emociones (Valencia, Páez & Echebarría, 1989). El cine posee unas características particulares que aumentan la inducción de las emociones y nuevos pensamientos o cogniciones.

El cine es el llamado séptimo arte, y como tal instrumento artístico posee trascendentales implicaciones en el desencadenamiento de emociones y cogniciones, que a su vez potencian y contribuyen a la creación o eliminación de creencias y pautas de comportamiento (Igartua, 2013). En este sentido Páez, Páez y Adrián (1993) afirmaban que:

‘Todos sabemos por experiencia propia que nos podemos emocionar en el cine,

en el teatro, en un concierto u observando una pintura. Pero además de este conocimiento de sentido común, en la actualidad medida sistemáticas de tipo fisiológico, de autoevaluaciones del estado de ánimo y de tareas cognitivas y prácticas han confirmado la capacidad de la música, de las películas o de las lecturas de textos dramáticos para provocar eficazmente cambios emocionales “ (Páez y Adrián, 1993, p. 137).

El ambiente tranquilo y placentero en el que se encuentra el espectador (sentado en una butaca, en una sala con las luces apagadas, relajadamente sólo o en compañía de familiares o amigos y a la espera de disfrutar con la película) desencadena emociones positivas que estarán en contraposición en muchas ocasiones con la narración audiovisual, películas de suspense, terror, drama, acción etc., o bien con el recuerdo de hechos autobiográficos negativos del espectador. Páez y Adrián (1993), comparando los postulados de la Psicología del Arte y la Emoción de Vigostky con las teorías y datos empíricos actuales, afirman que una emoción negativa asociada a un suceso autobiográfico, al revivirla en el marco de la obra de arte y pasar de la posición de actor a observador gracias al distanciamiento, permitiría disminuir la intensidad de la reacción emocional.

Juan José Igartua, Catedrático de Universidad en el Área de Conocimiento de Comunicación Audiovisual y Publicidad de la Universidad de Salamanca y Director del *Observatorio de los Contenidos Audiovisuales* (OCA) que investiga desde 1991 sobre el impacto de las narraciones artísticas en los espectadores, afirma que los factores que explican el enorme impacto emocional que tiene el cine son los procesos de identificación con los personajes y la empatía que hacia ellos se desarrolla. Sus resultados convergen con los obtenidos por Chory-Assad y Cicchirillo (2005) y por Calvert et al. (2006).

Igartua, Álvarez, Adrián y Páez (1994) exponían a este respecto los resultados de una investigación experimental en el cine sobre el impacto emocional de las bandas sonoras o acompañamientos musicales. En ella se plantea la posibilidad de que el impacto afectivo del estímulo artístico dependerá de su capacidad para provocar una activación simultánea de emociones positivas y negativas. Esta investigación es uno de los primeros intentos de operacionalizar las reflexiones de Vigostki (1927) sobre los procesos cognitivos y afectivos en torno a la influencia del arte. Siguiendo a Páez y Adrián (1993), la obra de arte induciría estados de ánimo positivo provocados por dos

hechos:

- El orden de presentación de la historia, con continuas retrospectivas o flashback (saltos temporales hacia atrás) y prefiguraciones o flashforward (saltos temporales hacia delante).
- La identificación con el héroe y el distanciarse o separarse uno mismo de los personajes tomando una perspectiva de mero observador.

Por su parte, Hume (1990) hace hincapié en el carácter controlable de la experiencia emocional dramática gracias a la distancia estética. El conocimiento de que lo que ocurre es ficticio, le permite al espectador experimentar emociones negativas, sin que estas lo desborden y sabiendo que en cualquier momento puede abandonarlas.

La teoría de la inducción de emociones mediante la obra de arte de Kreidler y Kreidler (1972, en Strogman, 1987) incide sobre la importancia de la reacción motórica, el distanciamiento estético y la elaboración cognitiva que se producen ante una obra de arte. Esta considera dos mecanismos subyacentes: la re-evocación o recuerdo de experiencias afectivas similares que el espectador o lector tiene en su memoria y la imitación motórico- expresiva de los movimientos de los personajes o actores de la obra.

Pero la ambigüedad emocional en el cine tiene más vertientes, también se puede trabajar en relación con la música y otros elementos cinematográficos: música triste acompaña una escena alegre o viceversa, planos íntimos se acompañan de una narración superficial, colorido llamativo y alegre en situaciones tristes, etc.

Páez y Blanco (1996) afirman que la existencia de elementos contradictorios entre la forma y el contenido, entre los caracteres del drama y la narración, hace que el sujeto experimente emociones diferentes y hasta contradictorias. El movimiento dentro y fuera de los roles de los personajes se asocia al movimiento entre el yo sujeto en primera persona, identificado con los personajes, y la posición del espectador, que observa al actor-objeto en tercera persona. Igartua y Adrián (1996) opinan que resulta congruente afirmar que ante la contemplación de la obra de arte se producen mezclas de emociones. Según sus investigaciones, en la visión de una película dramática sobre el tema de la delincuencia, con un nivel de contradicción entre historia y argumento y también en la presentación de los protagonistas, la afectividad positiva y negativa estaba asociada

positivamente en el post-test y no así en el pretest. Por lo tanto se indujo ambivalencia afectiva. Tanto la contradicción de elementos como la de perspectivas permitirán la activación de emociones positivas y negativas; juego que culmina en una síntesis catártica, concebida como un aumento de complejidad cognitiva. O Fío (2000) afirma que el conflicto de significados, la activación simultánea de la afectividad positiva y negativa produce complejización cognitiva del receptor activo.

#### **- *Cine como inductor de complejidad cognitiva***

Son muchas las investigaciones que avalan el poder del cine sobre las emociones y cogniciones, Isen (1987), haciendo referencia a las películas, subraya que se pueden provocar cambios emocionales y del estado de ánimo mediante estímulos artísticos. Medidas sistemáticas de tipo fisiológico, de autoevaluación del estado de ánimo y de las tareas cognitivas y prácticas, han confirmado que provocan eficazmente cambios emocionales. Paskow (1989) afirma que el cine provoca de forma artificial un conflicto emocional y lo resuelve, dejando al espectador con nuevas y más ricas y complejas expectativas de pensamiento. Miall (1989), haciendo referencia a los episodios narrativos, afirma que las emociones evocadas por éstos permiten al lector activar simbólicamente varias implicaciones para sí mismo. Por su parte, Tan (1996) e Igartua et al. (1996) constatan que la inducción afectiva, la evaluación estética y el grado de elaboración del pensamiento están asociados después de la visión de filmes. Las investigaciones mediante encuesta confirman que los espectadores de seriales de radio y de TV creen que la información proporcionada por estos medios les permite comprender y afrontar los problemas de la vida cotidiana (Tan, 1996). Estos contenidos suministran una base para construir la propia identidad, ya que permiten pensar en acontecimientos pasados en los que encontramos modelos de comportamiento específicos que potencian la comparación social (Igartua, Del Río, Álvarez, García, Garrachón, Pérez, Polo y Yañez, 1998).

No cabe duda de que en arte en general y en el cine en particular se utilizan todo tipo de artimañas para conseguir mantener la emoción en el espectador y esto no sólo se consigue con el relato sino utilizando el sonido, la luz, el vestuario, el color, la música, los tipos de planos, los rostros y gestos de las actrices, el movimiento de la cámara, los tiempos, etc. La combinación de formas perceptivas relevantes tales como cambios veloces, movimientos acelerados, efectos audiovisuales de gran intensidad, permiten mantener la

atención. Por eso, con objeto de captar su atención, las formas predominan sobre los contenidos en el cine infantil. A través de los dibujos animados, actualmente se potencian los mecanismos más básicos de la atención: movimiento y ruido. Dichos recursos no son tanto de orden racional como emocionales. Desde la psicofísica estética se han investigado los distintos estímulos que producen placer o displacer emocional, estímulos como el color, el ritmo y la prosodia tienen efectos afectivos específicos (Páez y Adrian, 1993). En la misma línea, Baroni, Cornaldi, De Beni, D'Urso, Palomba, Mainardi y Stegagno (1989) han encontrado que las escenas de mayor carga emocional de una película dramática se recuerdan mejor, al margen de su importancia para la trama.

Desde la neurobiología se afirma que ciertas cogniciones o pensamientos estimulan mecanismos neuronales que nos proporcionan placer. Pinker (2007) afirma al respecto del cine:

“La tecnología de la ficción expresa una simulación de la vida en la cual participa un público desde la comodidad de su cueva, sofá o butaca de cine (...) Cuando las ilusiones funcionan, la pregunta ‘¿Por qué disfrutamos de la ficción?’ no encierra ningún misterio, ya que es idéntica a la pregunta ‘¿por qué disfrutamos de la vida?’. Cuando quedamos absortos en la lectura de un libro o entramos en una película, llegamos a ver paisajes que cortan la respiración, nos codeamos con gente importante, nos enamoramos de hombres y mujeres encantadores, protegemos a los seres queridos, alcanzamos metas imposibles y derrotamos a perversos enemigos. ¡No está nada mal por el precio que vale una entrada o un libro!” (Pinker, 2007, p. 689).

#### ***- Cine como instrumento favorecedor de la regulación emocional***

Las obras de arte puede cumplir diferentes objetivos o funciones sociales necesarias para la regulación de las emociones-cogniciones. En este sentido, Páez y Adrián (1993) recogen las siguientes funciones reguladoras del arte:

*Revocación distanciada del hecho autobiográfico pasado* al permitir el distanciamiento, es decir, mirar las cosas desde otro punto de vista. Esta forma de afrontamiento retrospectivo indirecto, mediante la obra de arte, cumple la función de ayudar a la regulación afectiva.



*Función de catarsis o expresión emocional* pues la obra de arte se constituye como “andamiaje” artificial con el que podemos descargar y expresar emociones.

*Validación o normalización de la experiencia emocional*, la persona busca comparar sus emociones y actitudes con otras personas, para reafirmar que su experiencia es más o menos adecuada y reconocida como tal por otras personas. Generalmente las personas se compararían favorablemente con los casos extremos de las obras de arte.

*Elaborar planes de acción ante circunstancias más extremas que las de su vida*. Se trataría de una forma de aprendizaje que permitiría al sujeto vivenciar emociones de una complejidad e intensidad fuera de su alcance. Esta planificación indirecta basada en la experiencia vicaria se haría no como un trabajo consciente y voluntario de estrategias de acción social y de manejo de emociones.

*Desarrollo de la autoconciencia y autorregulación*. Las obras de arte aumentan la capacidad de retención y regulación de la actividad afectiva, sin supresión ni represión de la respuesta emocional, ya que permiten su descarga controlada, esto permitirá mecanismos de autorregulación y autoconciencia.

*Carácter innovador y vanguardista del arte: innovación social*. Muchas obras de arte están dirigidas a públicos inexistentes, lo que constituye al cine como recurso innovador para el arte ya que posibilita la ampliación del horizonte de nuestra conciencia.

Mas actualmente, Martins & Estaún (2011) también afirman que el cine a través de la asimilación, análisis e introspección favorece la complejización cognitiva al trabajar con las emociones a través de procesos como la identificación-proyección.

Finalmente cabe mencionar respecto a lo referido anteriormente que desde la Asociación Española de Investigación de la Comunicación (AE-IC) se aconseja, debido precisamente al poder de estos procesos de identificación-proyección con los personajes de las narraciones artísticas, abordar en los estudios de grado y postgrado de comunicación audiovisual la reflexión y crítica al utilizar estereotipos en la creación de los personajes de ficción. Esto sería debido a la influencia que pueden tener en el espectador a la hora de la adquisición de comportamientos y modificación de actitudes.

Por eso se aconseja que “el diseño de los personajes debería ser un proceso fundamental al que dedicar mucho tiempo y esfuerzo de reflexión y no deberían crearse de manera automática, sin un mínimo de deliberación”(Igartua y Marcos, 2014, p. 113).

### *1.2.2.3. Cine como recurso educativo y terapéutico*

En contextos educativos y sociales se utiliza el cine en el aprendizaje de valores esperando que el alumnado, al estar en contacto con un mensaje ficticio artístico, reflexione sobre sí mismo, y al llegarle sus emociones le motive para su aprendizaje. Así, Alonso y Pereira (2000) diseñan un programa de intervención pedagógica encaminado a la educación en valores intra e inter-personales. También en estos ámbitos se utiliza el cine para enseñar contenidos relacionados con el área de conocimiento que interese al docente o monitor, este tipo de intervenciones educativas-entretenimiento se conocen como intervenciones narrativas (Sabido, 2004 y Petraglia, 2007). A este respecto, García-Sánchez y Fresnadillo (2002) utilizan el cine para enseñar y divulgar sobre las distintas enfermedades infecciosas existentes a lo largo del tiempo afirmando que este recurso es una herramienta enriquecedora que enseña divirtiendo y que además fomenta el espíritu crítico de los alumnos. Y Cape (2009) utiliza las películas para involucrar, aclarar y educar a los estudiantes de medicina sobre los erróneos mitos populares sobre la adicción a las drogas (incluido el alcohol).

Es muy usual en contextos educativos y sociales utilizar el cine en el aprendizaje de valores sociales esperando que el alumnado al estar en contacto con un mensaje ficticio artístico, reflexione sobre sí mismo, y al llegarle sus emociones le motive para su aprendizaje (Alonso y Pereira 2000; Pereira y Urpí, 2004; Pereira 2005; Hanewinkel, Blohmke y Sargent, 2012; Ortega e Igartua, 2012).

Raya (2010) afirma que en la actualidad los niños y adolescentes han desarrollado una percepción audiovisual muy alta que el profesorado ha de aprovechar y utilizar en su educación integral. Dichos contenidos audiovisuales van a motivar a aprender superando formatos que en muchas ocasiones son desmotivantes (Segovia García, 2007). Además el cine insta a la formación de identidades, “parte de los deseos y aficiones de los alumnos y genera curiosidad y deseo de aprender, además de ser una herramienta perfecta para relacionar, para problematizar, complejizar, para conseguir un aprendizaje significativo y relevante” (González Francisco, 2009, p.10).

El cine se puede utilizar también como recurso terapéutico, así John y Jan Hesley

(1998, 2001) dan las claves de cómo aplicar un nuevo modelo de psicoterapia a través del cine, la cineterapia. Esta consiste en recurrir a determinadas películas para que una persona pueda sin demasiadas dificultades identificar cuál es su problema, se vea motivado a comunicar mejor sus emociones y logre así resolver el problema con recursos propios. Martínez, Cuevas, Perona y Dobladez (2003) refieren dos experiencias puntuales sobre el visionado de la película “Una mente maravillosa” con varios pacientes esquizofrénicos y llegan a conclusiones positivas sobre su uso para el tratamiento con este tipo de pacientes. Mencionar también la utilización del cinefórum en la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria (UTCA) dentro de la intervención integral de los pacientes que sufren TCA para trabajar emociones y cogniciones al respecto de esta problemática.

A través del cine, utilizando la metáfora y la narrativa, se pueden vislumbrar y empezar a imaginar nuevas posibilidades de actuación ya que una persona puede distanciarse de sí misma para convertirse en protagonista y es a través de este salto de identidad que lo que antes era inconsciente u oculto, ahora comienza despacio a aparecer sin riesgo (Calisch, 2001).

Cabe señalar la importancia que tiene el hecho de que el arteterapeuta haya estudiado la película propuesta en profundidad ya que como recomienda Rico (2014) va a tener que elegir una película adecuada que no suponga un riesgo emocional para los participantes. Además tiene que conocerla en profundidad por si fuera necesario responder a los diferentes planteamientos o conflictos que pudieran plantearse.

Finalmente, debemos comentar a este respecto que en la actualidad se está utilizando cada vez más no solo el visionado de películas con fines terapéuticos (cineterapia) sino la producción de películas dentro del marco terapéutico (video-terapia). Un ejemplo de ello son los talleres que desde el 2008 se llevan a cabo en el Servicio de Hospital de Día del Hospital Psicoasistencial Interdisciplinario José T. Borda, en la ciudad de Buenos Aires. Dichos talleres están dirigidos por la arteterapeuta y directora del Posgrado de Especialista en Arte Terapia de la Universidad de las Artes de Buenos Aires Adriana Farías, y en los mismos se trabajan distintas habilidades personales pero fundamentalmente se trabaja en equipo fomentando así la relación con los demás. En dichos talleres se articulan diferentes funciones y tareas como son la construcción de guiones, búsqueda de escenarios, grabaciones, edición, reparto de actores... Además al trabajar un grupo de arteterapeutas y distintos profesionales especialistas en la producción de cine se va a posibilitar el que se produzcan

transferencias diferentes, aprender técnicas novedosas y atractivas y participar en un espacio distendido que va a permitir también mirarse desde afuera cuando se hagan las diferentes proyecciones (Farías y González Magnasco, 2014).

### ***1.2.3. El proceso arteterapéutico***

En primer lugar haremos una síntesis sobre aspectos generales del arteterapia como son la conceptualización, profesionalización y contextos de aplicación; nos referiremos a los materiales y recursos que se pueden utilizar en arteterapia haciendo hincapié en la narración visual. El motivo de sintetizar estos apartados es porque son muchos los trabajos publicados en la actualidad que hacen un recorrido pormenorizado al respecto. Cabe destacar la tesis de López Martínez (2009) sobre profesionalización y metodologías de intervención, o también los trabajos de Granados y Callejón (2010), Ojeda (2010) y Miret y Jové, (2011) sobre contextos de intervención en los que se aplica el arteterapia, así como la revisión de Aramburo (2014).

Tras este análisis/revisión de los conceptos generales en relación al arteterapia se analizará el concepto de proceso arteterapéutico desde los distintos enfoques teóricos así como la importancia del encuadre o setting. Finalmente se abordará el proceso arteterapéutico a través de la secuencia educativa PIE: percibir-interiorizar-expresar.

#### ***1.2.3.1. Aspectos Generales del Arteterapia.***

##### ***- Conceptualización, profesionalización y contextos de aplicación***

La delimitación del concepto de arteterapia (AT) es compleja por la amplitud de teorías y prácticas que la definen (Callejón, 2012). No haremos una revisión pormenorizada pues como decíamos anteriormente son muchos los trabajos que en la actualidad recogen estas distintas conceptualizaciones según las teorías que las avalan, ya que como en todas las disciplinas los primeros trabajos e investigaciones se ocupan de definir dicha disciplina conceptualmente así como los ámbitos de aplicación y funciones.

Ros (2014) recoge una síntesis de dichas conceptualizaciones de arteterapia en la actualidad que apoyan la perspectiva generalizada al respecto de las funciones y los distintos contextos de aplicación del arteterapia.

“Atendiendo a las definiciones otorgadas por diversos autores como Kramer (1982), Ramos (2004), Martínez y López (2004), Pierre (2006), Araujo y Gabelán (2010), Thomsen (2011), etc., e instituciones como la asociación americana de Arteterapia (AATA), la asociación profesional española de Arteterapeutas (ATE), la Federación española de Asociaciones profesionales de Arteterapia (FEAPA), entre otras, podríamos definir Arteterapia como una disciplina que utiliza la producción artística desde un enfoque asistencial, terapéutico y educativo, con el objetivo de resolver problemas emocionales y psicológicos y favorecer la expresión, prevención, desarrollo personal y rehabilitación de las personas” (Ros, 2014, p. 4).

En España, en el 2010 y con el objetivo de conseguir el reconocimiento legal de la profesión las asociaciones de Arteterapeutas españolas constituyeron la Federación española de Asociaciones profesionales de Arteterapia (FEAPA) y presentaron una conceptualización general aceptadas por todas estas asociaciones. En ella se define el arte terapia como

“Una vía de trabajo específica que utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar bio-psico-social, dentro de una relación terapéutica informada y asentida a aquellas personas y/o grupo de personas que así lo requieran” (Abril, 2010, p. 226).

Al respecto de la profesionalización de arteterapeutas, debemos comentar que desde hace años en países como EE.UU. o Gran Bretaña, el arteterapia cuenta con un status profesional consolidado y desde hace un par de años lo es también en Francia. Este status, como comenta Callejón (2009), implica una formación reconocida de profesionales.

Aranburo (2014) plantea que en el 1980 se reconoce ya institucionalmente el Arteterapia en EE.UU. y en Inglaterra considerándola independiente de la terapia ocupacional. Sin embargo, en la mayoría de países europeos no existe un reconocimiento profesional, aunque en 1991 se fundó el Consorcio Europeo de la Formación en Arteterapia (ECARTE), y dicho consorcio reúne distintas universidades europeas e instituciones con el objetivo de regular los Master y cursos de formación en

las diferentes terapias artísticas a nivel europeo. Actualmente está compuesto por 32 miembros de 14 países europeos, entre los cuales se encuentra España, Bélgica, Croacia, Estonia, Finlandia, Francia, Alemania, Irlanda, Países Bajos, Noruega, Eslovenia, Suecia y Reino Unido, además de Rusia.

En relación a los contextos o ámbitos en los que se utiliza arteterapia, hemos de comenzar diciendo que es en el ámbito de la salud mental donde se institucionaliza su práctica, son muchos los trabajos sobre este tema (Cagigas, 2000, 2001, 2007), no obstante la aplicación del arteterapia es flexible y amplia ya Zaldívar Pérez (1995) escribía sobre la flexibilidad del arteterapia como recurso terapéutico. Esta autora justifica que se puede aplicar a distintas poblaciones y contextos, es decir se puede aplicar en personas con distintas problemáticas, tanto niños, adultos como ancianos, trabajando en grupo o individualmente y en distintos escenarios, clínicos, educativos y sociales.

Domínguez (2005) apoya esta tesis afirmando que el arteterapia efectivamente es aplicable en contextos flexibles ya que la sociedad actual precisa aprender a canalizar constructivamente su vida emocional y hacerlo en distintos escenarios. Granados y Callejón (2010) han recogido los trabajos de distintos autores que aplican el proceso arteterapéutico tanto en niños, adolescentes como adultos, algunos de los ejemplos son el trabajo en abuso sexual o maltrato físico, inadaptación social, diferentes discapacidades como autismo y asperger, hiperactividad, problemas de alimentación, mujeres maltratadas, parejas estériles, trastornos mentales como la esquizofrenia, depresión, pacientes geriátricos, adicciones etc.

En relación a la aplicación de arteterapia en ámbitos educativos, durante el I Congreso Mundial de Arteterapia (2003) en Budapest se consensuó la importancia de integrar la terapia artística dentro de sistema educativo del siglo XXI.

Araujo y Gabelán (2010) afirman que el arteterapia está influenciado por tres campos que son el educativo, de la salud y el artístico. En este sentido, Callejón (2003), Coll (2006), Domínguez (2006), Rodríguez (2007) y Miret & Jové (2011) afirman la necesidad de implementar el arteterapia en los contextos educativos precisamente por su valor educativo. Concretamente, Miret y Jové (2011) hablan de la importancia de introducir el arteterapia en la educación para prevenir y dar respuesta a la demanda actual de la sociedad a partir de la diversidad que presenta la vida escolar, y desde su perspectiva el arteterapia puede ser una clave para abordarla. Por lo tanto, dentro del ámbito escolar el arteterapia podría definirse como una terapia que trabaja emociones,

cogniciones, desarrolla la creatividad y asegura la inclusión dentro del contexto educativo.

Cabe señalar de nuevo que en líneas generales los talleres de arteterapia que se llevan a cabo en contextos educativos están dirigidos a alumnado con problemáticas pero muchos son los autores que afirman que el arteterapia no habría de ser exclusivamente para alumnado con necesidades especiales sino para todo el alumnado, ya que, como dice Muntaner (2009), un centro educativo inclusivo tiene en cuenta la presencia, la participación y el progreso de todos los alumnos para conseguir una educación de calidad.

También existen ya distintos proyectos de arteterapia aplicados en España que trabajan con todo el alumnado, por ejemplo el que han llevado a cabo Miret y Jové (2011) en el entorno escolar (Centro escolar público Mestre Ignasi Peraire de Mollerussa, Lérida), concretamente en primaria. El proyecto arteterapéutico “*Arteterapia para todos: La clave está en la diferencia*” se ha llevado a cabo del 2009 al 2011 y sus objetivos son favorecer la inclusión escolar y potenciar el desarrollo de las competencias sociales, emocionales, cognitivas y comunicativas del alumnado. Este proyecto se sustenta desde los espacios inclusivos desde los que se fomentaba la prevención de la salud integral dentro de la comunidad educativa.

Debemos comentar también que este proyecto representa un paso importante en España porque los talleres arteterapéuticos se desarrollaron en el horario lectivo. En este sentido Granados y Callejón (2010) hablan de la necesidad de la inclusión curricular del arteterapia, y no es hasta el año 2009 cuando en España se comenzó a realizar dicha inclusión ya que hasta entonces lo que si se hacía eran aplicaciones arteterapéuticas en el ámbito escolar pero no eran actividades diseñadas curricularmente (Callejón y Granados, 2005; Coll, 2006; Granados, 2009).

Miret y Jové (2011) realizan una revisión sobre los distintos trabajos de Arteterapia en Educación resumiendo la línea de investigación de cada uno: Hiscox & Calish (1998), Rosal, Mcculloch y Neece (1997), Callejón, (2003, 2005,2006), Coll (2006), Domínguez Toscano (2006) y Rodríguez (2007).

Por su parte, Granados y Callejón (2010) presentan también una revisión sobre los primeros estudios realizados en contextos educativos que se hacen en España entre los que destacan el de Macarrón (1990), que estudió la inteligencia, creatividad, personalidad, juicio estético y razonamiento espacial en relación con arteterapia, y Garaigordobil & Pérez (2001), que trabajaron sobre creatividad, percepción y

autoconcepto en niños de 6-7 años, también Garaigordobil (2000) presentó el programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos con adolescentes.

Para finalizar hemos de mencionar los trabajos que relacionan arteterapia y educación general y social (Kauffman, 2001; Marçal, 2006; Martínez y López, 2004; Meléndez, 2008; Mondéjar, 2002; Sánchez, 2007; Strazzacappa, 2008; Wadeson, 2000), y los trabajos centrados en el profesorado (Callejón y Granados, 2005; Sturtridge, 2006).

### - *Funciones del Arteterapia*

Callejón (2003) afirma que el arteterapia supone un instrumento que favorece el autoconocimiento, estimula el aprendizaje y favorece la socialización e interacción con los demás y con su entorno. Además, resalta que puede utilizarse para la prevención de posibles dificultades del alumnado y como una disciplina muy beneficiosa para promover la expresión de sentimientos, pensamientos y emociones así como para desarrollar la creatividad.

Por otra parte, Gata (2004) afirma que el arteterapia favorece la expresión de emociones, sentimientos e ideas, ayudando a las personas a que puedan enfrentar con mayor entendimiento y fortaleza a sus conflictos o problemas. Coll (2006), al respecto, comenta que el arteterapia se nos presenta como un recurso para trabajar con la diversidad como característica enriquecedora además de como reforzamiento de la motivación.

El arte terapia puede usarse para “aumentar y afianzar la confianza propia, desarrollar la autoestima, mejorar la coordinación etc. Lo que refleja que cualquier persona puede beneficiarse del uso de este tipo de terapias, aunque dependiendo de sus características, estas tendrán unos beneficios u otros” (Ros, 2011, p. 53)

También Domínguez Toscano (2006) utiliza técnicas arteterapéuticas en contextos educativos desfavorecidos y distingue una serie de funciones que desempeñaría el arteterapia en dichos entornos educativo. Estas funciones pueden ser extrapoladas a otro contexto puesto que son generales y serían:

#### *Proyección.*

El arte terapia se asienta sobre el pilar de dar salida constructiva al conflicto. También dice que la función terapéutica y reeducadora del arteterapia es evidente, ya que la mayor



parte de los contenidos ocultos que resultan difíciles de expresar verbalmente se expresan a través del arte, así desde hace décadas se utilizan los dibujos en peritajes judiciales (Cohen-Liebman, 1995).

#### *Desprendimiento y diferenciación.*

Al respecto Fenton (2000) dice que la creatividad aporta una *distancia salvífica* es decir posibilita una expresión o un “lanzar fuera” los contenidos perturbadores de esta manera es más fácil hacerlos conscientes.

#### *Acceso y gestión emocional.*

El hecho de diferenciar lo perturbador va a posibilitar el acceso y gestión emocional de esos contenidos.

#### *Dominio del medio: autodomínio.*

La persona que participa en un taller de arte terapia ha de planificar su trabajo, tomar decisiones y controlar su motricidad mientras realiza su obra. Esto supone una sensación de logro, dominio y esfuerzo que resultan positivos para la persona que participan en los talleres.

#### *Autoconocimiento, autoconciencia, objetivación de emociones.*

En los distintos trabajos de arteterapia encontramos que se fortalece la autoconciencia, la motivación y la reconciliación de conflictos internos (Landgarten, 1981).

#### *Actividad.*

La actividad que lleva consigo la creación artística amplía positivamente el espacio habitual de la persona además este espacio proporciona la posibilidad expresarse en un terreno sin amenaza en este sentido esta autora comenta como es el juego

#### *Compensar deficiencias en los usos lingüísticos.*

Según Cohen & Liebman (1995), a través de los dibujos se comunica mejor sobre todo el tipo de información embarazosa o difícil de expresar.

#### *Recuperar los placeres asociados al uso de los lenguajes expresivos. Comunicación.*

La expresión artística es una herramienta valiosa para comunicarse sobre todo para

facilitarla cuando se trata de aspectos represivos como pudieran ser la vergüenza y dolor y que estarían estancando y dando problemas en alguna de sus formas a la persona.

Otros autores como Duncan (2007), Pérez de Villar Rodríguez (2011) y Ojeda (2011) describen también las funciones del arteterapia mencionando que favorece la posibilidad de apoyar a las personas en su labor de autoconocimiento, el hecho de que en arteterapia se trabaja en el aquí-ahora permitiendo bucear en el inconsciente. La capacidad creativa incrementa los recursos para afrontar distintas soluciones. Y por último el hecho de que el arteterapia brinda la posibilidad de actuar sobre las obras propias pudiendo transformarlos, recrearlos o destruirlos de forma metafórica y liberándonos a través de la catarsis.

Ros (2011) plantea que distintos autores recomiendan la utilización de arteterapia en contextos educativos y enumera tres funciones síntesis de la aportación de estos autores que más adelante desarrollaremos:

- Favorecer el desarrollo integral del alumnado
- Proporcionar una educación no sólo adaptada a las necesidades y exigencias de la sociedad actual sino también a sus intereses, motivaciones y realidad.
- Capacitación para enfrentarse a las complicaciones, problemas o conflictos que puedan surgirles tanto en el ámbito escolar, familiar o social.

Por su parte, Izuel y Valles (2012) afirman que estas funciones serían de forma resumida:

- Ayudar a la expresión de sentimientos, emociones y pensamientos
- Aprender nuevas técnicas de arte y conocer el objetivo de este como terapia
- Llevar a cabo un proceso de desarrollo y crecimiento personal en el que el usuario se sienta acompañado
- Resolver los conflictos interiores del usuario
- Encontrar significado a las producciones como forma de conocerse más a sí mismo
- Poner a disposición del usuario los medios artísticos necesarios.

## ***Encuadre o “Setting”***

El setting es la estructura dentro de la cual se desarrollan las sesiones y, a la vez, da forma a la relación que se establece entre el cliente y el terapeuta. El setting implica una serie de límites y de normas, adaptadas al tipo de usuario que recibe el tratamiento. Este debe tener un espacio y condiciones que impliquen una seguridad y privacidad para los participantes para crear un clima de confianza además ha de contar con los materiales precisos, ser espacioso y que esté iluminado (Campusano, 2011). A este respecto, “La práctica del arteterapia ha de apoyarse en unas condiciones o protocolo básicos para establecer un marco de trabajo. Un conjunto de límites o reglas llamado setting o encuadre ofrece una estructura adecuada, para que sea posible” (López Martínez, 2011, p. 269). Por tanto dicho encuadre o setting va a constituir un espacio de libertad y confianza donde es posible la expresión en libertad de los participantes.

El diseño del setting depende principalmente de los objetivos y del número de participantes (puede tratarse de sesiones o talleres individuales o grupales) así como de las posibilidades del centro donde lo desarrollemos. Por lo tanto deberemos llevar a cabo distintas adaptaciones, es lo que Winnicott (1971) llama adaptación activa. En el setting se determinan los límites terapéuticos de las sesiones como su duración, frecuencia y normas de actuación o reglas básicas que tienen que ver con el uso de los materiales y del espacio, también se pueden explicar aquí los objetivos que se persiguen. Se ha de proporcionar estabilidad facilitando que el proceso arte terapéutico se lleve a cabo en el mismo espacio y hora, también es importante el dejar claro la confidencialidad de todo el proceso. Los elementos del setting son básicamente el marco espacial y el temporal.

Boustra (2000) define el marco espacial como el escenario donde se pone en juego el proceso creativo. Estos espacios han de estar adaptados según se vaya a trabajar a través de musicoterapia, danzaterapia, y según los materiales, arcilla, vidrio, pinturas, instalaciones...

El escenario o lugar físico donde se llevaran a cabo los talleres ha de permitir que los usuarios se muevan con seguridad y libertad, deben estar ventiladas y limpias, con temperatura adecuada y materiales abundantes cercanos y ordenados si se van a utilizar materiales plásticos. Por otro lado es importante adaptar el espacio y los materiales según la tipología de usuarios, minusválidas, ancianos, niños... Es importante también tener en cuenta lo que nos plantea Prokofiev (1998), según él se ha de diferenciar

claramente una zona para el trabajo creativo, zona amplia donde se encuentran los materiales y en la que podamos trabajar sin miedo a manchar o desordenar algún material. Ha de existir también una zona reservada para exponer y hablar sobre las creaciones ya terminadas.

En relación al marco temporal, debemos tener en cuenta que la utilización del tiempo va a influir determinadamente en la eficacia de las sesiones o talleres, por lo tanto es un factor decisivo. La duración y la periodicidad de las sesiones han de estar bien diseñadas según los objetivos y las posibilidades de los usuarios. Regularidad y puntualidad son muy importantes, así como priorizar la asistencia frente a otras actividades.

### ***Materiales y técnicas utilizados en Arteterapia. La narrativa visual***

López Martínez (2011) hace una revisión exhaustiva al respecto de este tema, afirmando que los distintos materiales y técnicas han de ser utilizadas según los objetivos diferentes y según las características físicas y psíquicas del cliente. Textualmente afirma que:

“El arteterapia ha sabido adaptar tradición e innovación poniendo a disposición del arteterapeuta múltiples técnicas, materiales y recursos en sus intervenciones: desde las clásicas como el Dibujo, Pintura, Escultura o Estampación hasta las más Modernas y actuales: Assemblage, Collage, Fotografía, Video, Hibridaciones y Poéticas de Intervención como Land-Art, Body-Art, Instalaciones, Performances, Acciones, Happening, etc. (...) Los arteterapeutas también suelen incorporar en sus sesiones prácticas propias de otros ámbitos disciplinares como técnicas de: relajación, lúdicas, de visualización, de expresión musical, corporal, dramática, escritura creativa, etc., y otros recursos como la aproximación de los pacientes a las obras de arte por medio de libros, ilustraciones, visitas a galerías, museos, certámenes artísticos, invitación de artistas, etc., como tácticas a explorar con el fin de enriquecer los procesos arteterapéuticos” (López Martínez, 2011, p. 184).

Polo Dowmat (2003) plantea al respecto de los materiales utilizados que han de ser sencillos para que su uso favorezca la autoestima al poder usarlos con facilidad todas las personas. También han de favorecer la concreción de la obra artística para que esta llegue a ser comunicativa.

Por último, debemos señalar que López Martínez (2011) recoge la clasificación que hace Kramer (1971) en relación a los materiales que se pueden utilizar y poniéndolos en relación con las posibles reacciones psicológicas que pueden llegar a suscitar y entre ellas estarían:

#### *Precursory Activity*

Son acciones diseñadas para explorar las propiedades físicas de cada material y así experimentar las sensaciones perceptivas, sin llegar a la creación concreta de configuraciones simbólicas. Garabatear, tocar, esparcir y salpicar pintura o amasar material dúctil se incluyen en esta categoría por sus potenciales estimulantes.

#### *Chaotic Discharge*

Se trata de la utilización destructiva de los materiales para descargar emociones negativas intensas como la rabia, la angustia o la impotencia. Se puede utilizar la técnica de Dripping, aplastar o golpear materiales blandos, rasgar papeles, romper las obras realizadas y construir con los restos algo nuevo, etc., con una finalidad inminentemente catártica.

#### *Art in the Service of Defense*

Son producciones que surgen cuando la persona realiza gestos gráficos convencionalmente estereotipados, como copiar, remarcar, dibujar siempre lo mismo, etc. Señalan que el individuo tiene dificultad en expresar su personalidad abiertamente e incentivan el diálogo sobre aquellos aspectos causantes de bloqueos.

#### *Pictographs*

Son dibujos que reemplazan o complementan a las palabras como, por ejemplo, un diálogo dibujado entre paciente y terapeuta. Sólo son comprensibles al observador externo si el autor o el terapeuta explican su significado y el contexto en el que surgieron.

#### *Formed Expression*

Son producciones o actuaciones que contienen un nivel simbólico complejo, cargadas emocionalmente. Propician la autoexpresión y la comunicación, tanto con el terapeuta como con cualquier observador externo”. (López Martínez, 2009, p. 188).

En nuestra investigación utilizaremos la *Formed Expression* a través de la narración visual (en forma de cuento, fabula, novela, monólogo...). Se trataría de la narración escrita ilustrada en su portada con dibujos y las simbologías que se deseen utilizar. Al respecto de las técnicas narrativas, Serrano y Carmona hablan de la relación entre el sujeto que narra y lo narrado. Estas autoras dicen que “Son recorridos geográficos emocionales e identitarios: de la memoria, del pasado, de la proyección de futuro y de la introyección” (Serrano y Carmona 2014, p. 335)

Por su parte, Bermejo afirma al respecto de las narraciones que poseen un conjunto de funciones, “ese conjunto de funciones de la narración puede contribuir a la construcción de la identidad personal y social y tiene en definitiva un importante papel adaptativo para el hombre” (Bermejo, 2005, p. 128).

Al respecto de la narración visual, la investigación narrativa (Laboy, 2006; Johnstone, 2006) refleja aspectos personales y reales por lo que se pueden establecer conexiones entre el relato y el cómo piensa, siente o vive las personas. No obstante, cuando se habla de narrativas estas conllevan también un contexto social (Brunner, 2000). Esto es así ya que todo significado se construye en contacto con el otro entonces será que a través de las narrativas se obtienen información de las relaciones que se establecen con los demás Gergen (1999a). A este respecto, Yanes dice textualmente que al respecto de la narración visual que la persona “se busca y se encuentra a través de su capacidad inventiva” (Yanes, 2007, p. 237), sigue diciendo:

“A través de un proceso de distanciamiento (o mediación) simbólica, la narrativa visual nos ayuda a contemplar nuestras propias vidas a la luz de nuevas perspectivas, otorgándonos un punto de comparación para reflexionar críticamente sobre nuestras propias condiciones de vida” (Yanes, 2007, p. 237).

Al incorporar la imagen en la narración aumenta su potencial, tal como afirman Serrano y Carmona cuando dicen que:

“La imagen muestra un potencial de trabajo incuantificable. La imagen puede ser observada y re-observada y de cada momento en el que es mirada se obtiene un resultado distinto. Su posibilidad de trabajo es como la imagen

infinita que se nuestra en sí misma” (Serrano y Carmona, 2014, p. 346).

Comentar finalmente, siguiendo a Domínguez y Herrera (2011), que es posible trabajar en la transformación de las narraciones negativas y desesperanzadoras hacia otros relatos más positivos. Esta transformación es posible porque cada relato o narración se puede comenzar a ver simultáneamente el mismo desde distintas perspectivas (Robinson & Hawpe, 1986).

### *1.2.3.2. Proceso arteterapéutico. Consideración desde los distintos enfoques*

Lo fundamental en arteterapia es considerar el proceso, como afirman autores como Dalley (1987), y a continuación se describirán los distintos enfoques teóricos que abordan dicho proceso arteterapéutico.

En este apartado se va a dar cuenta de diferentes enfoques teóricos desde los que se pueden abordar las terapias artísticas en función de las distintas teorías psicológicas de las que partamos y que van a caracterizar el proceso arteterapéutico, para acabar justificando las características del enfoque en el trabajo que presentamos. En segundo lugar se van a describir diferentes variables o aspectos fundamentales que se han de considerar al realizar un taller o sesión de arteterapia.

En arteterapia hay enfoques que priorizan la producción artística pero la mayoría da prioridad al proceso arteterapéutico que se lleva a cabo a través de la creación artística y la relación con el-la arteterapeuta. Jean-Pierre Klein (2006) define el Arteterapia como proceso o recorrido simbólico:

“El arteterapia es un acompañamiento de personas en dificultad (psicológica, física, social o existencial) a través de sus producciones artísticas, obras plásticas, sonoras, teatrales, literarias, corporales y bailadas [...] que les permitan re-crearse a sí mismos [...] y generen un proceso de transformación de sí misma” (Klein, 2006, pp. 13-17).

Al respecto, Coll (2006) describe el proceso arteterapéutico como un viaje desde territorios propios conocidos a otros nuevos y lo importante es que este viaje se haga en un espacio seguro e íntimo acompañado por el arteterapeuta. Es un proceso en el que

están presentes razón, emoción e intimidad.

A continuación se desarrollarán los distintos enfoques en base a las teorías de donde parten, y para completar dicho desarrollo se utilizará también la revisión de los mismos llevados a cabo por Ross (2011). Los enfoques son los siguientes: psicodinámico, humanista y cognitivo-conductual.

### ***Psicodinámico***

El objetivo de esta psicoterapia psicodinámica es *hacer consciente lo inconsciente* para posibilitar de esta forma la *resolución* de los conflictos que puedan existir, al asumirse que cuando el sujeto se relaja podrá acceder al origen de sus conflictos, consiguiéndose con técnicas de asociación libre, creaciones artísticas, sueños y asociaciones libres. Esta resolución consiste en facilitar el acceso al significado del *síntoma-conflicto*.

Unos autores se centran más en los procesos y otros en el análisis de las obras artísticas, así Kramer (1958) afirma que en el acto creativo, el conflicto se re-experimenta, se resuelve y se integra. Naumburg (1958) se centra en analizar y descifrar los contenidos de las obras artísticas realizadas. Dalley (1987) dice que los arteterapeutas psicoanalistas pretenden que la persona exprese sentimientos, pensamientos y emociones reprimidas a través de su obra artística siendo muy importante la empatía entre arteterapeuta y paciente, y otorgando gran importancia a las explicaciones dadas por la persona que está participando.

Jung (1934/1954) habla en su propuesta teórica de la importancia de los arquetipos, que serían aquellas imágenes de fantásticas que se presentan en sueños, religiones, mitos, leyendas y que son similares universalmente, se trataría de imágenes ancestrales que constituirían el inconsciente colectivo. Estos arquetipos por ejemplo serían el Viejo sabio, el Padre, la Madre, el Héroe, la Bruja, el Mago... Este autor propone que cuando se trabaja con estas imágenes se puede acceder tanto al mundo consciente como inconsciente. Desde el arteterapia es fácil el plantear distintos trabajos creativos con estos arquetipos que como comentábamos posibilitaran el hacer consciente aspectos inconscientes. Por lo tanto desde este enfoque se hace un análisis de las imágenes individuales como expresión del inconsciente colectivo.

Winnicott (1971) utiliza fundamentalmente el juego, ya que a través de ese espacio fantástico del “como si” se constituye espacios medicinales entre lo consciente e inconsciente. En arteterapia se trataría de establecer ese espacio o setting en el que los



participantes pueden expresarse libremente sin ser juzgados y en el que se puedan expresar libremente.

### ***Humanista***

Parte de la Fenomenología centrada en el estudio de la experiencia presente independientemente de experiencias pasadas. Está centrada en aspectos saludables y positivos de la vida más que en los conflictos y aspectos negativos. Maslow (1943) plantea una pirámide motivacional para el ser humano donde afirma que conforme se satisfacen las necesidades más básicas del ser humano este comenzaría a tener deseos más elevados como serían la moralidad, creatividad, espontaneidad... Algunas de las ideas centrales de este enfoque serían el fomento de la consciencia, dignidad del ideal de las personas, la libertad del ser humano. Por tanto desde este enfoque se habría de favorecer estas necesidades.

Rogers (1978) afirma que la actuación del arteterapeuta sería el que los clientes encontraran ellos mismos el significado de sus obras artísticas para ir trabajando los aspectos antes citados.

### ***Gestáltico***

Aunque el enfoque gestáltico se puede considerar dentro del enfoque humanista, su particularidad es que se centra en que el ser humano es responsable de su propia vida, por lo que se trabaja con el objetivo de “darse cuenta” es decir ser conscientes de pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones.

En relación a las creaciones artísticas, estas ayudan gracias a sus características simbólicas que nos dan información diferente a la verbal a que seamos más conscientes de nosotros mismos y esto favorecerá la responsabilidad propia ante nuevas revelaciones.

Se da importancia, como en los enfoques humanistas en general, al aquí y el ahora frente a buscar en conflictos pasados las causas, lo importante es experimentar el presente de forma positiva. Se insta a la paciencia con uno mismo para cambiar e ir evolucionando. Se trabaja fundamentalmente con lo consciente pero podemos tener acceso a inconsciente escuchando el cuerpo, sensaciones y emoción. El proceso arteterapéutico va a favorecer la toma de conciencia de estas dimensiones, de forma que nos insta a preguntarnos qué tengo, qué necesito, lo que implica ir tomando consciencia en un proceso de acercamiento y retirada que no producen sufrimiento.

### ***Cognitivo-Conductual. Orientación psicoeducativa***

Desde el enfoque puramente cognitivista dos son los autores fundamentales, Beck (1983) y Ellis (1981), que hacen hincapié en la importancia de registrar los pensamientos (pensamientos automáticos o distorsionados) que anteceden a estados emocionales problemáticos. Son los esquemas cognitivos aquellos que valoran la realidad. Las intervenciones terapéuticas consistirán en tomar conciencia de dicha valoraciones e interpretaciones de la realidad que en muchas ocasiones son automáticas o distorsionadas y producen sufrimientos. Por lo tanto, la autoobservación de los pensamientos es el punto clave de este enfoque terapéutico (Del Río, 2006). El proceso arteterapéutico, gracias a sus características creativas y espontáneas, permite expresar aspectos que nos permiten detectar esos pensamientos distorsionados, base de creencias irracionales. Este enfoque es el más utilizado en el ámbito educativo y del aprendizaje. Thomsen (2011) afirma al respecto que el objetivo de dicho enfoque es que los participantes aprendan nuevas formas de comportamiento y pensamiento. El proceso arteterapéutico de este enfoque tiene como objetivo la indagación y experimentación de nuestras propias destrezas cognitiva, con el objetivo de valorarlas, desarrollarlas, profundizar en ellas y modificarlas en el caso en que sea necesario, además de interpretar la realidad.

Por otro lado, desde el enfoque conductista, Ertmer y Newby (1993) afirman que los problemas de comportamiento son aprendidos y que se mantienen debido a las circunstancias y la influencia ambiental en el que se desarrolla la persona. Por lo tanto, el proceso arteterapéutico consistiría en determinar el comportamiento y tratar de modificarlo a través de una serie de procedimientos, como por ejemplo el de condicionamiento y modelado. El arteterapia ayudará no solo a mejorar ese comportamiento, sino también a la expresión y aceptación de sus emociones y sentimientos.

La función primordial del arteterapeuta conductista es crear un ambiente en el cual se puedan reforzar las conductas positivas y deseadas, y reducir las negativas, eliminando el refuerzo que las provoca. Durante la etapa inicial del tratamiento, el paciente aprende a programar sus actividades plástico-visuales y a observar las que le causan placer o dominio, con la finalidad de potenciar sensaciones de control sobre su vida

Finalmente, el enfoque cognitivo-conductual recogería ambas perspectivas y planteamientos de actuación ya que no solo se centra en la toma de conciencia de los

procesos cognitivos sino también de las conductas que van a traer consigo, por lo tanto proponen que el arte terapeuta ha de instar a la toma de consciencia de dichos esquemas cognitivos proponiendo estrategias para la modificación de conducta con el uso de los medios artísticos (López Martínez, 2009)

### ***Psicología Positiva***

Actualmente cabe mencionar también los acercamientos al arteterapia desde la *Psicología positiva* que tiene sus antecedentes en la psicología humanista y cuyo principal representante es Seligman (1990,1993,2002 ). Desde este enfoque se considera que es más efectivo incentivar y aprovechar los aspectos positivos que intentar cambiar “*los defectos*”. Nos insta a conocer nuestras “*virtudes*”, que son cualidades innatas, y las “*fortalezas*”, que implican voluntad. Es importante que utilizando estas virtudes y fortalezas los acontecimientos se interpreten positivamente y no depender de aspectos externos para ser felices, como serían la salud, el dinero o el trabajo (Seligman, 2003).

Dentro de esta línea de la psicología positiva está la propuesta de Csikszentmihalyi que señala una psicología de la felicidad proponiendo la importancia del “*Fluir*”. En relación con el proceso arteterapéutico, desde esta perspectiva la expresión artística y la creatividad proporcionan bienestar, sentimientos positivos, por lo que desde esta perspectiva en AT se fomenta el juego, creatividad y humor se fomenta el juego, creatividad y humor (Callejon y Granados, 2009) .

### ***Enfoque ecléctico-integrador***

Algunos arteterapeutas, aunque trabajen desde unos marcos teóricos determinados, introducen aspectos de otras orientaciones teóricas con el fin de diseñar una estrategia arteterapéutica lo más adecuada posible a la necesidad de los participantes. Desde esta perspectiva, los arteterapeutas proponen en sus trabajos la integración de los distintos enfoques según el objetivo específico que se persigue. Así, tiene en cuenta todas las funciones y posibilidades del arte terapia. Un ejemplo de ello es la perspectiva presentada por Granados y Callejon (2010)

- Hacer conscientes aspectos inconscientes para poder trabajar entonces con estos contenidos.
- Sacar a la luz aspectos paradójicos que pueden estar provocando sufrimiento y que se precisan ordenar.

- Proyectar o desplazar de procesos interiores o vivencias dolorosas.
- Fomentar la motivación gracias a las características de gratificación que tienen las creaciones artísticas. Permite procesos que facilitan los cambios a través de las nuevas creaciones artísticas.
- Trabajar tanto el hemisferio derecho como el izquierdo conectando cogniciones- sentimientos-conducta.
- Abordar situaciones conflictivas que a nivel verbal son difíciles de abordar por la ansiedad que provocan. Permiten revivir los sentimientos que se tuvieron al crearla, con solo mirarla.
- Favorecer la resiliencia definida como la habilidad para surgir de la adversidad, superarlas y salir de ellas fortalecido
- Fomentar las variables positivas universales como introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad, moralidad...
- Trabajar características del temperamento como son capacidad reflexiva, responsabilidad, cohesión, ternura...
- Facilitar el poder expresar y enfrentar conflictos y tensiones antes de que se esté preparado para hablar de ellos.
- Promover una conducta que estimula la expresión de sentimientos, integración de la realidad interna y externa, etc.
- Facilitar el “darse cuenta” de aspectos de uno mismo y de relaciones con los demás fomentando el hecho de asumir la responsabilidad por la propia vida.
- Fomentar la visión positiva de uno mismo gracias a la autorecompensa, la autoestima y la autovalía.

Este será el enfoque integrador arteterapéutico que se planteará en esta tesis doctoral en el que se considerará la perspectiva cognitivo-conductual que responde al objetivo educativo-terapéutico que se va a proponer, pero también se trabajará con la perspectiva psicología positiva que estará presente transversalmente en cada fase de la metodología, es decir que se trabajará con creencias y actitudes saludables respecto a las relaciones de pareja. Se utilizará también la perspectiva psicoanalítica a la hora de analizar las creaciones artísticas manejando procesos como el desplazamiento, la proyección... Y por último, también a nivel de intervención, se utilizará la perspectiva humanista facilitando ese involucrarse en el aquí y ahora de la experiencia

arteterapéutica y el hecho de “darse cuenta”.

### *1.2.3.3. Integración del proceso arteterapéutico en la secuencia PIE (Percepción-Integración-Expresión).*

Antes de comenzar este apartado queremos recordar que los resultados de recientes investigaciones sobre la eficacia de distintas formas de aprendizaje plantean desde hace tiempo la necesidad de diseñar actividades en las que se trabaje la integración de los hemisferios cerebrales para conseguir una mayor efectividad en el aprendizaje. Y en base a estos trabajos de investigación se planteará introducir el proceso arteterapéutico en una potente secuencia educativa propuesta por González Lucini (1996) en su “pedagogía de la esperanza” (siguiendo a Freire (1967)). Dicho segmento educativo sería el siguiente: Percepción Creadora + Interiorización Crítica + Expresión Multimedia. Comentar también que esta secuencia es renombrada como proceso PIE por Callejón, Granados y Maturana (2001) en relación a la expresión artística ya que afirman que primero la realidad ha de ser percibida para ser interiorizada y luego la persona ha de ser capaz de expresarse con la actividad artística.

Antes de desarrollar esta secuencia, cabe decir que González Lucini (2001) tiene como eje la educación en valores y propone para ello la pedagogía de la esperanza como punto central de su trabajo. Este autor enfoca la necesidad de enseñar valores como son la solidaridad y bondad que van a permitir la defensa de los derechos humanos y para que se cumpla este objetivo en la práctica educativa la enseñanza se ha de desarrollar según los tres tiempos mencionados anteriormente y que serían percepción creadora, interiorización crítica, expresión multimedial.

**“Percepción creadora”:** la función de esta fase de aprendizaje dentro de la pedagogía de la esperanza sería provocar y abrir al encuentro relacional y sensitivo con la realidad. Un despertar de la emoción, de la imaginación y de la fantasía tan frecuentemente adormecidas.

En relación a la percepción, debemos comentar que es una experiencia personal y única ya que es a través de los procesos cognitivos propios que se transforma la información de manera personal y única en función de experiencias previas de cada persona (Mendoza, 2010). Esto es así porque la percepción es el resultado de dos inputs:

la sensación o estímulos físicos (imágenes, sonidos...), que son iguales para todos, y por otro lado los inputs internos (motivaciones, necesidades, experiencia previa...), diferentes en cada uno, y que a través de ellos se elaboraran psicológicamente cada estímulos físicos. Ausbel (2000) afirma que de todos los factores que influyen en la percepción son las experiencias previas el factor que más influye. Es decir que una situación, información, contenidos o cualquier estímulo, serán percibidos en función de las experiencias previas o pasadas. También Ausbel (2000) afirma que todo lo que el alumno recibe lo ha percibe antes.

**"Interiorización crítica":** en esta fase intermedia se afirma que para que la realidad percibida anteriormente pueda enriquecer verdaderamente nuestra personalidad tiene que ser interiorizada o integrada en nuestro sistema de pensamiento y esto se logrará a través de un proceso de emersión y con una actitud reflexiva y profundamente crítica. Postman y Weingartner (1969) afirmaban que

“Desde la psicología cognitiva se dice que los seres humanos representan el mundo de fuera como mundo de adentro a través de procesos perceptivos, se trataría de modelos mentales. Señalar que es difícil el cambio de estos esquemas o modelos mentales a través de los cuales entendemos el mundo a no ser que con ellos no logremos nuestros objetivos” (Postman y Weingartner, 1969, p. 90).

Partiendo de estas afirmaciones llegamos a la idea de la importancia que tiene el aprendizaje significativo crítico basado en la percepción del alumno, por lo que el aprendizaje supondrá de forma activa la reflexión y la crítica de lo percibido (Moreira, 2005).

La teoría de Ausubel (1968, 2000) selecciona los conocimientos previos de los aprendices como los factores mas importantes a tener en cuenta a la hora de diseñar un aprendizaje significativo y comprensivo frente a una concepción mecánica del aprendizaje, por eso se va a precisar de una actitud activa, crítica y reflexiva que transforme ese aprendizaje psicológico anterior en el actual.

Por su parte, Rodríguez Palmero (2004) afirma que el Aprendizaje significativo es un término muy importante para la pedagogía y la psicología y tiene que ver con la recomendación de considerar los conocimientos pasados o ideas previas a la hora de

diseñar un proceso de enseñanza y que el aprendizaje será imposible sin una actitud activa, reflexiva y crítica que va a permitir el cambio o modificación de los esquemas mentales anteriores. El aprendizaje significativo además se asocia a una interacción personal y emocional. Este autor dice que:

“Debemos cuestionarnos qué es lo que queremos aprender, por qué y para qué aprenderlo y eso guarda relación con nuestros intereses, nuestras inquietudes y, sobre todo, las preguntas que nos planteemos” (Rodríguez Palmero, 2004, p. 4).

**Expresión multimedial:** por último, tras interiorizar e integrar lo percibido, desde la pedagogía de la esperanza se afirma que se ha de potenciar las capacidades de expresión de los alumnos y alumnas, impulsando la creatividad.

Según Dinello (2005), la creatividad, expresividad y lo lúdico forman parte integrante y necesaria de la educación, por lo tanto no ha de entenderse como una actividad aislada del aprendizaje ya que es parte integrante del proceso de enseñanza. A este respecto, Dinello (2005) expone que

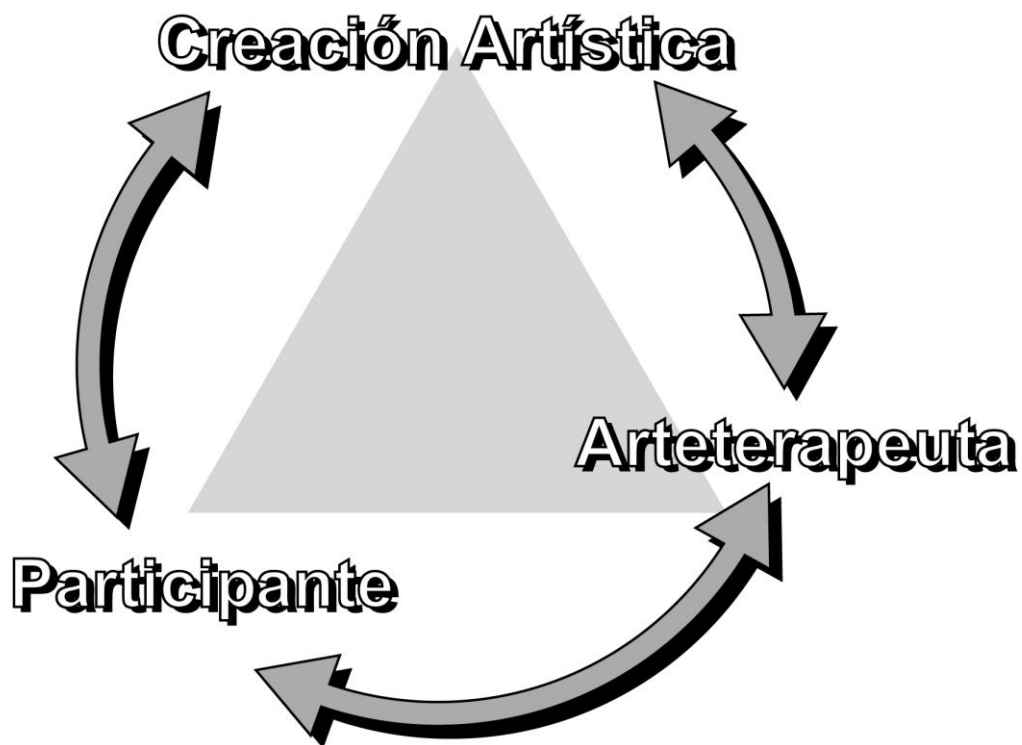
“El propósito de la expresión en la educación, es ofrecer a los niños y jóvenes la oportunidad de experimentar, descubrir, dar forma a sus expectativas por su propia iniciativa, con la finalidad de desarrollar sus potencialidades, desenvolver un pensamiento propio y actitudes creativas en diálogo con los otros alumnos y docentes” (Dinello, 2005, p. 1).

Como vemos, González Luccini (2001) nos proporciona una secuencia perfecta en la que se permita trabajar a través de un aprendizaje significativo, también considerar como a través de dicha secuencia educativa se trabaja la integración de ambos hemisferio, ya que en la percepción creadora y la expresión multimedial se trabaja con imágenes y de forma más creativa, es decir actividades propias del hemisferio derecho mientras que en la fase de interiorización e integración utilizando técnicas más verbales y lógicas se trabajará el hemisferio izquierdo que es el hemisferio lingüístico y lógico desde el que se fragua el pensamiento.

- *Secuencia PIE (PIE+AT).*

La metodología propuesta se fundamenta en un enfoque integrador necesario para poder asumir los objetivos que vamos a proponernos: tratar de cambiar creencias y actitudes perjudiciales difíciles de modificar aun sabiendo que estas son erróneas y poco saludables. En términos generales, lo que se pretende es afectar sobre la imagen que se tiene de relación de pareja de manera que se permitiera ese cambio difícil de creencias y actitudes.

Para explicitar la manera en la que se va a trabajar utilizando el proceso arteterapéutico a través de la secuencia educativa PIE, hemos de explicar que existen autores que se basan fundamentalmente en la creación artística y en su análisis mientras que otros se centran en el proceso de creación artística teniendo en cuenta las interrelaciones que se establecen entre los vértices del triángulo: creación artística, participante y arteterapeuta.



El arteterapia conlleva un vínculo comunicacional entre tres instancias: arteterapeuta, participante, creación artística. En relación con la obra artística Dalley (1984) plantea que la realización de la obra no precisa de una aplicación técnica perfecta, además de comentar que dicha obra va a representar al participante tanto a



nivel emocional, social como físico en un momento determinado.

Enclavamos nuestra propuesta en esta segunda perspectiva, es decir el arteterapia como proceso entre estas tres instancias. Además ese proceso vivencial interrelacional entre las tres instancias mencionadas lo vamos a incluir en una secuencia más amplia en la que se trabajará con distintas herramientas artísticas, pero no solo creativamente sino también a nivel perceptivo y de interiorización crítica del conocimiento adquirido.

Se utilizará el cine como estímulo perceptivo (estímulo artístico desencadenante de emociones y cogniciones), después vendrá una segunda instancia en la que se trabajará la interiorización crítica y reflexiva de lo percibido, para finalmente llevar a cabo el taller creativo arteterapéutico propiamente dicho. El taller arteterapéutico, que se introduce en la fase de expresión multimedial, es un taller arteterapéutico y no solo una creación o expresión artística, porque nuestro objetivo no es solo favorecer la creatividad y expresividad artística sino que será sacar a la luz aspectos ocultos que pudieran estar operando negativamente en lo concerniente a las relaciones de pareja y reflexionar sobre ellos modificándolos. Este trabajo arteterapéutico va a tener connotaciones muy positivas porque, siguiendo a Duncan (2007), se harán conscientes como venimos diciendo aspectos ocultos que pudieran hacerse manifiesto en creencias y actitudes negativas.

“El trabajo a través del arteterapia mejora la calidad de las relaciones humanas porque se centra en el factor emocional, esencial en todo ser humano, ayudándonos a ser más conscientes de aspectos oscuros, y facilitando, de este modo, el desarrollo de la persona... Hemos visto que el inconsciente funciona más con símbolos que con palabras razonadas. Por eso, el uso de las artes facilita el proceso de reflexión y su desarrollo. Se puede comunicar mucho más a través de las artes, sobre todo inconscientemente, ya que las imágenes transmiten más que las palabras y ofrecen un medio seguro para explorar temas difíciles” (Duncan, 2007, p. 40).

Hemos de señalar que en las diferentes fases de la secuencia PIE trabajaremos utilizando diferentes herramientas que han sido elegidas cuidadosamente con el fin de que dicha metodología sea lo más efectiva posible. No obstante, aunque se mencionarán aquí de forma escueta, se expondrán más explícitamente en el apartado de la investigación.

**Percepción creadora:** utilizaremos el visionado de una película sobre las relaciones de pareja. El hecho de utilizar el cine es por las numerosas investigaciones que avalan su poder socializador y también su consideración como desencadenante de emociones y cogniciones, ya que se constituye como un recurso artístico con unas características particulares que favorecen enormemente su influencia.

**Interiorización crítica:** en la que se trabajará el proceso de reflexión a través de una ficha individualizada y una discusión de grupo, para que a través de dicha reflexión pueda tomarse conciencia de los esquemas cognitivos previos al respecto las relaciones de pareja y modificarlos a través de una actitud de reflexión crítica.

**Expresión Multimedial:** donde se trabajarán creatividad y expresividad a través de un proceso arteterapéutico.

La pregunta que aquí se plantea es qué diferencia habría entre llevar a cabo algo creativo y expresivo en la creación multimedial o llevar a cabo un taller arteterapéutico. Es decir, que cuando se habla de expresividad y creatividad de obras artísticas y del proceso arteterapéutico se está hablando de procesos y objetivos diferentes. Las emociones que se ponen en juego en lo artístico creativo tienen que ver con el goce de expresar y de crear, sin embargo en arteterapia se entra en un proceso de indagación de uno mismo con el fin de reconocer ciertos aspectos y hacerlos conscientes para cambiar y modificar pensamientos, emociones y actitudes que pudieran ser nocivas. Por eso trabajar con procesos arteterapéuticos estimula la maduración, ya que se establece una conexión sana entre el adentro y el afuera (García Monje, 1991). Así, Coll (2006) plantea que :

“En Arteterapia, el viaje de la creación toma otros derroteros, aunque no muy distintos. Los caminos de la creación aquí, no se producen solo en esa comunicación de la fantasía y el goce estético para uno y con el otro que se da en los momentos de creación... En el proceso de arteterapia, el esfuerzo por crear revela siempre una inquietud ante lo conocido de sí mismo, pero no menos ante lo desconocido de sí mismo. Es un estallido interior que provoca una multiplicidad de sí y promueve el pegado puzzleriano que nos apuntala a modo de seguridad interna (...) Por esto, el proceso de arte terapia es esa envoltura en la que se acoge el sujeto llenándola de vivencias de ligazón al

otro, a la ilusión de ser.... dar un paseo y viajar por los entresijos del sí-mismo, sentir el dolor de las ambivalencias y realizar un tejido con las texturas emocionales. Esto es lo verdaderamente terapéutico y valioso de la práctica del “arteterapia” (Coll, 2006, pp. 42-44).

Se ha de considerar que en el proceso arteterapéutico interactúan dinámicamente tres instancias constituidas vértices de un triángulo, que serían: objeto artístico creativo, arteterapeuta y participante. Por lo tanto, hay que diferenciar que una cosa será el objeto artístico u propuesta creativa y la otra la dinámica terapéutica establecida entre los tres vértices mencionados (Del Río, 2009).

“Los participantes se introducirán en sus propios mitos, metáforas y símbolos explorando así las emociones que encuentran a su paso. Como facilitadores se ofrece una estructura contenedora y una aproximación respetuosa que permita a cada persona “estar presente” con sus necesidades y emociones. Dando significado, vida y voz a los símbolos personales, a través de expresión artística, dramatizaciones y roleplay, los participantes van explorándose y desarrollando habilidades para aplicar en las relaciones cotidianas” (Duncan, 2007, p. 44).

El proceso arteterapéutico permite expresar aspectos ocultos y paradójicos o contrapuestos que no se expresan a través de lo verbal y que en nuestro caso podrían estar operando en la creación de relaciones de parejas abusivas o no saludables. Finalmente, también a través de esta obra creativa se facilita ese “*darse cuenta*” del que habla la Gestalt, logrando hacerse más consciente y logrando un “insight” o comprensión a un nivel más profundo y completa, lo que permitirá el poder afrontarlo e ir buscando soluciones. Otro aspecto a señalar es el hecho de que el proceso arteterapéutico en grupo, como será el nuestro, enriquece, ya que dicho trabajo en grupo permite crear un clima afectivo positivo que valida la experiencia y las emociones de los participantes ya que pudiera ser que el alumno o usuario del taller haya tenido experiencias de incompreensión en su vida por parte de otros respecto a lo narrado (Lockett, 2014).



## II. INVESTIGACIÓN

---

### II.1. Planteamiento metodológico general.

La investigación que se plantea en esta tesis es de tipo descriptivo, pues este modelo permite observar la estructura subyacente de los procesos estudiados (Méndez, 2003).

Consideramos que para entender la complejidad del tema que nos ocupa es necesaria una visión desde distintas perspectivas, por lo que la metodología utilizada en el análisis de los datos será cualitativa, pero se complementará con la exposición cuantitativa (no con la pretensión de generalizar los resultados, sino de percibir visualmente los resultados de los estudios metodológicos que propondremos). A este respecto nos apoyamos en Wolff (1991), que al comparar la metodología cualitativa y cuantitativa dice que cada día se utilizan más formas innovadoras en las que se compensen las limitaciones de un método con las ventajas de otro enfocado a conseguir una metodología de investigación más completa y eficaz.

En relación a las dos metodologías mencionadas, Pedersen (1992) afirma que ambas “buscan describir, comprender y explicar lo fenómenos [si bien la metodología cualitativa] nos acerca más al conocer, dar sentido, e incluso prever nuestras actuaciones” (1992, p.43).

#### *II.1.1. Método de investigación. Estudio de casos*

El diseño de esta investigación se llevará a cabo a través del estudio de casos. Los estudios de casos en general llevan consigo indagar detalladamente y de forma sistemática y profunda sobre los fenómenos estudiados. Chetty (1996) afirma que el estudio de casos plantea una metodología rigurosa que lleva a cabo una exploración profunda y amplia que permite desentrañar muchos aspectos relevantes de dichos fenómenos. En esta línea Pérez Serrano (1994) señala como una de las características de los estudios de casos es que son descriptivos, particulares y heurísticos, ya que *iluminan* la comprensión para posteriormente toma de decisiones respecto a unas

acciones u otras.

Concretamente se ha optado por el diseño de estudio de casos múltiples para realizar la comparativa entre casos, de forma que los datos sean más convincentes y robustos (Yin, 1984; Rodríguez et al., 1996). A este respecto desarrollaremos un estudio colectivo de casos cuyo objetivo es indagar sobre un proceso sin focalizarnos en uno concreto (Sandin, 2003). Dichos datos serán obtenidos a partir de análisis de contenido (AC) de producciones artísticas.

Una de las ventajas de este tipo de diseño es que puede ofrecer apoyo a análisis posteriores con muestras mayores. De hecho, un estudio de casos puede ser un subconjunto de un proyecto de investigación-acción más amplio. Como los datos contenidos en los estudios de casos están próximos a las experiencias de las personas, pueden ser más persuasivos y más accesibles. Pero hemos de mencionar también que para subsanar posibles desventajas por tratarse de estudios poco representativos, Yin (1989) propone adicionalmente “el protocolo de estudio de caso” como principal instrumento para asegurar la objetividad del mismo, tanto en función de su fiabilidad como de su validez. Esto quiere decir que el estudio de caso requiere protocolizar las tareas, instrumentos y procedimientos que se van a ejecutar, y el protocolo del estudio de caso se convierte en el documento en el que se materializa el diseño de la investigación y las reglas generales y específicas que se deben seguir, lo cual redundará en el aumento de la calidad de la investigación.

### ***II.1.2. Participantes***

La muestra de participantes, teniendo en cuenta los dos estudios, será la siguiente:

- *Primera Parte. Análisis de contenido de Obra creativa: grupo de 8 chicas estudiantes universitarias de 21-25 años.*
- *Segunda Parte. Entrevista semiestructurada: grupo de 8 chicas estudiantes universitarias de 21-25 años.*

Se utilizarán grupos de 8 personas porque es un número recomendado en los talleres arteterapéuticos ya que es importante conseguir el setting o encuadre terapéutico y a medida que aumenta el número de participante aumenta la dificultad para conseguirlo. La muestra proviene de grupos ya establecidos, y por tanto no

seleccionados, de población universitaria, con edades comprendidas entre los 21-25 años. La participación en la investigación será voluntaria.

Solo se han utilizado chicas debido a que el alumnado pertenecía al grado de educación infantil, cuyo porcentaje de chicas representa aproximadamente el 90% respecto a los chicos, de forma que al solicitar voluntarios para participar en la investigación fueron chicas.

### ***II.1.3. Objetivos***

Vamos a distinguir entre los objetivos generales y los objetivos específicos, estos últimos tienen que ver básicamente con la construcción de distintas herramientas para la obtención y el análisis de los datos.

#### ***Objetivos Generales (OG)***

**O.G.1.** Analizar el cambio de creencia y actitudes respecto a la relación de pareja después de aplicar la propuesta arteterapéutica PIE-AT y analizar dicho cambio por dos cauces completamente distintos que son por un lado el análisis de las obras creativas y por otro lado el análisis a través de una entrevista semiestructurada a las participantes

**O.G.2.** Diseñar una propuesta arteterapéutica PIE-AT que favorezca el cambio de creencias y actitudes perjudiciales e irracionales respecto a las relaciones de pareja fomentando creencias y actitudes saludables respecto a las mismas.

#### ***Objetivos Específicos (O.E)***

**O.E.1.** Construir y seleccionar una serie de instrumentos u herramientas tanto para la obtención como para el análisis de datos y estas herramientas serían las siguientes.

##### ***Para la Obtención de Datos***

**O.E.1.1.** Elección de un film centrado en una relación de pareja con grandes diferencias individuales y que tuvieran que resolver distintos tipos de conflictos.

**O.E.1.2.** Construir una ficha de análisis fílmico para la reflexión individual sobre las relaciones afectivas de pareja que pueda ser generalizada para aplicarla en cualquier film con el que queramos trabajar esta cuestión de las relaciones de pareja saludables, ya que no olvidemos que la selección de una u otra película se ha de hacer en función de

los participantes (edad, intereses...).

**O.E.1.3.** Diseñar una serie de preguntas abiertas para llevar a cabo una discusión guiada de grupo al respecto del film visionado. Diseñar una ficha General de Análisis de la Creación Artística (narración visual).

**O.E.1.4.** Elaborar una entrevista semiestructurada para pasarla a las participantes después de que haya transcurrido dos meses desde que se llevó a cabo la estrategia PIE-AT y analizar sus respuestas respecto a la vivencia y aprendizaje en dicha experiencia.

#### *Para el Análisis de los Datos*

**O.E.1.5.** Elaborar una ficha y protocolo de análisis de contenido para el análisis de la narración visual creativa basada en las características de las relaciones de pareja saludable obtenidas tras la revisión teórica del tema.

**OE.2.** Diseñar un taller arteterapéutico utilizando la creatividad narrativo-visual para favorecer a las relaciones de pareja (AT) e incluirlo en la propuesta arteterapéutica PIE-AT.

#### *II.1.4. Hipótesis*

El imaginario, creencias y actitudes sobre las relaciones afectivas de pareja será más saludable después de haber aplicado la estrategia PIE-AT.

## **II.2. Diseño de la investigación**

### *II.2.1. Diseño General de la Investigación. Dos Estudios Independientes*

Para analizar el posible cambio llevado a cabo respecto a las creencias y actitudes de lo que ha de ser una relación de pareja después de aplicar la metodología arteterapéutica PIE-AT, se decidió llevar a cabo el análisis a través de dos cauces, por un lado el análisis de las obras creativas elaborados en el proceso arteterapéutico y por



el otro una entrevista personalizada en la que se preguntaba a las participantes directamente por la vivencia y aprendizaje en la participación de esta metodología-estrategia PIE-AT ya que era importante escuchar el testimonio de las participantes.

En definitiva, se iban a llevar a cabo los dos tipos de análisis siguientes: analizar por un lado las obras creativas realizadas (narraciones visuales hechas por las participantes) tanto “Pre” como “Post” aplicación de la propuesta arteterapéutica PIE-AT; y conocer por otro lado la experiencia, vivencia y aprendizaje de las participantes no infiriendo ya a través del análisis de contenido de la creación artística sino obteniendo la información de las participantes, dos meses después de aplicarle la metodología arteterapéutica PIE-AT.

Más explícitamente los estudios son los siguientes. Hay un primer estudio Pre-post propuesta arteterapéutica PIE-AT. El análisis en este primer estudio sería DE LA OBRA CREATIVA (narración visual) antes y después de aplicar la propuesta metodología que proponemos (PIE-AT). Dicho análisis será llevado a cabo a través de un análisis de contenido tanto de las narraciones como de los dibujos. Se trataría de un diseño pre-post tratamiento (1<sup>er</sup> Grupo de Participante). Y hay un segundo estudio en el que se analizará la vivencia y aprendizaje que nos relatan las participantes no inmediatamente después de participar en la propuesta arteterapéutica PIE-AT sino dos meses después, y para ello construimos y pasamos una ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA (2<sup>o</sup> Grupo de Participantes).

### ***II.2.2. Instrumentos Elaborados***

Los instrumentos que se construyeron se pueden distinguir en función de aquellos orientados a la obtención de datos y los orientados al análisis de datos.

#### *Instrumentos para la Obtención de Datos*

Ficha de análisis fílmico

Preguntas abiertas utilizadas en la Discusión Guiada de Grupo

Entrevista semiestructurada.

#### *Instrumentos para el Análisis de datos*

Ficha General de Análisis de Contenido la Creación Artística ( narración visual)

Protocolo para el Análisis de Contenido de Contenido de la Narración

Los instrumentos se validaron por triangulación de expertos a través de una escala Likert. Posteriormente se revisaron los instrumentos teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas por los expertos y realizando los ajustes pertinentes aplicando el “Coeficiente de Validez de contenido” (CVC) para su validación interna.

A continuación, en cada uno de los estudios de investigación se describirán los instrumentos que se van a utilizar en ambos estudios.

### **II.2.2.1. Primer Estudio.**

En esta primera parte de la investigación los instrumentos elaborados los podemos clasificar en aquellos realizados para la obtención de los datos y los elaborados para el análisis de los datos.

#### **Instrumentos para la Obtención de Datos**

##### **- Ficha de Análisis Fílmico**

La ficha de análisis fílmico para analizar la relación de pareja de los protagonistas está enclavada en la fase de interiorización reflexiva y crítica, y es el primer trabajo que hace la participante después del visionado de la película.

La construcción de esta ficha de análisis es una de las aportaciones que hacemos en nuestra tesis doctoral ya que pensamos que puede constituir un recurso educativo eficaz para trabajar las relaciones afectivas de pareja.

En su realización nuestro objetivo era enseñar al participante con claridad qué características tiene una relación de pareja saludable y para ello planteamos que las discriminaran en el film visionado, es decir, que observara si la relación de los protagonistas de la película visionada cumplían esas características, de manera que antes de preguntar si efectivamente se cumplían las definíamos claramente. A continuación presentamos dicha ficha de análisis.

## ***Ficha de análisis fílmico para analizar la relación de pareja de los protagonistas***

*En función de lo que has observado en la película reflexiona y justifica las siguientes respuestas, mencionando ejemplos.*

### ***Pregunta sobre la AUTOESTIMA +:***

*Significado: Es la valoración POSITIVA de nosotros mismos a nivel de pensamientos, emociones y conductas, es decir nos evaluamos positivamente aun conociendo nuestras limitaciones. Esto implica que nos respetamos y sabemos que merecemos respeto y que merecemos la felicidad en las distintas áreas de nuestra vida. También implica sentirnos competentes para enfrentar los desafíos de la vida y nuestros sueños (A+).*

*¿Pensas que ambos miembros de la pareja protagonista tienen autoestima?*

### ***Pregunta sobre la AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA (no perderse en el otro).***

*Significado: es decir no perderse en el otro. Reconocer que cada uno de los miembros de la pareja necesitan su espacio personal, cumplir sus propios objetivos y sueños (IN).*

*¿Pensas que ambos miembros de la pareja protagonista son autónomos e independientes?*

### ***Pregunta sobre el APOYO Y AYUDA MUTUA.***

*Significado: Tanto a nivel emocional como en relación al hecho de favorecer y ayudar al otro para que consiga sus metas siendo solidario, acompañándolo y cooperando con él, de manera que el otro sabe que puede contar con nosotros en la medida de nuestras posibilidades (AM).*

*¿Pensas que ambos miembros de la pareja protagonista se apoyan y ayudan mutuamente?*

### ***Pregunta sobre RESPETO Y ACEPTACIÓN DE DIFERENCIAS***

*Significado: del otro excepto en rasgos que atenten contra la ética y dignidad personal de cada uno. Esto implica no querer cambiar a la otra persona (RAD).*

*¿Pensas que ambos miembros de la pareja protagonista se apoyan y ayudan mutuamente?*

### ***Pregunta sobre MANEJO DE EMOCIONES.***

*Significado: Capacidad para aceptar, expresar y controlar las propias emociones tanto positivas como negativas / tener empatía respecto al otro o alejarse de él cuando su actitud sea dañina. Esto implica poner límites por ej. aprendiendo a decir NO, Aprender a Alejarse, aprender a estar solo, aprender a pedir ayuda (ME).*

*¿Pensas que ambos miembros de la pareja protagonista manejan y controlan sus emociones? Pon ejemplos.*

### ***Pregunta sobre evitar la lucha de poder llevando a cabo una NEGOCIACIÓN COLABORATIVA***

*Significado: ceder alternativamente ante situaciones de conflicto evitando cualquier tipo de manipulación y evitando sentirse culpable. (NC)*

*¿Piensas que entre ambos miembros de la pareja protagonista evitan la lucha de poder y llevan a cabo una negociación cuando surgen los conflictos?*

***Pregunta sobre MANTENER UNA COMUNICACIÓN AUTÉNTICA.***

*Significado: Ser capaces de sentirse con la confianza necesaria para revelar al otro nuestras verdades (temores, esperanzas, memorias del pasado... ) es un componente fundamental. (CA)*

*¿Piensas que entre ambos miembros de la pareja protagonista hay una comunicación auténtica?*

***Pregunta sobre CUMPLIR CON LOS COMPROMISOS ADQUIRIDOS.***

*Significado: Es conveniente que la pareja hable sobre estos compromisos y de que se asuman siempre de mutuo acuerdo. El ir cumpliendo estos compromisos ira fortaleciendo la confianza(CC).*

*¿Cada miembro de la pareja cumple los compromisos adquiridos?*

***Pregunta sobre TENER PROYECTOS EN COMÚN.***

*Significado: Tener proyectos en común que ayuden a alinear fuerzas y voluntades. Por ej. montar negocios, comprar casa, tener hijos...(PC)*

*¿Cada miembro de la pareja comparte proyectos en común?*

***Pregunta sobre mantener la COMPLICIDAD SEXUAL Y ROMANTICISMO (CS)***

*¿Cada miembro de la pareja mantiene la complicidad sexual y romanticismo?*

***Pregunta sobre SER CREATIVO, EVITANDO RUTINAS***

*Significado: ser creativo tanto afectivamente (caricias, regalos,...) como a nivel de las actividades que se plantean (C).*

*¿Cada miembro de la pareja ES creativo evitando rutinas?*

***Pregunta sobre DAR PRIORIDAD A LA RELACIÓN.***

*Significado: ambos miembros han de proteger y nutrir la relación dándose prioridad sobre otras cuestiones, por ejemplo no haciéndose adictos al trabajo. Ambos miembros “se saben especiales para el otro (PR).*

*Cada miembro de la pareja da prioridad a la relación*

## **- Discusión de Grupo Guiada**

Esta técnica pretende la discusión sobre temas éticos, morales, científicos, artísticos..., sobre los que se pretende que los participantes reflexionen. En su artículo sobre el debate guiado, Gambrell (2004) afirma que en las discusiones guiadas el coordinador-a lleva a cabo una labor orientativa. Esto es así ya que el coordinador toma

la iniciativa, facilita las intervenciones y dará feedback.

Las discusiones o debates guiados son herramientas muy eficaces por las áreas que trabajan y por su eficacia en el aprendizaje, dichas áreas son las siguientes: razonamiento, capacidad de análisis crítico, intercomunicación, trabajo colectivo, comprensión, tolerancia, superación de prejuicios e ideas preconcebidas, ampliación del panorama intelectual por el intercambio y actualización de ideas, conocimientos y puntos de vista a menudo dogmatizados por falta de una saludable confrontación, profundización de las cuestiones tratadas, motivación y finalmente la satisfacción en los alumnos.

Fundamentalmente, las discusiones grupales guiadas implican un alto nivel reflexivo y de comprensión en los participantes. Estos beneficios se deben al hecho de que se da la posibilidad a los partícipes de hablar sobre sus ideas y responder sobre las ideas de los otros y esto *fomenta el aprendizaje*, (Mercer, 1993; Kucan y Beck (2003).

Además las discusiones guiadas implican un alto *nivel de reflexión* favorecida al escuchar y ser escuchados y de *comprensión*. En este sentido autores como Horowitz y Freeman (1995) afirman en su investigación sobre aprendizajes de textos que la comprensión aumenta cuando se da la oportunidad a los participantes de leer los textos, conversar y discutir sobre ellos. Comentar también que es importante la respuesta de todos porque estamos trabajando con creencias y pueden ser diferentes según la participante.

Para llevar a cabo esta técnica grupal se hacen una serie de recomendaciones al coordinador o docente que son las siguientes:

- Tener en cuenta que el coordinador del grupo no ha de ejercer presiones para obtener una respuesta concreta ya que lo importante es que los razonamientos se vayan dirigiendo a los objetivos que trabajamos.
- Cuando la discusión se desvía del tema lo indicado es hacer un breve resumen de lo expuesto y proseguir si fuese necesario haciendo una pregunta que nos reconduzca al tema central.
- El coordinador del grupo ha de prestar atención al uso de la palabra para que participen todos motivando a los participantes más tímidos y controlando el tiempo que se toman la palabra algunos participantes de forma tal vez autoritaria.

- La función del coordinador es la de conducir, guiar, estimular y aclarar, sugerir aportando información, pero sin comprometerse en los puntos de vista. Ha de mantener una actitud serena y segura sobre todo en momentos de tensión.
- Se ha de concluir el debate guiado resumiendo las argumentaciones dadas y extrayendo las diversas aportaciones.
- La duración indicada en esta técnica grupal es de 45 a 60 minutos.
- Pueden utilizarse información, fotografías, o cualquier otra ayuda informativa antes, durante o después de la discusión grupal.

En la preparación de la técnica se definieron las preguntas que se iban a realizar, además de preparar material que se iba a utilizar en la misma. Las preguntas que íbamos a hacer habían sido seleccionadas por triangulación de expertos y seguían un orden lógico. Se calculó como es recomendado 15 minutos de debate aproximadamente por cada una de ellas.

### ***Preguntas de la discusión guiada de Grupo***

*Hay alguna característica que definen una relación de pareja saludable que consideréis importante y que no la hayamos aprendido en la fase anterior de reflexión individual?*

*¿Qué características de la relación de pareja saludable habéis distinguiendo en la película que hemos visionado y en que secuencias fueron observadas? ¿Estáis todas de acuerdo o alguien lo percibió de otra manera?*

*¿Cuál es el mayor error que cometieron cada uno de ellos y que aboco a la pareja protagonista en un principio a separarse? ¿Estáis todas de acuerdo o alguien lo percibió de otra manera?*

*¿Os parece que la película ha sido adecuada para trabajar esta cuestión?.*

*¿Qué otras películas se podrían utilizar y por qué?*

*Finalmente, en relación a la película ¿en qué pensáis que se basa el que la pareja protagonista haya retomado de nuevo la relación, como evaluáis tal decisión, por qué?*

El desarrollo de la técnica se llevó a cabo de forma muy fluida y participativa y podemos explicitar su desarrollo en dos tiempos. Primero se dieron las instrucciones de la técnica de debate guiado que se iba a llevar a cabo y determinar la duración que fue de 60 minutos, 15 minutos aproximado de debate por cada pregunta. Posteriormente se comenzó formulando la primera pregunta. Comentar que la discusión guiada fluyó de

forma muy activa y con mucha implicación, tal vez por lo relevante del tema para cada una de las participantes.

Aunque no vamos a utilizar como datos las aportaciones del debate guiado recogemos una síntesis de los aspectos más importantes que mencionaron las participantes. Son los siguientes:

***Hay alguna característica que definen una relación de pareja saludable que consideréis importante y que no la hayamos aprendido en la fase anterior de reflexión individual?***

*Los celos (tres chicas afirman que en cierta manera son positivos).*

*“Los celos tienen que existir porque si viene una lagarta y se acerca a mi novio yo no lo voy a soportar”*

*“Si el otro no te cela es que no te quiere”.*

*“Los celos son importante si no le interesas es que no te quiere”.*

***¿Qué características de la relación de pareja saludable habéis distinguiendo en la película que hemos visionado y en que secuencias fueron observadas? ¿Estáis todas de acuerdo o alguien lo percibió de otra manera?***

*“Al principio cada uno tenía su trabajo ella limpiadora y el es profesor y todo estaba bien, esto se ve varias veces como los dos están trabajando cada uno en suyo”.*

*“También ella tiene su espacio su hobby cuando nada en la piscina cubierta del colegio”.*

*“Cuando ella se sincera y le confiesa su pasado cuando se acostaba con tantos hombres”.*

*“Ella cada vez más va ganando en autoestima por eso va a la universidad”.*

***¿Cuál es el mayor error que cometieron cada uno de ellos y que aboco a la pareja protagonista en un principio a separarse?***

***¿Estáis todas de acuerdo o alguien lo percibió de otra manera?***

*Él la obligaba a hablar y no la comprendía. Ella no quería hablar y había que respetarla”.*

*“Ella era egoísta porque no aceptaba la ayuda de él ya que estaba cerrada por lo que le había pasado con los hombres”.*

*“Él la cogió como a una niña y quería que hiciera las cosas a su manera”.*

### ***¿Os parece que la película ha sido adecuada para trabajar esta cuestión?***

*La mayoría de las participantes (5) afirman que sí, que la película les parece adecuada pero tres de ellas apoyan la respuesta de una participante diciendo:*

*“Sí, la película ha sido buena pero solo al final ya que al principio no es una relación de pareja buena”.*

### ***¿Qué otras películas se podrían utilizar y por qué?***

*Se proponen 4 comentando las sinopsis de las mismas y justificando porque serían adecuadas. Estos film fueron: “Amar y otras drogas”, “Todos los días de mi vida”, “50 primeras citas” y “Bajo la misma estrella”.*

### ***6. Finalmente, en relación a la película ¿en qué pensáis que se basa el que la pareja protagonista haya retomado de nuevo la relación, como evaluáis tal decisión, por qué?***

*Hay unanimidad con los siguiente planteamiento hechos por dos alumnas:*

*“Que la chica se independizara al final pues llego un momento en que dependía de James, ya que él quería que hablara, y quería muchas cosas que ella no”.*

*También hay unanimidad en que se dieron un tiempo (varias chicas piensan que a veces es bueno darse un tiempo para encontrar tus objetivos).*

En un principio lo que más nos llamó la atención de la discusión guiada de grupo fue la respuesta tan activa de las participantes. Nos llamó también la atención que algunas de las participantes abogaban por la necesidad de que existieran celos en la relación como muestra de interés o amor. La discusión sobre este aspecto fue muy intensa pero a la vez aclaratoria y positiva, ya que al ser una discusión guiada se pudo plantear distintas cuestiones y planteamientos que aclararan como los celos son siempre nocivos. Llama la atención en este sentido que también en el video sobre prevención de



violencia de género en la adolescencia titulado “Nudo cuadrado” (Cagigas, 2015) en el que un grupo de chicos discuten sobre el tema de las relaciones de pareja se plantea que la mayoría también observa la necesidad de que existan celos como muestra de amor e interés por el otro. Esta cuestión nos advierte de la necesidad de investigar sobre este tema para posteriormente diseñar programas que puedan paliar esta problemática, ya que la aceptación de los celos como muestra del amor es indicativo de baja autoestima.

### ***Instrumentos para el Análisis de Datos***

#### **- Ficha General de Análisis de la Creación Artística (narración visual).**

Tanto el análisis de contenido de la narración, del título y el dibujo se llevarán a cabo utilizando la técnica de acuerdo interjueces. El análisis de cada participante se estructurará utilizando la siguiente ficha general del análisis de la creación artística.

#### ***Ficha General de Análisis de la Creación Artística (narración visual). Análisis de Contenido***

Participante nº ...

#### **Pre**

##### ***Narración***

*Sinopsis*

Análisis de contenido de la narración

##### ***Portada***

*¿Qué expresa el título en relación a las relaciones de pareja?*

*¿Qué expresa el dibujo en relación a las relaciones de pareja?*

#### **Post**

##### ***Narración***

*Sinopsis*

Análisis de contenido de la narración

##### ***Portada***

*¿Qué expresa el título en relación a las relaciones de pareja?*

*¿Qué expresa el dibujo en relación a las relaciones de pareja?*

### - *Ficha y Protocolo para el Análisis de Contenido ( Narración Visual)*

La decisión de utilizar el análisis de contenido en esta investigación está fundamentada en autores como Krippendorff (1990) y Bardin (1996), entre otros, que afirman que el análisis de contenido es una técnica muy útil en investigación socio-educativa. El análisis de contenido se ha sumado a otros métodos de investigación que contribuyen al conocimiento, especializándose sin embargo en hechos simbólicos frente a los cuales los restantes métodos son por lo general insensibles. A través del AC se pueden comprender mejor las realidades vividas por las personas y medir los efectos de la intervención socio-educativa evaluando sus discursos. Por ello se recomienda para estudios de caso, siendo una metodología particularmente útil en investigaciones educativas.

En primer lugar, se describieron las distintas categorías por acuerdo interjueces. A continuación, también por acuerdo interjueces, se decidió el registro de unidades semánticas en la narración. En la realización de la ficha fílmica se utiliza este sistema categorial para que las participantes discriminen secuencias en las que aparecen las distintas categorías. Por otra parte, se aplicará también en el análisis de las narraciones visuales, aunque enriqueceremos dicho análisis de contenido con algunas preguntas específicas al respecto de los dibujos de la portada. Los pasos fundamentales en esta técnica de investigación son según Martin (2008) los siguientes:

- Definir las variable a estudiar
- Explicitar el Sistema categorial
- Utilizar criterios de medida adecuados
- Tabulación del material categorizado
- Tratamiento de los datos (cuantitativo o cualitativo)
- Utilidad de los resultados y generalización de los mismos.

Queremos recoger como todo sistema categorial ha de cumplir las siguientes características (Bardín, 1996):

- *Homogeneidad.* Todas las categorías deben tener entre sí una relación lógica con la variable que se considera.
- *Utilidad y productividad.* El conjunto total de las categorías debe

proporcionar resultados fiables y ricos en inferencias y nuevas hipótesis.

- *Inclusividad.* El conjunto total de categorías debe abarcar todas las posibles variaciones de las variables y por tanto permitir la clasificación de todas las observaciones.
- *Exclusión mutua.* Debe haber un solo lugar de codificar cualquier respuesta. Es decir que un elemento no puede ser clasificado en dos categorías.
- *Claridad y Concreción.* Se han de expresar con términos sencillos y directos que no den lugar a varias interpretaciones.
- *Pertinencia.* Los sistemas categoriales debe adaptarse al material soporte del texto elegido y al objetivo del estudio

El análisis de contenido ha de ser *válido* y *fiable*. La fiabilidad mide si un instrumento mide siempre de igual manera las mismas cosas sea quien fuere el que lo utiliza. En nuestro caso la obtuvimos con un grupo de jueces o expertos (tres miembros) mediante contraste y acuerdos y el resultado aplicando la fórmula de Fox (1981) fue superior al 92%. Porcentaje de acuerdo =100. Datos de unidades codificadas iguales/nº de unidades de datos codificados.

Por otro lado, en cuanto a la validez de un instrumento, que nos indica si mide correctamente lo que quiere medir (Fox, 1981; y Martínez, 1991), y teniendo en cuenta sus tres tipos: *Validez interna o constructiva* (consiste en una relación lógica entre la teoría, categorías, análisis de datos y conclusiones tras el mismo), *Validez de contenido* (razonamiento de los motivos que llevaron a realizar dicha categorización en la investigación) y *Validez externa o representativa* (tiene que ver con la generalización del estudio en condiciones semejantes), en nuestro caso existe validez interna ya que las categorías se van a extraer de las clasificaciones teóricas de las que partimos, también hay validez de contenido pues el motivo de extraer estas categorías está justificado por los objetivos de la investigación ya que lo que se pretende es favorecer y fomentar las relaciones de pareja saludables, y respecto a la validez externa o representativa, hemos de comentar que en nuestra línea de investigación se pretende replicar este trabajo con diferentes muestras.

El protocolo de la ficha del análisis de contenido que se va a utilizar en el análisis de creación artística (narración visual) está basado en la extracción de categorías de las distintas características que ha de tener una pareja saludable según los distintos autores. Finalmente seleccionamos 12 categorías.

1. **AUTOESTIMA (A+)**
2. **AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA (IN)**
3. **APOYO Y AYUDA MÚTUA.. (AM)**
4. **RESPECTO Y ACEPTACIÓN DE DIFERENCIAS (RAD)**
5. **MANEJO DE EMOCIONES. (ME)**
6. **NEGOCIACIÓN COLABORATIVA (NC)**
7. **MANTENER UNA COMUNICACIÓN AUTÉNTICA Y FLUIDA (CA)**
8. **CUMPLIR CON LOS COMPROMISOS ADQUIRIDOS IMPORTANTES PARA AMBOS. CONFIANZA. (CC)**
9. **TENER PROYECTOS EN COMÚN. PC)**
10. **MANTENER LA COMPLICIDAD SEXUAL (CS)**
11. **SER CREATIVO , EVITANDO RUTINAS. ( C)**
12. **DAR PRIORIDAD A LA RELACIÓN (PR)**

### **Protocolo del Análisis de contenido**

*Indicar si en esta narración imaginada se pueden registrar unidades semánticas como frases o párrafos que estén indicando:*

#### **AUTOESTIMA (+)**

*Es la valoración positiva de nosotros mismos a nivel de pensamientos, emociones y conductas, es decir nos evaluamos positivamente aun conociendo nuestras limitaciones. Esto implica que nos respetamos y sabemos que merecemos respeto y que merecemos la felicidad en las distintas áreas de nuestra vida. También implica sentirnos competentes para enfrentar los desafíos de la vida y nuestros sueños. (A+)*

#### **AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA**

*Es decir no perderse en el otro Reconocer que cada uno de los miembros de la pareja necesitan su espacio personal, cumplir sus propios objetivos y sueños. (IN)*

#### **APOYO Y AYUDA MUTUA**

*Tanto a nivel emocional como en relación al hecho de favorecer y ayudar al otro para que consiga sus metas siendo solidario, acompañándolo y cooperando con él, de*

*manera que el otro sabe que puede contar con nosotros en la medida de nuestras posibilidades. (AM).*

### **RESPETO**

*Y aceptación de diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la ética y dignidad personal de cada uno. Esto implica no querer cambiar a la otra persona.(RAD).*

### **MANEJO DE EMOCIONES**

*Capacidad para aceptar, expresar y controlar las propias emociones tanto positivas como negativas / tener empatía respecto al otro o alejarse de él cuando su actitud sea dañina. Esto implica poner límites por ej. aprendiendo a decir NO, Aprender a Alejarse, aprender a estar solo, aprender a pedir ayuda.(ME).*

### **Evitar la lucha de poder llevando a cabo una NEGOCIACIÓN COLABORATIVA**

*O cediendo alternativamente ante situaciones de conflicto evitando cualquier tipo de manipulación y evitando sentirse culpable. (NC).*

### **MANTENER UNA COMUNICACIÓN AUTENTICA**

*Ser capaces de sentirse con la confianza necesaria para revelar al otro nuestras verdades (temores, esperanzas, memorias del pasado...) es un componente fundamental. (CA).*

### **CUMPLIR CON LOS COMPROMISOS ADQUIRIDOS**

*Es conveniente que la pareja hable sobre estos compromisos y de que se asuman siempre de mutuo acuerdo. El ir cumpliendo estos compromisos ira fortaleciendo la confianza (CC)*

### **TENER PROYECTOS EN COMÚN**

*Tener proyectos en común que ayuden a alinear fuerzas y voluntades. Por ej. montar negocios, comprar casa, tener hijos... (PC)*

## ***MANTENER LA COMPLICIDAD SEXUAL Y ROMANTICISMO (CS)***

### ***SER CREATIVO, EVITANDO RUTINAS***

*Tanto afectivamente (caricias, regalo,...) como a nivel de las actividades que se plantean. (C)*

***DAR PRIORIDAD A LA RELACIÓN*** *ambos miembros han de proteger y nutrir la relación dándose prioridad sobre otras cuestiones, por ejemplo no haciéndose adictos al trabajo. Ambos miembros “se saben especiales para el otro. (PR)*

### ***II.2.3.2.. Segundo Estudio.***

En este segundo estudio, se analizará la vivencia y el aprendizaje de las participantes en la investigación y para ello llevaremos a cabo una entrevista semiestructurada después de pasar dos meses tras aplicar la metodología arteterapéutica PIE-AT.

La decisión de llevar a cabo la entrevista de tipo semiestructurada está basada en que permite a las participantes responder explícitamente a las distintas cuestiones planteadas, por lo que podemos indagar y conocer hasta qué punto se ha asimilado los conceptos trabajados a nivel cognitivo emocional y actitudinal, ya que en este contexto de la entrevista semiestructurada se pueden solicitar argumentaciones de las respuestas cuando no están claras así como hacer nuevas preguntas aclaratorias (Freixa et al., 1996). En la entrevista es la persona la que nos relata aquello que interesa al investigador bien en relación a un tema específico o bien en relación a un evento vital (Fontana y Frey, 2005).

Muchos autores hacen una serie de recomendaciones en relación a la aplicación de la entrevista semiestructurada que coinciden con las que ya planteaba Martínez (1998) y que serían las siguientes:

- Contar con una guía de entrevista, preguntas agrupadas por temas o categorías, con base en los objetivos del estudio y la literatura del tema. Elegir un lugar agradable que favorezca un diálogo profundo con el entrevistado y sin ruidos que entorpezcan la entrevista y la grabación.
- Explicar al entrevistado en qué consistirá la entrevista y también le solicitaremos su autorización para grabarla.

- Tomar los datos personales que se consideren apropiados para los fines de la investigación.
- La actitud general del entrevistador debe ser receptiva y sensible, no mostrar desaprobación en los testimonios.
- Seguir la guía de preguntas de manera que el entrevistado hable de manera libre y espontánea, si es necesario se modifica el orden y contenido de las preguntas acorde al proceso de la entrevista.
- No interrumpir el curso del pensamiento del entrevistado y dar libertad de tratar otros temas que el entrevistador perciba relacionados con las preguntas.
- Con prudencia y sin presión invitar al entrevistado a explicar, profundizar o aclarar aspectos relevantes para el propósito del estudio.

Las preguntas se llevaran a cabo personalmente de manera oral y fueron grabadas con consentimiento previo. Dichas preguntas están extraídas del marco teórico del que partimos y están en función de los objetivos planteados. Aunque los ítems de las preguntas se van preguntando ordenadamente, no están sujetos a una estructura cerrada.

### ***Elaboración de las preguntas de la entrevista semiestructurada***

Las preguntas que se realizaron a las participantes se dividieron en tres bloques:

- a. *Preguntas en relación a la experiencia vivida, como por ejemplo el grado de satisfacción y de participación.*
- b. *Preguntas en relación a lo aprendido en la PIE-AT, tanto a nivel de creencia como de actitudes.*
- c. *Preguntas para saber cómo argumentan la problemática social en las relaciones de pareja y propuestas de solución.*

## **ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

*¿Fue activa tu participación en esta experiencia de investigación, como la viviste?*

*¿Qué te llamo más la atención de la misma?*

*¿Qué has aprendido en cada una de las fases de la investigación?: Fase 1 (Visionado de la película) Fase 2 (trabajo reflexivo con la ficha de la película y la discusión guiada) Fase 3 (taller de creación artística).*

*¿Qué parte de las trabajadas consideras la más importante? Y la más satisfactoria?*

*¿Has guardado el dibujo de la portada que se propuso fotografiar?.¿Qué piensas cuando lo ves?*

*¿Cuál es la imagen que tienes tú en la actualidad de lo que sería una relación de pareja saludable?*

*¿Ha cambiado algo tu creencia de lo que es una relación de pareja de lo que pensabas previamente?,*

*¿En qué sentido?*

*¿Te habías parado a pensar alguna vez que existe parejas no saludables o nocivas? como llegaste a esta conclusión*

*¿Piensas que lo aprendido será duradero?*

*En el desarrollo de este mes, has visto algún cambio positivo en tu relación de pareja?*

*¿Cuáles han sido?¿Cuáles te parece a ti que son las causas de establecer parejas que no son saludables o nocivas?*

*¿Cuál sería tu propuesta para conseguir que las personas tuvieran interiorizado lo que es una relación de pareja saludable?*

### **II.1.3. Diseño de la estrategia PIE-AT**

A continuación se mencionan las tres fases que se desarrollaran en la metodología- estrategia propuesta PIE-AT y que serían las siguientes.

#### ***Fase P: PERCEPCIÓN (2h).***

Como comentamos en la parte teórica, González Luccini (1995) hablaba de la percepción creadora cuyo objetivo es provocar y abrir al encuentro relacional y sensitivo con la realidad, y para ello vamos a utilizar el visionado de una película ya que el cine como también exponíamos anteriormente posee una serie de características que lo convierten en una potente herramienta para trabajar pensamientos y emociones. El film seleccionado con respecto al tema que queremos trabajar y que en nuestro caso ha sido “Hijos de un Dios menor” (Haines, 1986). Dicha película fue escogida tras un análisis exhaustivo de filmes que trataban el tema de pareja. Se obtuvo un acuerdo



obtenido por un grupo de 4 expertos que revisamos un total de 10 películas: “Titanic”, “Comer, rezar, amar”, “Diario de Noa”, “Te querré siempre”, “Esplendor en la hierba”, “La masai blanca”, “Una habitación con vistas”, “Sexo en Nueva York”, “El curioso caso de Benjamin Button” y “Dos en la carretera”. Finalmente la elección estuvo basada en la evolución de la pareja protagonista que supera distintos conflictos positivamente. Queríamos trabajar aspectos como la aceptación de diferencias, respeto, autoestima, comunicación etc. aspectos que se visionan en la película seleccionada.

### ***Fase I: INTERIORIZACIÓN O INTEGRACIÓN DE CONOCIMIENTO (2.30h)***

Es una fase reflexiva llamada de interiorización crítica. Para que la realidad percibida pueda enriquecer nuestra personalidad, tiene que ser interiorizada, hay que personalizarla a través de una actitud reflexiva. Dicha fase se desarrollara en dos partes, una trabajando a nivel individual y otra a nivel grupal.

***Trabajo individual:*** se utilizará una ficha de reflexión fílmica sobre la película, concretamente sobre la relación de pareja que se describe entre los protagonistas. Dichas preguntas estarán construidas partiendo del análisis de las diferentes características de la pareja saludable que plantean los autores revisados. En cada cuestión explicaremos explícitamente el concepto sobre el cual se pregunta, por ejemplo a qué nos referimos con autoestima, manejo emocional... Esto lo hacemos para enseñarles qué se entiende como pareja saludable y que identifiquen en la película visionada si existen características de relación de pareja sana.

***Trabajo grupal.*** Se llevará a cabo una Discusión de Grupo Guiado (Krueger, 1991). En ella se plantearan algunas cuestiones abiertas basadas en la película. (*Ver apéndice 1.2.*)

### ***Fase E: EXPRESIÓN (2h)***

Realización del taller arteterapéutico propiamente dicho utilizando como herramienta artística la narrativa visual. Dicho taller se llevó a cabo en ambas partes de nuestra investigación en la sala de artes plásticas de la Universidad de Jaén. Dicha aula tiene una enorme mesa central así como distintos tipos de materiales plásticos y de reciclaje alrededor y en la parte delantera hay un espacio propicio para sentarse en círculo y llevar a cabo dinámicas grupales. Para comenzar a establecer un setting

arteterapéutico se dieron las siguientes consignas.

- Se dejó claro que en arteterapia no se evalúan las obras realizadas, lo que importa es que se disfrute y se entreguen al momento y al proceso creativo.
- También se estipuló el tiempo aproximado con el que se iba a contar.
- Se puso música de fondo relajante y se comenzaron a hacer ejercicios de relajación a través de la respiración y de movimientos armónicos. El objetivo era entrar en un espacio diferente.
- Después se explicó en qué consistiría el taller, tendrían que escribir una narración con personajes reales o de ficción cuyo tema central sea una relación de pareja. Dicha narración había que titularla y hacerle una portada utilizando el dibujo y los símbolos que desearan. Les enseñamos los materiales, es decir los lápices y rotuladores de colores y los folios.
- Les indicamos también que cada una podía buscar un sitio que les gustara, donde se sintiera cómoda y segura.

Finalmente, siguiendo a Coll (2006), planteamos una puesta común grupal ya que las diferencias y la diversidad favorece y motiva a las participantes. Gerity (2000) afirma que se han de romper los impedimentos que imposibiliten el trato agradable en la diversidad de participantes. Así se diseñó el cierre, sentándonos en círculo y con la exposición por parte de cada participante de su obra y experiencia. Se podían hacer preguntas o comentarios respecto a las obras de los compañeras, y finalmente siempre se daba un aplauso a cada una de ellas. Cada exposición fue aproximadamente de 5 minutos.

Se volvió a repetir antes de iniciar esta dinámica grupal que en arteterapia no se valora lo artístico, lo bonito o feo de las creaciones, sino el proceso que vivieron, la experiencia, y que todas ellas eran válidas pues generalmente nos enseñaban cosas de nosotras mismas a un nivel íntimo y que eran siempre positivas, pues al sacarlas a la luz se puede trabajar con ellas. También antes de irnos se dio la consigna de que quien quisiera podía fotografiar el trabajo para así conservarlo. En el segundo estudio, también al finalizar el taller, concertamos las fechas para después de dos meses volver a vernos y llevar a cabo las entrevistas individuales.

## II.3. Resultados y Discusión

### II.3.1. Primer Estudio.

Se llevará a cabo un análisis de los datos de forma cualitativa y cuantitativa. Como decíamos en el planteamiento metodológico, el análisis cuantitativo se realiza para tener una visión global del estudio visibilizando los datos cuantitativos. Concretamente la estructura de análisis será la siguiente.

#### **Análisis Cualitativo**

- *Respecto a la comparación de las SINOPSIS DE LAS NARRACIONES PRE y POST de cada caso.*
- *Respecto a la comparación de los ANÁLISIS DE CONTENIDO DE LAS NARRACIONES de cada caso.*
- *Respecto a la comparación de los ANÁLISIS DE LAS PORTADAS (títulos y dibujos) de cada caso.*

#### **Análisis cuantitativo**

*Segundo Estudio. Análisis de los resultados de la Entrevista Semiestructurada a través del Análisis de Contenido*

En este 1<sup>er</sup> estudio se llevará a cabo en primer lugar un análisis cualitativo y en segundo lugar un análisis cuantitativo, tal como se describió en el planteamiento general de la investigación.

El instrumento que se utilizará será la *ficha de análisis de la obra creativa (narración visual)* que se presentaba en el apartado anterior. Las narraciones analizadas son las elaboradas por las 8 participantes que forman la muestra del primer estudio, diferentes de las 8 participantes que participaran en el segundo estudio. Las narraciones visuales que se analizarán serán adjuntadas en el anexo de esta investigación.

Tras completar las 8 fichas de análisis de la obra creativa (narración visual) se desarrollarán las *conclusiones y discusión* de los datos de cada caso.

### **II.3.1.1. ANÁLISIS CUALITATIVO. RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE CADA CASO**

#### ***PARTICIPANTE n° 1***

#### **PRE 1**

#### ***PRE – SINOPSIS 1***

La narración nos cuenta la historia de una chica que se reúne como siempre con su grupo de amigos pero esa tarde uno de los chicos del grupo trajo a un amigo, Marcos. Entre este chico y la protagonista va a comenzar una relación de pareja. Cuando él volvió a su ciudad mantuvieron una relación de pareja a distancia pero los padres de ella no la favorecían y finalmente Marcos rompió la relación quedando ella ilusionada sin aceptar la ruptura.

#### ***PRE. AC.1***

#### **3. Apoyo y ayuda mutua**

*“de una simple amistad se convirtieron en sus mejores amigos, con el que compartir tanto los buenos como los malos momentos con la persona que cuando se reían eran las más felices, con los que se sentían complementados el uno con el otro”.*

#### **10. Complicidad sexual y Romanticismo**

*“Pero al final fue fluyendo la noche, conversaron de muchas cosas, y se dieron cuenta de que se gustaban”.*

#### **12. Dar Prioridad a la relación**

*\*\* (Durante un tiempo aunque viven separados se expresa que priorizan la relación).*

*“Pero siempre ponían de su parte para no romperla. Porque merecía la pena cuando estaban juntos, se sentían plenos”.*

#### ***PRE-PORTADA 1***

**¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “La ilusión y la distancia” y rotula muy bien la narración ya que la protagonista está ilusionada con su pareja a pesar de la distancia pero la relación es rota por el chico y ella comienza a “vivir de ilusiones” ya que ella no acepta dicha ruptura y mantiene la ilusión de volver con su pareja.

## **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

En relación al color, no se utilizaron colores solo lápiz negro, y en relación a lo que se expresa el dibujo consiste en una pareja sentada en un banco y ella está llorando girada de espaldas al chico con los pies sobre el banco y mirando hacia una vela encendida que representa la ilusión ya que al final de la narración dice “cuando esa ilusión se apaga ya no hay nada”. Sin embargo, ella queda mirando a esa vela aunque la relación ya se rompiera. Llama la atención la diferencia de tamaño entre el chico y la chica, ella aparece acurrucada con los pies encogidos encima del banco parece una niña acurrucada.

### **POST 1**

#### **POST- SINOPSIS 1**

Se narra la historia de una relación de pareja que comienza en verano y que una vez que finaliza este consiguen llevar su relación de pareja en la distancia gracias a la confianza mutua, a la buena comunicación entre ellos y a saber que podían contar el uno con el otro siempre. También cada uno de ellos tiene claro la necesidad de tener su propio espacio pero la protagonista afirma que tiene baja autoestima, pero que pudo fortalecerla gracias a la ayuda del chico.

#### **POST-AC. 1**

##### **2. Autonomía e independencia (no perderse en el otro)**

*“Pues ellos querían tener su propio espacio.”*

*“En definitiva, esta pareja a través de la distancia y su persuasión en mantener sus espacios.”*

##### **3. Apoyo y ayuda mutua para conseguir las metas que ambos se proponen**

*“Sabían contar el uno con el otro y compartir momentos o circunstancias que tanto para uno en ciertas ocasiones o para el otro le resultaban incómodas, pero sabían que su pareja necesitaba que estuviera a su lado. O que por el simple hecho de la distancia no podían estar juntos, en cosas importantes y entenderlo, todo esto a base de reflexionar una y otra vez.”*

*“Pero gracias al apoyo y el entendimiento con su pareja fue capaz de solventar el tener baja autoestima.”*

##### **4. Respetarse y Aceptación de las diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la integridad**

*“Y una cosa muy importante respetarse entre ellas, hoy día tienen una relación saludable.”*

*“Pero a base de confianza, del uno y del otro la relación, fue cada vez mejor.”*

### **7. Comunicación Auténtica y Fluida**

*“...pero a la vez, tenían una comunicación muy buena. Sabían contar el uno con el otro y compartir”*

### **10. Pasión y Complicidad Sexual**

*“Tras pasar la etapa de amigos, comenzaron a gustarse de tal manera que comenzaron una relación.”*

### **12. Dar Prioridad a la Relación**

*“A pesar de la distancia, esta pareja tenía muy claro, lo que eran para ellos mantener una relación saludable.”*

*\*Esta frase nos hace presuponer que ambos entendieron que habían de cuidar y priorizar la relación*

## **POST-PORTADA. 1**

### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “Relación a distancia” efectivamente se trata de una relación a distancia pero en la que ambos están muy implicados y se describe una relación saludable.

### **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

Se introduce el color, además tonos alegres, como son fucsia y azul. En relación a lo que se expresa, el dibujo se compone de una pareja de frente pero mirándose, a los ojos, entre ellos hay flechas mutuas del uno al otro y encima una línea horizontal con la inscripción arriba de “relación a distancia”, que constituye el título de la narración. Se expresa con claridad la situación narrada, es decir una pareja separada espacialmente pero mirándose y sonriendo, lo que nos hace pensar que están felices, además las flechas mutuas entre ellos nos indican que ambos están interesados en la relación. Incluso convenimos que el dibujo tiene forma de balanza, es decir se estaría abogando en la composición del mismo por la justicia en la relación es decir ha de ser mutua.

## ***PARTICIPANTE n° 2***

### **PRE 2**

#### ***PRE- SIPNISIS 2***

En esta narración se plantea una metáfora entre la caída de las hojas de un árbol y la soledad de una chica cuando la rechazan en su grupo de amigos ya que estos no aceptan a su pareja alegando que es ella la que está implicada pero que el chico solamente se deja querer. Finalmente las hojas caídas se elevan libres como las personas no aceptadas que uniéndose a otras personas rechazadas también vuelan finalmente libres.

#### ***PRE.AC.2***

#### **4. Respeto y aceptación de las diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la integridad**

*“Él era un chico tímido, un chico que se refugiaba en los libros y sus historias.*

*“Ella era una chica enérgica, alegre, con ganas de vivir y sentir el mundo.”*

*“Ella siempre lo defendía, lo animaba y le hacían sonreír. Él la quería, le mostraba aquello que nunca había enseñado antes a nadie, sus historias.”*

#### **10. Complicidad sexual y romanticismo**

*“Ambos se sentían cómodos hablando el uno con el otro, alejados de las miradas inquisitivas del resto de la clase, riendo, soñando, sintiendo.”*

#### **12. Dar prioridad a la relación**

*“Poco a poco los meses fueron pasando, el chico y la chica eran felices. La gente no consiguió tomárselo en serio al principio, aunque, como todo, acabó por acostumbrarse. Ella siempre lo defendía, lo animaba y le hacía sonreír.”*

#### ***PRE-PORTADA 2***

#### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “Las hojas del bosque” y nos indica la metáfora central alrededor de la cual se desarrolla la narración en la que las hojas que vuelan en el aire; como decíamos anteriormente son las personas que se sienten libres porque antes han sido rechazadas y el bosque representa la sociedad.

## **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

El dibujo de la portada consiste en un árbol en las que algunas hojas han caído pero algunas de ellas son levantadas desde el suelo por el aire y vuelan, como decíamos anteriormente expresando libertad. Llama la atención que el relato, título y dibujo se enfocan más en la situación de rechazo de la chica y su proceso de encontrar nuevo grupo de amigos que en la propia relación en sí.

*“Hay quienes decían que las cosas no se hacían así, que debía ser él quien la protegiera y ella quien se dejara querer. Pero eso a ellos les traía sin cuidado, los dos se querían y lo pasaban bien juntos, no tenían que hacer lo que les dijeran los demás para ser felices. Lo harían a su manera, como mejor se hacen las cosas.”*

## **POST 2**

### **POST-SINOPSIS**

La narración que plantea la participante es un monólogo en el que explica las características básicas para establecer una relación saludable pero lo hace exponiendo la dificultad que encierra. Por otro lado describe con tristeza como a veces no mantuvo en su vida relaciones saludables pues ella es muy empática con tendencia a cuidar de los demás y sin embargo nunca lo fueron con ella.

### **POST. AC 2**

#### **1. Autoestima**

*“Una relación debe consistir básicamente en el entendimiento del otro, pero básicamente el uno mismo. Si tú no te quieres, es decir, no te comprendes o no sabes lo que quieres, ¿cómo vas a llegar a querer verdaderamente a otros?”*

#### **2. Autonomía e independencia (no perderse en el otro)**

*“A veces también se cae en el error de perder la propia identidad, de olvidarse de otras personas y dedicarse exclusivamente a ese otro. Eso no es amor, y mucho menos comprensión, eso es esclavitud. La línea es muy estrecha, muchas veces no sabemos en qué lado estamos.”*

#### **4. Respeto y Aceptación de las diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la integridad**

*“Seguir siendo amigos, poder ser uno mismo.”*

#### **5. Manejo emocional asertivo con uno mismo y con los demás**

*“Amar no es solamente querer, sino que es también comprender”. ¡Qué gran*



*verdad! Si fuera todo tan fácil.”*

*“Empatía, ponerse en mi lugar cada día’. Para mí es muy fácil ponerme en el lugar de otra persona, si la conozco bien. Puedo reflexionar acerca de qué pensaré cuando yo digo algo concreto o qué se le pasará por la cabeza cuando hago cualquier cosa. No sé por qué me resulta tan fácil, tal vez porque me lo han enseñado desde que era pequeña o porque doy muchas vueltas a estos pensamientos pero, ¿y los demás?”*

*“Yo comprendo a la gente, soy empática con ellos, pero así se queda todo. No existe la sincronización que debería haber, esa comprensión que siempre ayuda a ser un poquito cercanos cada día, a poder confiar en el otro. Pero que difícil es.*

## **7. Comunicación auténtica y fluida**

*“Seguir siendo amigos, poder ser uno mismo, hablar de cualquier cosa sin preocuparse por el que dirá la otra persona, sentirse bien consigo mismo...así debería ser. Pero es tan difícil.”*

### **POST-PORTADA 2**

**¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “Amar no es solamente querer sino también comprender”. En el título ya se indica que el punto central de la narración es la importancia que da la protagonista a la comprensión mutua y empatía en una relación de pareja, este es el punto central de la narración.

**¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

El dibujo presenta una jarra de café grande humeante con la inscripción central “amar no es solamente querer sino también comprender”, en la parte inferior hay dos collares, cada uno con medio corazón y entre ellos un símbolo de interrogación y un símbolo + con flechas que salen del collar hacia este símbolo. El dibujo expresa con claridad como al comenzar una relación hay una interrogación de lo que pueda pasar, el signo + con sus flechas indica que para que la pareja funciones ambos han de comprenderse.

### ***PARTICIPANTE n° 3***

#### **PRE 3**

#### ***PRE-SINOPSIS 3***

La narración cuenta la historia de una pareja que se conocen desde la infancia y se enamoraron muy jóvenes. Son Paula y David, ellos estuvieron juntos siempre “sin soltarse el uno del otro” ya que había entre ellos una “dependencia voluntaria”. Aunque la pasión desapareció en los primeros meses ella tiene muchos recuerdos de su vida en común, como sus juegos infantiles, el primer beso, la búsqueda de trabajo, los hijos que tuvieron y él por su parte recuerda cómo han superado todos los conflictos.

#### ***PRE-AC 3***

#### **2. Autonomía e independencia (no perderse en el otro)**

*“Cada uno había hecho su vida y elegido su propio camino. Mientras ella estudió en Andalucía, él tuvo que pasar cuatro años en Navarra.”*

#### **6. Evitar lucha de poder y de llevar a cabo una Negociación Colaborativa ante situaciones de conflicto**

*“Pero siempre encontraban la forma de hablar y llegar a un punto común. Con dificultades, seguían juntos.”*

#### **9. Proyectividad: Tener proyectos en común**

*“...ambos con sus primeros sueldos, la pedida de mano en la casa rural con la chimenea de fondo, la boda íntima con la familia y amigos, el nacimiento de Lucía y Diego, las tardes que veían crecer a sus hijos y jugando con David, su emancipación...”*

#### **12. Dar prioridad a la relación**

*“...vidas paralelas, pero sin soltarse jamás de la mano, cada uno con sus piedras en el camino, pero con el sueño de un mismo destino pese a la adversidad.”*

#### ***PRE-PORTADA 3***

**¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “Vidas paralelas cogidos de la mano”. Este título nos indica la importancia que da la participante al hecho de no soltarse el uno del otro es decir priorizar

la relación a pesar de las dificultades y peleas. Ella prioriza esto en la narración y también en el dibujo además de como vemos en el título.

### **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

En el dibujo se observa a una pareja que camina por caminos marcados en paralelos, ellos van de la mano y van mirándose, y al final se observa que ambos caminos se unen en un enorme corazón. Vemos en la narración que es una pareja cuyos integrantes se conocen desde pequeños y se enamoran muy jóvenes. La participante prioriza la relación de ambos que van superando todas las dificultades pero siempre siguen juntos incluso utiliza la terminología “dependencia voluntaria”.

### **POST 3**

#### **POST. SINOPSIS 3**

Una pareja ha empezado desde cero su relación y lo hacen manteniendo cada uno de sus miembros su propia independencia aunque están unidos apoyándose mutuamente, respetándose y haciendo cosas divertidas. Ellos han mantenido siempre en su pareja la pasión y el romanticismo.

#### **POST. AC 3**

##### **2. Autonomía e independencia (no perderse en el otro)**

*“Cada uno con sus propios proyectos, consiguiendo cada uno de sus propósitos llegaban a casa todos los días agotados, pero satisfechos.”*

*“Por las tardes había veces que salían por separado a hacer recados o para tomar algo con la familia y amigos, otras veces lo hacían juntos. Desde el cariño y el respeto, como personas independientes y, otras veces como pareja.”*

##### **3. Apoyo y ayuda mutua para conseguir las metas que ambos se proponen**

*“...cogidos de la mano mirando el frente, buscando cada uno su propio camino, pero cogidos de la mano y apoyándose en el otro cuando tropezaban.”*

##### **4. Respeto, aceptación de las diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la integridad**

*“Tuvieron que superarse a sí mismos en cada paso, respetando la forma de ser del otro e intentando no cambiar la base. Siendo ellos mismos, comprendiéndose...”*

*“Pese a toda la dificultad, eran muy felices. Sus vidas habían sido paralelas y plenas, gracias a la comunicación y al respeto.”*

## **6. Evitar lucha de poder y llevar a cabo una negociación colaborativa ante situaciones de conflicto**

*“Cuando no estaban de acuerdo en algo simplemente lo hablaban y establecían un término medio o unas veces cedía él y otras ella.”*

## **7. Comunicación auténtica y fluida**

*“Comían juntos comentando los obstáculos encontrados por la mañana y escuchaban las rutinas del otro, incluso dando opiniones.”*

*“Pese a toda la dificultad, eran muy felices. Sus vidas habían sido paralelas y plenas, gracias a la comunicación y al respeto.”*

## **10. Complicidad sexual**

*“Nunca perdían la pasión. Experimentaban con cosas nuevas.”*

## **11. Ser creativo tanto afectivamente (palabras, caricias, regalos) como ser creativo también en cuanto a las actividades que se realizan para evitar rutinas**

*“Los fines de semana procuraban alejarse de la monotonía y solían hacer alguna escapada fuera de la ciudad. Otras veces quedaban con el grupo de amigos o, si quedaban en casa por dificultades de la familia.”*

### **POST.PORTADA 3**

#### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “Vidas paralelas caminos distintos sin soltarse de la mano” Vemos que el título es muy parecido al anterior pero incluye la frase camino distintos, por lo que podemos observar que el taller que hemos realizado ha influido en esta participante básicamente en cuestión de la autonomía e independencia pues es lo que ha remarcado en esta trabajo creativo POST tanto en la narración, título y dibujo.

#### **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

El dibujo es muy particular ya que consiste en dos dibujos. Por un lado un esbozo de la repetición del dibujo del estudio PRE y por el otro el nuevo dibujo. La composición es la siguiente, una pareja que mira cada uno hacia una dirección (la chica por su parte dirige su mirada hacia una cartera, un café y figuras humanas que suponemos son familiares a amistades de ella, y el chico por su parte mira hacia un coche y unos chicos jugando a baloncesto). Sin embargo, de ambas cabezas sale una misma viñeta, un esbozo del dibujo PRE en la que ambos miembros están cogidos de la mano andando por caminos paralelos

bien delimitados pero unidos de la mano, indicando que ambos tiene el mismo objetivo en relación de pareja.

Lo que la participante quiere expresar está muy claro ya que se integra el dibujo Pre en la viñeta que sale de la cabeza de ambos miembros de la pareja indicando como decíamos antes que ambos están comprometido con la relación y en el hecho de “no soltarse de la mano”. Sin embargo en el dibujo central cada uno de ellos aunque de la mano mira hacia lados diferentes donde se observan distintos objetos y actividades representando hobby y objetivos distintos (en el dibujo del estudio PRE se miraban ambos el uno al otro).

#### ***PARTICIPANTE n° 4***

#### **PRE 4**

#### ***PRE-SINOPSIS 4***

Esta narración nos cuenta la historia de Andrea, una chica exitosa de ciudad, ella trabaja en una empresa reconocida de publicidad y es feliz. Tiene muchas amistades y hobbies pero sin embargo cuando llega la noche se siente sola porque no tiene pareja. Es entonces cuando llega un nuevo compañero a su trabajo, Marcos, del que se enamora. Andrea es correspondido y ella se siente feliz porque al fin ha encontrado “el amor de su vida y la persona en la que se ve reflejada”. Deciden no casarse ni tener hijos y envejecen juntos felices.

#### ***PRE-AC 4***

### **3. Apoyo y ayuda mutua para conseguir las metas que ambos se proponen**

*\* “Esta es la historia de una pareja enamorada, que decidió vivir la vida en compañía el uno del otro, apoyándose y respetándose para siempre.”*

### **4. Respeto y Aceptación de las diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la integridad**

*\*”Esta es la historia de una pareja enamorada, que decidió vivir la vida en compañía el uno del otro, apoyándose y respetándose para siempre.”*

### **6. Evitar lucha de poder y de llevar a cabo una negociación colaborativa ante situaciones de conflicto**

*“Apenas discutían por nada, siempre llegaban a un acuerdo y eran felices el uno junto al otro.”*

## **10. Pasión y complicidad sexual**

*“Ella estaba sentada en su mesa cuando lo vio pasar de forma fugaz dejando tras de sí ese aroma de colonia tan varonil... Marcos era un joven de 34 años, soltero y con buena presencia. Alguien cuyo aspecto agradaría a cualquier mujer. Andrea no pudo evitar evitar que sus ojos fueran tras de él y algo se le movió por dentro.”*

*“Andrea era una chica muy atractiva, alta y esbelta, morena, de ojos marrones como la miel y piernas largas y esbeltas.”*

*“Alguien tocó en su hombro y ella se giró. Era Marcos que venía a presentarse, al igual que había hecho con el resto de compañeros. Se sentó frente a ella y la conversación se volvió fluida y amena. Marcos no tardó en quedar prendado de los ojos de Andrea y algo especial sintió en su interior al hablar con ella.”*

*“Aunque la conversación no se alargó más de diez minutos, esa noche Andrea estuvo como en la nubes, pensando e imaginando lo que sería estar con un chico así.”*

*“Andrea sentía que por fin alguien había entrado en su vida que la hacía estremecerse.”*

*“Tres meses después de conocerse, Marcos pidió salir a Andrea y ella se puso tan contenta que abrazó a Marcos con todas sus fuerzas y no lo soltó durante un buen rato.”*

*“La vida en pareja resultó ser genial. Eran la típica pareja que paseaban cogidos de la mano , a paso lento. Les gustaba pasear por el parque, sentarse en su banco preferido frente al estanque de los patos donde mantenían largas conversaciones sobre su futuro en común. Ella apoyaba su cabeza en hombro de él y le parecía estar flotando.”*

### **PRE.PORTADA 4**

**¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “una historia de amor”. Es un título romántico como la propia historia. La narración nos describe sobre todo a Andrea y su necesidad de pareja más que la relación de amor donde sobre todo prima el romanticismo.

**¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

Nos presenta a una pareja sentada en un banco bajo un árbol y cogidos de la mano frente a un estanque de patos. En la esquina del folio al costado del título hay pintado

dos corazones. El dibujo muestra una escena que se describe en la narración cuando nos cuenta que a ello les gusta salir a pasear y sentarse a ver los patos en el estanque. Como venimos diciendo, es una historia eminentemente romántica y simple que podríamos definir diciendo chica se enamora de chico “en el que se ve reflejada”.

## **POST 4**

### ***POST.SINOPSIS 4***

En esta narración se cuenta la historia de una pareja Juan y Ana, ellos llevan ya 8 años juntos y siguen muy enamorados. Sus amigos se preguntan cómo es que lo consiguen. María una amiga le dice a Ana que la envidia porque en su relación con Raúl que es su pareja no se siente feliz ya que él no respeta sus espacios e independencia. Es entonces cuando Ana le da una serie de consejos para que su relación sea saludable, al hacerlo se da cuenta de la suerte que tiene en su vida de pareja con Marcos.

### ***POST.AC. 4***

#### **1. Autoestima**

*“¿Pero qué dices? – exclamó Ana sorprendida. Tú eres capaz de hacer lo que te propongas. Ante todo, debes tener autoestima y volcarte en ti misma. Debes ver lo positivo que hay en ti...”*

#### **2. Autonomía e independencia (no perderse en el otro)**

*“Mira, en una pareja cada uno debe mantener su espacio para hacer sus propias cosas. Tú deber tener libertad para elegir lo quieres o no quieres hacer y él, si te quiere, debería respetarte. Sé que tú lo quieres, pero no deber permitir que controle tanto tu vida.”*

*“...pero teniendo tu propio espacio, tus amigas, tus hobbies... ¿entiendes?”*

#### **4. Respeto y Aceptación de las diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la integridad.**

*“Mira, yo quiero mucho a Juan y si llevo tantos años con él es porque nuestra relación está basada en la confianza mutua y en el respeto del uno por el otro.”*

*“Esa noche, Ana valoró aún más su relación con Juan y se dio cuenta de la suerte que tenía de estar con alguien que la respetaba y la acompañaba a lo largo de su vida pero sin oprimirla.”*

#### **5. Manejo emocional. Reconocer las emociones positivas y negativas y poderlas**

**expresar asertivamente y tener empatía con los demás con actitud de escucha, valoración y perdón o bien poniendo límites claros y alejándose o pidiendo ayuda ante actitudes dañinas.**

*“Debes ver todo lo positivo que hay en ti, y también en él. Debéis valoraros el uno al otro. Y decíroslo.”*

#### **8. Compromisos adquiridos mutuamente.**

*“Mira, yo quiero mucho a Juan y si llevo tantos años con él es porque nuestra relación está basada en la confianza mutua y en el respeto del uno por el otro.”*

#### **9. Proyectividad: proyectos en común**

*“Eso no quiere decir que no hagáis cosas juntos y que no tengáis proyectos en común. Por supuesto que sí. Cada pareja debe tener cosas para compartir, remar en el mismo sentido, unidas con un objetivo común...”*

#### **10. Pasión y complicidad sexual**

*“Y esa noche hicieron el amor con mucha pasión y a la vez dulzura, hablando con su cuerpo y con su corazón.”*

#### **11. Ser creativo tanto afectivamente (palabras, caricias, regalos) como ser creativo también en cuanto a las actividades que se realizan para evitar rutinas**

*“...preparó una cena sorpresa, romántica, lo cual Juan agradeció mucho...”*

#### **12. Dar prioridad a la relación**

*“Ana y Juan vivieron en pareja durante muchos años (para siempre). Tuvieron dos preciosos niños y la chispa de su amor nunca se apagó.”*

### **POST. PORTADA. 4**

#### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “Tu + Yo = Nosotros”. Además, al lado de cada miembro de la pareja dibujado escribe, al lado del chico “Tu espacio” al lado de la chica “Mi espacio”. Y en un corazón escribe “Nuestra vida”. Vemos como el título expresa la independencia y autonomía de cada miembro de la pareja pero al mismo tiempo en el “nosotros” y en la expresión “nuestra vida” no da a entender cómo valoran su vida de pareja en común.

#### **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

En el dibujo aparece un chico y una chica separados con un símbolo + entre ellos. Cada uno de ellos tiene una inscripción a su lado que dice respectivamente: “Mi



espacio/Tu espacio” debajo de ambos aparece un signo de = y un gran corazón en el que están de la mano ellos con la inscripción “Nuestra vida”. Es decir el dibujo se construye en base a una operación matemática, la suma, en la que tú+yo= nosotros. El dibujo es muy representativo del título. Cabe Resaltar que ambos están sonriendo y están haciendo con la mano el signo de victoria y el símbolo de “ok”.

## ***PARTICIPANTE N° 5***

### **PRE 5**

#### ***PRE- SIPNISIS 5***

La autora narra cómo son las relaciones de pareja desde la infancia y adolescencia hasta llegar a la juventud. Se narra que con el primer novio no se tiene experiencia y “se lo toleras todo”, luego con el segundo novio ya has escarmentado, “no te pases”, pero finalmente otra decepción. Será el tercer novio ese chico que conoces desde siempre y que es compatible contigo y te completa. Ambos saben que están hechos el uno para el otro pero no todo dura para siempre, ¿o sí?

#### ***PRE.AC-5***

### **3. Apoyo y ayuda mutua para conseguir las metas que ambos se proponen**

*“Hacéis el uno por el otro lo imposible para estar bien, para entenderos y sobre todo para completaros.”*

### **4. Respeto y Aceptación de las diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la integridad**

*“... disfrutando la pareja, cuidándola y respetándola...”*

### **7. Comunicación auténtica y fluida**

*“Tercer novio: ‘hablamos’ llega esa persona especial, que conoces desde siempre que ha sido tu amigo y ahora es tu pareja, ¿cómo sucede?”*

*“Esa persona es compatible contigo, lo que no significa que seáis iguales. Habláis de todo de lo que queréis y lo que no queréis, de lo que os gusta y lo que no.”*

### **9. Proyectividad: Tener proyectos en común**

*“Te planteas 1000000 de posibilidades y situaciones en las que siempre cuentas con tu pareja...”*

### **10. Pasión y complicidad sexual**

*“Tenéis comunicación, el sexo es perfecto, con la familia super bien...”*

## ***PRE-PORTADA 5***

### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “Etc.”. En la narración dice que las relaciones no existen para siempre ¿o sí?, además cuenta como pasó por distintos tipo de relaciones de pareja desde el primer novio hasta el último. Precisamente con este último dice que tendrán que esperar y reflexionar sobre lo que cada uno quiere del otro para proyectar un futuro que a lo mejor no es lejano.

### **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

El dibujo representa un enorme símbolo de interrogación con puntos suspensivos entre ellos, representando la incertidumbre de lo que pueda pasar en su relación de pareja ya que plantea efectivamente como decíamos anteriormente esa incertidumbre “No todo dura para siempre, ¿o sí?”.

## **POST 5**

### ***POST SIPNISIS 5***

El estudio POST consiste en una enumeración de algunas características de la pareja saludable. Se menciona “Segunda Parte” y a continuación aparecen las siguientes categorías: comunicación, afecto, cariño, espacio, libertad, compromiso, respeto e individual.

### ***POST AC- 5***

**\* Esta participante no realizó la narración pero sí enumeró una serie de términos los cuales se van a registrar en las categorías que correspondan por acuerdo interjueces.**

#### **2. Autonomía e independencia (no perderse en el otro).**

Espacio, libertad, compromiso e individual.

#### **3. Apoyo y ayuda mutua para conseguir las metas que ambos se proponen.**

Afecto, Cariño

#### **4. Respeto, Aceptación de las diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la integridad.**

Respeto

## **7. Comunicación auténtica y fluida.**

Comunicación,

## **8. Cumplir con los Compromisos adquiridos mutuamente.**

Compromiso

### ***POST.PORTADA 5***

**¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El dibujo no tiene título aunque la palabra LOVE esta inscritas 20 veces.

**¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

El dibujo está realizado utilizando el bolígrafo rojo. Representa un gran espacio en el centro en forma de elipse contorneado por estrellas y en su interior dos flechas bidireccionales. A cada lado de este espacio hay un cuadrado con los vértices gruesos y en su interior se encuentran respectivamente un miembro de la pareja, fuera de estos cuadros está inscrita la palabra “love”. En el dibujo llama la atención precisamente la representatividad de esa individualidad, de cada miembro limitado por un cuadrado apuntalado en los vértices. Sin embargo, ambos están rodeados de la palabra LOVE y flechas bidireccionales que podría estar indicando precisamente que hay sentimientos mutuos entre ambos miembros.

### ***PARTICIPANTE N° 6***

#### **PRE 6**

#### ***PRE-SINOPSIS 6***

En esta historia se narra cómo Paula es una chica que tuvo varios fracasos en el tema de las relaciones de pareja, tras las cuales ella quedaba triste y confusa pensando si alguna vez en la vida podría establecer una relación estable con un chico. Pero Paula tenía un amigo desde el instituto al que ella llama su “alma gemela”, se trataba de Marcos. Un día este le confesó que estaba enamorado de ella y Paula aceptó comenzar una nueva etapa con él no como amigos sino ya como pareja, y “desde el primer momento se entregaron el uno al otro en cuerpo y alma como cuando eran amigos”.

## **PRE.AC 6**

### **3. Apoyo y ayuda mutua**

*“...llegó la hora de ir a la universidad, pero siempre sabían que el otro iba a estar cuando lo necesitasen.”*

### **4. Respeto o aceptación de las diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la integridad**

*“...podían vivir el uno sin el otro. Se querían mucho y se respetaban en todos los sentidos en los que se puede respetar a una persona. Habían pasado muchos momentos juntos, tanto buenos como malos, se separaron cuando llegó la hora de ir a la universidad...”*

*“...según Marcos, lo aceptaba tal y como era, tenían muchos gustos en común por lo tanto podían hacer mil...”*

*“Habían pasado muchos ratos buenos ratos juntos, se querían, compartían gustos, aficiones, pensamientos, ideales... Se respetaban el uno al otro y se conocían a la perfección.”*

### **6. Evitar lucha de poder y de llevar a cabo una negociación colaborativa ante situaciones de conflicto.**

*“Se reían el uno con el otro, aunque discutían siempre encontraban la manera de solucionar las cosas...”*

### **9. Proyectividad: Proyectos en común**

*“...según Marcos, lo aceptaba tal y como era, tenían muchos gustos en común por lo tanto podían hacer mil...”*

### **12. Dar prioridad a la relación**

*“Su relación nunca terminó y las cosas les fueron muy bien porque eran personas que conectaban y desde el primer momento se entregaron el uno al otro en cuerpo y alma como cuando eran amigos.”*

## **PRE- PORTADA 6**

### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es: “Todo es compartir”. Como hemos visto Paula busca pareja y se da cuenta que con Marcos, su mejor amigo comparte muchas cosas, gustos, hobbies, ya que es como su “alma gemela”, y también comenta que Marcos se había “dedicado en cuerpo y alma” a ella.

## **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

El dibujo de la portada representa una pareja en la que cada uno de ellos está entregando un corazón al otro. Ambos están de pie en actitud de entrega, llama la atención que el dibujo está dentro de una figura cerrada como un marco (a veces hemos registrado dibujos de pareja dentro de corazones pero nos llama la atención que en este se encuentren dentro de una especie de marco). Podría estar expresando a la luz de la narración una concepción de pareja como algo en la que se “comparte todo” se trata de “almas gemelas” y no hay cabida para espacios o personas diferentes.

## **POST 6**

### ***POST.SINOPSIS 6***

En el estudio POST, la participante hace la segunda parte de la primera narración, en ella plantea que Paula y Marcos llevan ya 5 años juntos pero él ha viajado a Francia porque le concedieron una beca mientras ella está en Granada haciendo un Master. Un día Marcos le da la noticia de que le han dado trabajo en Francia y la protagonista se ve en la tesitura de qué decisión tomará al respecto. Finalmente decide viajar a Francia y empezar una vida junto a Marcos, por varias razones, siempre quiso viajar y va a aprovechar esta oportunidad, además Marcos cedió muchas veces por ella e incluso estaba dispuesto a renunciar al trabajo para estar juntos.

### ***POST-AC. 6***

#### **2. Autonomía e independencia (no perderse en el otro, no perder redes sociales ni objetivos personales).**

*“...han pasado muchos años y ahora viven separados. Marcos está realizando unas investigaciones en Francia a raíz de una beca que le dieron y Paula está estudiando un máster en la ciudad donde siempre había querido vivir, Granada. La relación a distancia es bastante difícil, puesto a que han pasado de estar siempre juntos a verse por videoconferencia a través de internet.”*

*“Durante toda la semana Paula había estado pensando en todo, hablando con sus amigos, familia, viendo lo negativo y lo positivo. Por una parte de daba miedo irse al extranjero.”*

#### **3. Apoyo y ayuda mutua para conseguir las metas que ambos se proponen.**

*“A Marcos le pareció muy bien la idea e incluso se le saltaron las lágrimas al ver que su pareja se preocupaba por su futuro.”*

*“...siempre tuvo a Marcos apoyándola para todo e intentando que estuviera bien y se sintiera como en casa incluso le pagó a la hermana de Paula el viaje para que fuera a verla una semana. Es decir, ellos siempre intentaban ayudarse....”*

#### **5. Manejo emocional. Reconocer las emociones y poderla expresar asertivamente y tener empatía con los demás o alejarse cuando son dañinos**

*“...aunque tenían sus peleas, se llevaban muy bien y se compenetraban de maravilla.”*

#### **6. Evitar lucha de poder y de llevar a cabo una negociación colaborativa ante situaciones de conflicto**

*“...aunque tenían sus peleas, se llevaban muy bien y se compenetraban de maravilla.”*

*“...Marcos había hecho mucho por ella...”*

#### **7. Comunicación auténtica y fluida**

*“Como todos los días, Paula se conecta a las 9:00 de la noche a skype para hablar con Marcos y contarle como le ha ido. Nada más ver a Marcos, Paula siente que algo ha cambiado y efectivamente Marcos tiene una noticia importante para ella.”*

#### **9. Proyectividad: proyectos en común**

*“Paula y Marcos llevan ya 5 años saliendo desde que decidieron evolucionar de una relación de amistad a una de noviazgo. Ha pasado mucho tiempo pero no han perdido la ilusión ni las ganas de estar juntos desde que...”*

#### **12. Dar prioridad a la relación**

*“Entonces Paula le preguntó a su pareja qué iba a pasar con ellos y él le planteó la posibilidad de irse a vivir con ella. Cuando terminó la conversación, Paula estuvo mucho rato pensando en todo lo que acababa de suceder, su relación había dado un giro de 360° y en una semana tenía que tomar una decisión que probablemente iba a ser decisiva para su futuro.”*

*“Había pasado ya una semana y Paula tenía que contarle a Marcos la decisión que había tomado. Él le había llegado a decir que estaba dispuesto a rechazar el trabajo y que volvería a España si ella se lo pedía. Porque si ella decidía ir a Francia sería para comenzar una vida juntos.”*

*“Esa misma noche Paula le comunicó a Marcos que se iría con él cuando terminara el Máster.”*

## **POST.PORTADA 6**

### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “Todo es compartir. Hoy por ti y mañana por mí” (2º Parte). Como vemos la participante mantiene el título de la primera narración pero le añade “Hoy por ti... y mañana por mí”. Sigue dando prioridad al apoyo mutuo como en el estudio PRE pero introduce un elemento importante, la autonomía e independencia y la prioridad de la relación (como son independientes y autónomos se les plantea la necesidad en alguna ocasión de tener que ceder y es lo que hacen ya que ambos priorizan y están comprometidos en su relación de pareja).

### **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

El dibujo se compone de una pareja y entre ellos las palabras en color verde “Tú Yo Nosotros”. Encima del dibujo también hay un corazón rojo. Ambos están sonriendo lo que nos expresa que están contentos. Observamos que no están de la mano pero tanto la inscripción como el corazón nos dice que efectivamente hay un “nosotros”.

## **PARTICIPANTE N° 7**

### **PRE 7**

#### **PRE.SINOPSIS 7**

La narración es una historia romántica en la que chico protagonista se acerca a conocer a la chica porque le gustó y todo es muy romántico pero en un momento determinado aparece una problemática laboral en ambos y es entonces cuando comienzan las discusiones, hay una separación durante un tiempo en el que se dan cuenta ambos de que “no pueden vivir el uno sin el otro”, por lo que superan la crisis y son felices.

#### **PRE.AC. 7**

#### **7. Comunicación auténtica y fluida**

*“...levantar su mirada del libro que tenía entre las manos, lo saludó con una sonrisa y empezaron a hablar, a contar sus aventuras, sus aficiones, sus deseos y sus miedos.”*

*“SU relación era muy especial, tanto que no había día que pudieran pasar el uno sin el otro, necesitaban compartir sus aficiones, contarse cómo les había ido durante el*

*día en su trabajo, las dificultades que habían tenido.”*

*“Durante esos meses imaginaban u vida juntos, estaban hechos el uno para el otro.”*

### **9. Proyectividad: proyectos en común**

*“Un buen día, el joven se presentí en casa de la muchacha y con una alianza en sus manos le pidió matrimonio, ella sin dudarlo ni un solo segundo le dio aquel ‘sí’ que él necesitaba.”*

### **10. Pasión y complicidad sexual**

*“Aquella situación resultó ser algo imprescindible para ellos, es decir, no había día que no necesitaran el uno del otro una sonrisa, una mirada, una caricia...”*

## **PRE.PORTADA 7**

### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “Una historia, un destino”. Dicho título como expresa y también a la luz de la narración nos hablan de que la unión de la pareja está fundamentada en el destino, desde que se conocieron “no pueden vivir el uno sin el otro” ya que se aman y es el destino el que los unió.

### **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

El dibujo de la portada del primer estudio PRE expresa la escena donde se conocieron la pareja protagonista pero sin estar ellos presentes, es decir, el banco, la fuente, los árboles y un perrito. Podríamos interpretarlo que es más importante el romanticismo y el mito que aspecto reales ya que la personalidad de los protagonista se pierde en lo romántico de la historia.

## **POST. 7**

### **POST SINOPSIS 7**

Esta narración es la historia de un chico que conoce una chica que le gusta ya que piensa que es apuesta, pero en la que además puede vislumbrar felicidad, respeto y paciencia. Ambos decidirán ser pareja y se llevan muy bien ya que son capaces de tener buena comunicación, además cuando surge conflictos lo pueden solucionar con empatía, aceptando las diferencias y llegando a un acuerdo mutuo.



## **POST.AC 7**

### **2. Autonomía e independencia (no perderse en el otro)**

*“Cada día que pasaban juntos, era inolvidable, tenían todo lo que necesitaban el uno del otro y cuando lo necesitaban. Podían salir con sus amigos, sin tener que dar explicaciones porque si en algo se basaba su relación era en la confianza.”*

### **3. Apoyo y ayuda mutua para conseguir las metas que ambos se proponen**

*“Cada día que pasaban juntos era inolvidable, tenían todo lo que necesitaban el uno del otro y cuando lo necesitaban. Podían salir con sus amigos...”*

### **4. Respeto o Aceptación de las diferencias (carácter, hobby, cultura...) excepto en rasgos que atenten contra la integridad**

*“Ambos decidieron comenzar una relación de pareja; siendo conscientes ante todo de que una pareja se basa en el respeto, la tolerancia, confianza, etc y de que estos, entre otros, debían ser los pilares que regían su pareja.”*

*“...de aceptar sus diferencias y...”*

### **5. Manejo emocional asertivo entender y expresar nuestras emociones asertivamente / Empatía y saber alejarse si el otro es dañino**

*“...porque eran capaces de ponerse en el lugar del otro.”*

*“...como ocurre en todas las parejas: las disputas son comunes y en algunos momentos más llevaderas que en otros, siempre las solucionaban con un ‘te quiero’.”*

### **6. Evitar lucha de poder y de llevar a cabo una negociación colaborativa ante situaciones de conflicto**

*“Otra cosa muy importante es que aunque tanto el uno como el otro tenían puntos de vista diferentes, inquietudes diferentes, etc.”*

*“llegaban a un acuerdo y eran capaces de solucionar cualquier pequeño conflicto a través de diálogo.”*

*“intentar en la medida de lo posible llegar a un acuerdo mutuo.”*

*“Ninguno de los dos mandaba más que otro.”*

### **7. Comunicación auténtica y fluida**

*“Decidió hablar con ella y comentar lo que había sentido, ante esa situación, un poco incómoda y a la vez agradable, ambos intercambiaron opiniones, expresaron sus gustos, temores, etc. Fue un momento tan especial para ambos, que decidieron salir más, compartir sus aficiones, pasar más ratos juntos...”*

### **8. Compromisos adquiridos mutuamente**

*“Ambos decidieron iniciar una relación de pareja, siendo conscientes ante todo*

*de que una pareja se basa en el respeto, la tolerancia, confianza..., y de que estos, entre otros, debían ser los pilares que regían su pareja.”*

#### **10. Pasión y complicidad sexual**

*“Cada día que pasaban juntos era inolvidable.”*

#### **11. Ser creativo tanto afectivamente (palabras, caricias, regalos) como ser creativo también en cuanto a las actividades que se realizan para evitar rutinas**

*“...proponer cosas nuevas para la pareja, esto es, para salir de la rutina.”*

### **POST.PORTADA 7**

#### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título ha sido “Como enriquecer una pareja saludable”. Y expresa con claridad el trabajo que hemos realizado, es decir que una relación de pareja se puede enriquecer desarrollando una serie de características para que sea más positiva.

#### **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

En el dibujo de la portada del estudio POST sí aparece figura humana. Concretamente la cara de un chico o chica, dos veces una llorando, con expresión triste y otra feliz y sonriendo entre ambas un signo de interrogación. El título del relato es “¿Cómo enriquecer una pareja de forma saludable?” Con claridad el dibujo expresa que el chico o chica llora preguntándose que ha de hacer para conseguir una relación de pareja saludable y que tras conocer la respuesta su rostro aparece feliz.

### **PARTICIPANTE N°8**

#### **PRE 8**

#### **PRE-SINOPSIS 8**

La historia narra cómo Maira paseaba un día felizmente por la calle y conoció a Jesua. Entre ellos surgió algo bonito. Empezaron a verse y cuando ya tenían confianza y eran grandes amigos Maira le explicó que había vivido abuso y maltrato en sus relaciones. Ante este relato Jesua se quedó sin palabras y por su parte le confesó que no le gustaban las chicas que tenían ñoñerías románticas. Ante las palabras de Jesua, se sintió aludida porque era muy romántica y se angustió dejando de ver a su amigo hasta pasados dos años que se encontraron casualmente pero ya no trataron nunca más aspectos sentimentales.

## **PRE. AC. 8**

### **7. Comunicación auténtica y fluida**

*“Se hicieron grandes amigos. al cabo de unos meses ya tenían suficiente confianza el uno con el otro para hablar de temas más profundos, entre ellos las relaciones de pareja.”*

### **10. Pasión y complicidad sexual**

*“Entre ellos dos en aquel instante surgió algo muy bonito, algo les hacía vibrar por dentro...”*

## **PRE.PORTADA 8**

### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “No me digas amor si confundes términos”. Este título ya por si solo está expresando un desencuentro, un malentendido ya que ambos miembros no se refieren a lo mismo cuando hablan de amor.

### **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

El dibujo de la portada del estudio PRE tiene algunas características que nos llama la atención.

La chica aparece llorando detrás del chico. Además Son dos bustos sin brazos inclinados hacia delante.No se usan colores, el dibujo esta realizado con bolígrafo negro. El título también está en negro y está situado en la parte inferior de la portada.

El dibujo expresa con claridad la desilusión de ella en la relación ya que se mantiene como decimos detrás de él llorando y también el dibujo expresa de alguna manera que ninguno hace nada al respecto de la relación ya que no tienen brazos y están mirando al frente e inclinados hacia delante indicando posiblemente que cada uno seguirá su vida sin hacer nada al respecto de la relación. También es obvio el dolor y la desilusión de ella que aparece llorando detrás de él.

## **POST 8**

### **POST.SINOPSIS 8**

En esta historia se sigue narrando la historia de Maira al cabo de unos años. Ella ha cambiado mucho gracias a su fuerza de voluntad y a que empezó a autovalorarse y tener amor propio esto hizo que se sintiera bien. Maira ha conocido a un nuevo chico

llamado Albert, primero se hicieron grandes amigos pero luego entablaron una relación de pareja. Tienen confianza mutua, comunicación auténtica, autonomía y resuelven sus conflictos por acuerdos. Los fines de semana lo pasan bien sorprendiéndose con cosas que les gustan a ambos.

## **POST. AC.8**

### **1. Autoestima**

*“Maira, la chica protagonista de esta historia, al cabo de unos años empezó a sentirse bien, a confiar en ella, a autovalorarse y a tener un concepto de ella muy positivo gracias a su fuerza de voluntad y al ver que si ella misma no se amaba tal y como ella era, nadie lo*

### **2. Autonomía e independencia (no perderse en el otro)**

*“Alberto y Naira salían individualmente con sus grupos de amigos y los fines de semana se la dedicaban a ellos dos, en donde se respetaban, escuchaban...”*

*“...realizaban actividades juntos y por separado...”*

### **3. Apoyo y ayuda mutua**

*\*“...se respetaban, escuchaban, apoyaban y se daban todo el cariño y escucha que podían...”*

### **4. Respeto y Aceptación de las diferencias del otro excepto en rasgos que atenten contra la integridad**

*“...se respetaban, escuchaban, apoyaban y se daban todo el cariño y escucha que podían...”*

### **5. Manejo emocional. Reconocer las emociones y poderla expresar asertivamente y tener empatía con los demás o alejarse cuando son dañinos**

*“Entre ellos se creó un vínculo muy afectivo, bonito y saludable y aunque como todas las parejas también existían los conflictos...”*

### **6. Evitar lucha de poder y de llevar a cabo una negociación colaborativa ante situaciones de conflict**

*“... también existían los conflictos pero eran capaces tanto por sí solos, como en pareja de arreglarlos...”*

### **7. Comunicación auténtica y fluida basada en la confianza.**

*“Como entre ambos había confianza, hablaban y llevaban a cabo cada una de sus propuestas para trabajar mejor su relación.”*

## **9. Proyectividad: proyectos en común**

*“Como entre ambos había confianza, hablaban y llevaban a cabo cada una de sus propuestas para trabajar mejor su relación.”*

## **10. Pasión y complicidad sexual**

*“Unos meses más tarde Naira empezó a sentir un sentimiento muy fuerte por Alberto y el igual por ella y decidieron así comenzar una relación de pareja.”*

## **11. Ser creativo tanto afectivamente (palabras, caricias, regalos) como ser creativo también en cuanto a las actividades que se realizan para evitar rutinas**

*“... cuando podían uno le sorprendía al otro con detalles románticos (poemas, cartas o con seducción.”*

### **PRE.PORTADA 8**

#### **¿Qué expresa el título respecto a la relación de pareja teniendo en cuenta la narración y dibujo de la portada?**

El título es “Digamos que nos queremos y demostramos nuestro amor” y expresa que hay entendimiento en la pareja, indica que esta pareja se quiere y demuestran con hechos su amor, hay sentimientos y acciones. Recordemos que el título anterior fue “No me digas amor si confundes términos”, que precisamente indica lo contrario, un malentendido, ya que ambos miembros no entienden lo mismo cuando se habla de relación de pareja. En este sentido, debemos recordar aquí que desde la teoría se recomienda que uno de los mejores indicativos del amor son las acciones más que las palabras (Ruptura del mito).

#### **¿Qué expresa el dibujo respecto a la relación de pareja?**

El dibujo de la portada del estudio POST representa un corazón muy grande y dentro una pareja situados de frente ofreciéndose uno al otro un corazón que está entre sus manos. La pareja está representada por un chico y una chica con los brazos extendidos y compartiendo como decimos un corazón entre sus manos. Acordamos que el dibujo representa que ambos son pareja y comparten amor ya que están incluidos en un gran corazón rojo pero también se expresa en el dibujo al tener ambos sus manos extendidas compartiendo un corazón esas acciones de las que hablábamos anteriormente. Es decir no solamente se expresa un sentimiento común de amor sino hechos que expresan dicho sentimiento, amor dado “con las manos” en acciones.

## ANÁLISIS CUALITATIVO

### *Conclusiones de cada caso y Discusión del Análisis Cualitativo del 1º Estudio*

En cada caso se llevarán a cabo conclusiones al comparar las sinopsis, análisis de contenido de las narraciones y dibujos de las portadas de las narraciones PRE-POST y finalmente se llevará a cabo una discusión de los resultados. Así pues, la estructura de presentación será la siguiente.

- Conclusiones respecto a la comparación de las *sinopsis de las narraciones* de cada caso PRE-POST, aplicación de la metodología PIE- ART.
- Conclusiones respecto a la comparación de los *análisis de contenido de las narraciones* de cada caso PRE-POST, aplicación de la metodología PIE-ART.
- Conclusiones respecto a la comparación de los análisis de las portadas (títulos y dibujos) de cada caso PRE-POST, aplicación de la metodología PIE-ART.
- DISCUSION de los resultados cualitativos de cada caso.

### CASO 1

#### **Conclusiones respecto a la comparación de las sinopsis de las narraciones PRE y POST del Caso 1**

La sinopsis PRE relata una historia de relación de pareja en la distancia con un final de separación en la que el chico deja a la chica y ella queda “colgada” en la relación durante años, triste y deprimida sin poder rehacer su vida de pareja. Sin embargo, la sinopsis POST relata también una relación de pareja a distancia pero en la que los protagonistas han adquirido una serie de habilidades para llevar una relación de pareja saludable. Llama la atención en la sinopsis POST que a pesar del buen funcionamiento de la pareja, la chica afirma que su autoestima es baja (reconocimiento de la realidad) pero comenta que su pareja la está ayudando a fortalecerla.

Hay un giro positivo en la comparación de ambas sinopsis ya que en la sinopsis POST se introducen una serie de características saludables en las relaciones de pareja además del hecho de que la protagonista reconozca que su autoestima es baja, lo que significa que ha podido escudriñar bien la situación que planteaba en la narración PRE ya que es precisamente esa falta de autoestima la raíz de la problemática que se le presenta. También es positivo que su pareja lo sepa y la esté ayudando a superarla. Podría pensarse

que la chica todavía depende del chico ya que de él viene la ayuda para superar la falta de autoestima, pero se desestima esta idea ya que ella afirma que entre ellos existe apoyo mutuo y una comunicación auténtica que implicaría precisamente el reconocimiento de las debilidades y la ayuda por parte del otro.

### **Conclusiones respecto a la comparación del análisis de contenido PRE y POST de las narraciones del Caso 1**

Hemos de señalar en primer lugar que las categorías de pareja saludable que se registran en el estudio PRE (ayuda mutua, complicidad sexual y romanticismo y dar prioridad a la relación) son características que se mantienen sólo al principio del relato ya que finalmente la relación en esta narración PRE se deteriora y se rompe.

Las categorías del estudio POST son las mismas señaladas en el estudio PRE pero además se presentan las siguientes: autonomía e independencia, respeto y aceptación de diferencias y mantener una comunicación auténtica y fluida.

Se concluye que las categorías del AC POST han definido que la relación de pareja que se describe sea saludable además cabe señalar que aunque no ha sido registrada la categoría de la autoestima+, la protagonista comenta como decíamos anteriormente que aunque dicha autoestima es baja su pareja la está ayudando a superarla. Se considera que si en la narración PRE se hubiesen introducido estas categorías no hubiese habido un final tan negativo para la protagonista como se relata.

### **Conclusiones respecto a la comparación de las portadas PRE y POST de las narraciones del Caso 1**

En relación los títulos, se observa que en ambos títulos (PRE-POST) aparece la palabra distancia, ya que en el estudio PRE el título era “la ilusión y la distancia “, mientras que en el título del estudio POST es “relación a distancia”. La diferencia entre ambos es importante ya que en la POST verdaderamente se trata de una relación a distancia para mutua y saludable, mientras que en la primera era una relación a distancia ilusoria e irreal.

En relación al dibujo de la portada encontramos dos diferencias importantes, una a nivel de colorido y otro a nivel de la expresión del dibujo. En el dibujo PRE no se utiliza el color ya que el dibujo está hecho a lápiz negro mientras que en el POST se utiliza colorido luminoso (colores vivos en fucsia intenso y azul). En relación a los dibujos, el del estudio PRE expresa una chica que está llorando y acurrucada (como

una niña) con las piernas sobre el banco mirando una vela, sin embargo, el dibujo POST expresa a la pareja que sonríe y entre ellos hay flechas bidireccionales que indican que la relación es feliz y mutua.

### **Discusión de los resultados cualitativos del caso 1.**

En este caso tanto en la comparación PRE-POST de las sinopsis como en los AC y portadas de la narración visuales se observa como en el estudio POST se expresa una relación de pareja saludable frente a la narración visual PRE, que es una de las más negativas de esta investigación debido al estancamiento y tristeza en la que la protagonista queda sumida durante años tras la ruptura sentimental. El caso 1 es uno de los más representativos ya que efectivamente hay una gran diferencia entre ambas narraciones visuales PRE-POST. Ha sido iluminador en este caso observar la importancia que ha tenido el hecho de romper el mito (López Mondejar, 2001), es decir el hecho de desmitificar al otro miembro de la pareja para no perderse en él y de esta forma ser conscientes de lo ilusorio, y de lo irreal de la persona que hemos creado y en quien se proyecta todos los anhelos. Esta cuestión es muy importante por la cantidad de problemas graves que conlleva. Efectivamente, en la narración visual PRE la participante refleja la angustia que durante años sufre la protagonista precisamente por la mitificación del otro (mito del amor romántico), unida a la baja autoestima, “enganchada ilusoriamente en la relación de pareja que ya hacía años había terminado”. Finalmente, hay que recalcar que una concepción de pareja sustentada en los mitos del amor romántico confunde a las personas sobre todo cuando existe autoestima baja y personalidad inmadura. Ello acarrea innumerables consecuencias negativas, como podría llegar a ser depresión, obsesión, bulimia-anorexia, estancamiento vital o incluso permitir abusos y violencia de género.

Como vemos, el cuadro que describe la participante del caso 1 en el estudio PRE tiene que ver con lo que dice Dorothy Tennov (1979) cuando utiliza el término de “limerancia” para definir un estado de amor romántico extremo que trae consigo problemáticas como pueden ser la ansiedad y la obsesión. La limerancia según esta autora se caracteriza entre otras cosas por dependencia, necesidad de la reciprocidad inmediata por parte de los otros, intensos sentimientos de ansiedad y represión, idealización del ser amado rechazando ver sus limitaciones y alteración en la interpretación de los diferentes estímulos y situaciones así como pensamientos obsesivos fantástico e ilusorios respecto a la relación de pareja.



El hecho de que se narre en el estudio POST una historia de una relación de pareja también en la distancia pero con características saludables y que también se señale que se está trabajando la autoestima se considera un cambio muy favorable .

## **CASO 2**

### **Conclusiones respecto a la comparación de las sinopsis de las narraciones PRE y POST del Caso 2**

La sinopsis PRE relata una historia en forma de metáfora en la que todo es simbólico. En ella se expresa el dolor de la chica cuando es rechazada por el grupo al que pertenece por la elección de su pareja, ya que sus amistades creen que la que está implicada en la relación es ella y que simplemente el chico se “deja querer”. Finalmente, aunque rechazada va a encontrar personas libres que como ella y como las hojas de los árboles se elevan libres. La sinopsis POST es radicalmente distinta ya que se trata de un monólogo sin simbolismo en el que la protagonista relata en primera persona que a veces no se sintió comprendida por su pareja por falta de empatía y que esto le ocurrió muchas veces, describe que sin embargo se considera una persona empática y atenta a los demás. También describe muchas de las características de las relaciones de pareja saludable aunque afirma que no es fácil conseguirlo.

Se observa que verdaderamente aunque la sinopsis de las narración visual PRE termina de forma romántica con personas libres como las hojas en libertad, el hecho real es que la protagonista sacrificó a su grupo de pertenencia por su relación de pareja y esto fue así porque sus amistades le criticaban el hecho de que era ella la que más trabajaba en la relación de pareja y que sin embargo él se dejaba querer pero no la protegía. En la narración visual POST hay mucha más implicación ya que se trata de un monólogo sobre su propia vida y las relaciones de pareja. Al comparar las sinopsis de las narraciones visuales PRE-POST consensuamos que ha habido un cambio positivo ya que precisamente la crítica que atañe a sus compañeros sobre su pareja en la narración visual PRE es la misma que expone en primera persona ella en la narración visual POST, es decir, el hecho de que ella cuida y apoya más la relación y a su pareja que el otro miembro.

### **Conclusiones respecto a la comparación del análisis de contenido PRE y POST de las narraciones del Caso 2**

Las categorías del estudio PRE son tres (respeto y aceptación de diferencias, mantener la complicidad sexual y romanticismo y dar prioridad a la relación) frente a las cinco del estudio POST (autoestima +, independencia, respeto y aceptación de diferencias, manejo de emociones, mantener una comunicación auténtica y fluida).

Consideramos de especial importancia la categoría de la autoestima + ya que pensamos que es en base a su fortalecimiento que la participante pasa de narrar una historia metafórica a un monólogo crítico de sus experiencias de pareja anteriores y con proyección sobre lo que habría de ser una relación de pareja. Al mismo tiempo describe otras características como la independencia y la autonomía, el manejo de emociones y el mantener una comunicación auténtica, todas ellas categorías que no se encuentran en la narración visual PRE y son imprescindibles para el desarrollo de una pareja saludable.

Hemos de comentar que las categorías de la narración visual PRE que no están presentes en la narración visual POST son mantener la complicidad sexual y el romanticismo y dar prioridad a la relación, pero se sobreentiende que en todos los casos las categorías son acumulativas, es decir que cuando se han utilizado en la narración PRE es porque ya están interiorizadas en las creencias de las participantes, por lo que valoramos aquellas que se introducen nuevas en el estudio POST suponiendo que las anteriores ya forman parte de la configuración cognitiva de la participante.

Concluimos que ha sido positivo el cambio encontrado en la narración visual POST por el hecho de haber incluido tres categorías nuevas fundamentales como la autoestima+, la independencia y la autonomía y la comunicación auténtica, además del hecho de haber elegido un monólogo como narración POST para denunciar cómo se sintió incomprendida por la falta de empatía en sus relaciones de pareja. Recordemos que en la narración PRE utilizó una metáfora planteando una historia romántica con su pareja en la que aunque incomprendidos por su grupo social volaban libres.

## **Conclusiones respecto a la comparación de las portadas PRE y POST de las narraciones del Caso 2**

En relación a los títulos, se observa que en la narración visual PRE es “Las hojas del bosque” , sin embargo el título de la narración visual POST, “Amar no es solo querer sino también comprender”, es realista y explicativo, señalando la necesidad de empatía y comprensión de ambos miembros. Se observa que se señala la necesidad de la implicación de las dos partes en la construcción de la relación de pareja. Hay que señalar lo explícito del título POST en el que la participante deja ver con claridad su

queja al respecto de las relaciones de pareja y el planteamiento de una solución.

En relación al dibujo de la portada, comentar que también el dibujo de la narración visual PRE es un dibujo metafórico, un árbol al que se le caen las hojas y que expresa que las personas desechadas de sus grupos de pertenencia caen al suelo como hojas de árbol, pero el viento las levantará y volarán en libertad. Sin embargo, en la narración visual POST el dibujo expresa con claridad lo que quiere decir, para ello utiliza símbolos claros y texto además de las figuras dibujadas. Todo lo que quiere expresar es la necesidad de comprensión o empatía mutua.

### **Discusión de los resultados cualitativos del caso 2.**

Se puede concluir en este caso que tanto en la comparación PRE-POST de las sinopsis como de los AC y de las portadas se observa que en la narración visual POST se propone una relación de pareja más saludable que en la narración visual PRE y esto es así porque se pasó de una narración metafórica romántica y bucólica en la que ella sacrifica a su grupo de pertenencia por su relación de pareja a un monólogo realista y crítico sobre cómo han sido las relaciones de pareja de su vida con una propuesta de qué características tendría que tener la relación de pareja.

Hay que señalar que en el estudio PRE la crítica hecha por los compañeros de la protagonista respecto a su relación de pareja es la misma que ella hace a sus parejas en el monólogo de la narración POST, lo que nos da a entender que efectivamente a veces hay contenidos que aparecen de forma encubierta o se desplazan por ser dolorosos y difíciles de asumir pero que gracias a la seguridad del entorno arteterapéutico y al trabajo PIE-AT realizado la participante resuelve realizar un monólogo en el que saca a la luz aspectos ocultos como son su frustración respecto a las relaciones de parejas y a la falta de empatía que ha recibido por parte de las mismas. En este sentido, Dalley ya afirmaba que efectivamente a través del arte se pueden expresar aspectos conscientes e inconscientes: “La actividad artística proporciona un medio concreto –no verbal– a través del cual una persona puede lograr una expresión al mismo tiempo consciente e inconsciente, y que puede emplearse como valioso agente de cambio terapéutico”. (Dalley, 1987, p. 15).

El hecho de que en el estudio POST se hayan hecho conscientes algunos elementos y no se haya desplazado pensamos que ha sido debido precisamente al trabajo PIE-AT en el que se trabajaron emociones y cogniciones respecto a la relación de pareja desde que se comenzó con el visionado de la película. Además en este caso la

participante utilizó los conceptos que aprendimos como “andamios” para poder verbalizar lo que le había pasado en su vida anterior y proyectar lo que debiera de pasarle a partir de ese momento.

### **CASO 3**

#### **Conclusiones respecto a la comparación de las sinopsis de las narraciones PRE y POST del Caso 3**

La sinopsis PRE relata una historia de relación de pareja en la que los protagonistas se conocen desde la infancia y que siempre estuvieron juntos “sin soltarse de la manos” ya que entre ellos existía una dependencia voluntaria. La pasión sexual desapareció en los primeros meses pero tienen muy buenos recuerdos juntos. La sinopsis POST es muy diferente ya que ambos miembros aunque están unidos son independientes, se apoyan mutuamente, hacen cosas divertidas juntos y se señala que la pasión sexual en esta relación no se perdió nunca.

Observamos que la narración visual PRE relata la historia de una relación dependiente ya que se utiliza el término dependencia voluntaria, esta pareja aunque se llevaba muy bien perdió la pasión sexual en los primeros meses de estar juntos, sin embargo en la narración POST además del apoyo mutuo se introduce el hecho de tener proyectos en común divertidos que van a implicar que la pasión no se pierda nunca.

#### **Conclusiones respecto a la comparación del análisis de contenido PRE y POST de las narraciones del Caso 3.**

En el estudio POST se presentan casi el doble de categorías que definen a la pareja saludable ya que en el estudio PRE hay cuatro (prioridad a la relación, autonomía e independencia, negociación colaborativa, proyectos en común) y en el estudio POST siete (autonomía e independencia, apoyo mutuo, respeto y aceptación de diferencias, negociación colaborativa, mantener una comunicación auténtica y complicidad sexual y romanticismo, ser creativo). Las categorías que se introducen son apoyo mutuo, respeto y aceptación de diferencias, comunicación auténtica, complicidad sexual y ser creativo, evitando rutinas.

Respecto a la categoría “pasión y romanticismo” en el estudio PRE dice textualmente: “la pasión pasó y tras pocos años de noviazgo quedaba amistad y

confianza”. Sin embargo en el estudio POST dice textualmente: “Nunca perdían la pasión. Experimentaban cosas nuevas”.

Por otro lado, resaltar también que aunque en el estudio PRE se registra la categoría de autonomía e independencia ya que la pareja se separó durante cuatro años para llevar a cabo sus estudios, se habla de “dependencia voluntaria” o también se utiliza la frase “no podían concebir el futuro el uno sin el otro”. Sin embargo, en el estudio POST se prioriza más esta categoría de autonomía e independencia ya que queda reflejada incluso en el dibujo y título y no está restringida a una separación puntual como en el caso anterior sino que nos explica en varias partes del texto que ambos perseguían sus propios objetivos personales y que tenían sus espacios además de compartir compromisos y proyectos en común.

En conclusión, debemos comentar que las categorías de la narración visual POST descritas por la participante vienen a completar las categorías precisas para que una relación de pareja sea más saludable que la definida en la narración visual PRE. Estas nuevas categorías son fundamentales para definir la relación de pareja saludable. Comentar de nuevo que en este caso aunque la independencia y la autonomía están codificadas en la narración visual PRE, esta se define de forma puntual, concretamente se narra cómo se separan para realizar sus estudios durante 4 años pero luego se utilizan términos como la expresión “dependencia voluntaria”.

### **Conclusiones respecto a la comparación de las portadas PRE y POST de las narraciones del Caso 3.**

En la narración visual PRE el título es “Vidas paralelas cogidos de la mano”. En este título la participante recalca la importancia que da ya en la narración en relación a no soltarse el uno del otro priorizando la relación a pesar de los conflictos pero también habla de vidas paralelas. En la narración POST el título es prácticamente el mismo “Vidas paralelas caminos distintos sin soltarse de la mano” pero introduce la frase aclaratoria de “caminos distintos”. Se observa que la cuestión fundamental que se introdujo fue precisamente esa autonomía e independencia de forma transversal en la relación, no de manera puntual, rompiendo esa “dependencia voluntaria” y permitiendo “caminos distintos” aunque sigan cogidos de la mano, y con vidas paralelas, es decir en la misma dirección. Esto va a permitir que la relación se “oxigene” siendo más creativa y haciendo que no se pierda la complicidad sexual, aceptando y respetando las diferencias y permitiéndose comunicarse desde la autenticidad.

En relación al DIBUJO de la portada, comentar que las diferencias son muy representativas. En el dibujo POST aparece integrado el dibujo PRE en forma de viñeta que sale de la cabeza de cada miembro de la pareja expresando que está totalmente en vigor la concepción anterior. Sin embargo en el estudio POST parece también que los miembros de la pareja en la actualidad son autónomos e independientes ya que miran cada uno de ellos hacia diferentes objetivos e intereses (cartera de trabajo o estudios, café, amistades, amigos, deporte...), afirmando de esta manera que aunque siguen cogidos de la mano en una vida paralela, mantienen también la independencia en sus propias vidas permitiéndose tener sus tiempos, hobbies y objetivos personales.

### **Discusión de los resultados cualitativos del caso 3**

Se concluye en este caso que tanto en la comparación PRE-POST de las sinopsis como en los AC y portada, en la narración visual POST se expresa una relación de pareja más saludable que en la narración visual PRE. Se pasó de una narración PRE en la que se relata una relación de pareja “dependientes de forma voluntaria”, donde se perdió la complicidad sexual a los pocos meses de noviazgo, a una narración POST en la que se describe una relación de pareja en la que sus miembros mantienen su autonomía, tienen proyectos en común divertidos, respetan sus diferencias y no perdieron nunca la complicidad sexual. Vemos que esta participante encontró su propio camino para “volver a encender la chispa en la relación de pareja” en su segunda narración. A este respecto mencionábamos anteriormente que hay que evitar cristalizarse en roles o caer en lugares de “confort” que dejan la relación estática, en favor de la necesidad de apostar por hacer cosas nuevas redescubriéndose a sí mismo y al otro. Esto se relaciona también con la complicidad sexual, el coqueteo y la creatividad son muy importantes para la relación de pareja.

Considerar también lo positivo de la portada del estudio POST ya que incluye la portada PRE pero introduce aspectos nuevos como son precisamente el hecho de que cada miembro mire hacia un tipo de espacio, actividad o hobby diferentes. Se ha considerado que esta nueva portada tiene que ver con los nuevos esquemas cognitivos construidos que siguiendo a Vygotsky (1924) se construyen gracias a las relaciones socio-culturales. Y efectivamente en la metodología arteterapéutica propuesta utilizamos herramientas socio-culturales como son el cine, así como la relación con el arteterapeuta.

## **CASO 4**

### **Conclusiones respecto a la comparación de las sinopsis de las narraciones PRE y POST del Caso 4**

La sinopsis PRE relata una historia de Andrea, una chica exitosa, con trabajo, amistades, hobby..., pero sin pareja, por lo cual cuando llega la noche se encuentra sola. Se enamora de un compañero de trabajo que llega nuevo y está contenta porque dice que encontró “el amor de su vida y la persona en la que se ve reflejada”, deciden no casarse ni tener hijos pero sí envejecer juntos. En la narración POST por el contrario se narra la historia de una pareja ya bien constituida y que después de 8 años está enamorada y es la envidia de sus amigos que se preguntan como lo consiguen. Ana, la protagonista de la historia, aconseja a una amiga angustiada porque su pareja no le permite tener sus espacios, entonces Ana le habla de la importancia de la independencia de cada miembro y del respeto a las diferencias, instándola a que no se deje controlar. Finalmente nos dice en esta narración POST que tuvieron preciosos hijos y que la chispa de su amor nunca se apagó.

Al compararlas observamos que en la sinopsis de la narración visual PRE la chica se siente sola y aparece un chico que es “el amor de su vida y la persona en la que se ve reflejada”, y es así pues se describe que hacen juntos todo aquello que en un principio le gustaba hacer a ella, por lo que no sabemos mucho sobre la personalidad de Marcos ya que como dice es un reflejo de ella, tampoco tienen hijos. Posiblemente los hijos vinieran a desequilibrar ese tándem perfecto de una persona con su reflejo. Sin embargo, en la narración visual POST, Ana aconseja a una amiga sobre la importancia de respetar los propios espacios y las diferencias para no sentirse controlada. Vemos que esta idea se contradice con lo defendido en la narración anterior, cuando basa la felicidad de la pareja en que un miembro se refleje en el otro haciendo las mismas cosas.

### **Conclusiones respecto a la comparación del análisis de contenido PRE y POST de las narraciones del Caso 4.**

Observamos que en el estudio PRE aparecen 4 categorías (apoyo mutuo, respeto y aceptación de diferencias, negociación colaborativa, mantener la complicidad sexual), y sin embargo en el estudio POST aparecen 8 categorías (autoestima positiva, independencia, respeto y aceptación de diferencias, manejo de emociones, proyectos en común, complicidad sexual, ser creativo evitando rutinas, dar prioridad a la relación).

Por lo tanto, se han introducido 6 nuevas categorías en el AC POST, que son autoestima positiva, autonomía e independencia, manejo de emociones, proyectos en común, ser creativo, y dar prioridad a la relación. Se observa sin embargo que en el AC PRE hay 3 categorías que no están presentes en el POST, y son apoyo mutuo, respeto a las diferencias y negociación colaborativa. No obstante, aunque estas categorías no están incluidas en la nueva narración sí están interiorizadas puesto que como vemos aparecen en la narración visual PRE.

Se concluye que las 3 categorías fundamentales que se mencionan en el AC POST y no están presentes en el AC PRE (autoestima positiva, autonomía e independencia y manejo de emociones) son fundamentales porque es en base a ellas que la protagonista aconseja a su amiga para que solucione el hecho de que su pareja la controle no permitiendo que tenga sus espacios y privándola de libertad. Dichas categorías no están presentes en la narración visual PRE tal vez porque básicamente es un relato romántico cuyo objetivo era subsanar la soledad de la chica encontrando a una pareja que era su propio reflejo.

#### **Conclusiones respecto a la comparación de las portadas PRE y POST de las narraciones del Caso 4.**

En relación a los títulos, se observa que en la narración visual PRE el título es “Una historia de amor”, un título romántico para una historia romántica, recordemos que se trataba de una chica que se sentía sola y que cuando encontró a su pareja encontró a alguien perfecto para ella pues era su reflejo. Sin embargo en la narración visual POST el título es “Tú + Yo = Nosotros”, Además, al lado del chico escribe “Tu espacio” y al lado de la chica “Mi espacio”. Y en un corazón escribe “Nuestra vida”. Vemos que el título expresa la independencia y autonomía de cada miembro de la pareja pero al mismo tiempo en el “nosotros” y en la expresión “nuestra vida” no da a entender que valoran su vida de pareja en común como lo hacían en la primera narración visual.

En relación al dibujo de la portada, comentar que el dibujo de la narración visual PRE es también romántico ya que consiste en una pareja sentada en un banco frente a un estanque con patos cogidos de la mano. Sin embargo, en el la portada de la narración visual POST se representa con claridad la necesidad de autonomía por parte de ambos y aunque finalmente los dibuja de la mano en el interior de un corazón flechado, nos da a entender en un dibujo superior que previamente está la necesidad de constituirse como autónomos e independientes, personas con la autoestima fortalecida.



#### **Discusión de los resultados cualitativos del caso 4**

Se puede concluir en este caso que tanto en la comparación PRE-POST de las sinopsis como de los AC y de las portadas se observa como en la narración visual POST se propone una relación de pareja más saludable que en las narración visual PRE. Concluimos que en la narración visual POST el consejo que Ana da a su amiga para que no se deje controlar por su novio y determine su libertad en relación a sus espacios y metas podría estar dándosele a ella misma, y esto podría interpretarse así porque precisamente en la narración-visual PRE se presenta a una chica que cuando se enamora y comienza su relación de pareja dice que encontró “el amor de su vida y la persona en la que se ve reflejada”. Hacían todo juntos pero como se sabe la relación de pareja está formada por personas diferentes y por lo tanto se han de aceptar esas diferencias que suponen objetivos o espacios personales además de los comunes. Cuando se produce una simbiosis entre las dos personas, ambas pierden en aras al amor que no es más que dependencia emocional. Dicha dependencia va a provocar desequilibrios en la relación de pareja que pueden provocar dolor y deterioro de la autoestima, pero aun así nunca se dejará la relación de pareja (Castelló, 2005).

En la narración POST la protagonista aconseja a su amiga para que rompa cualquier tipo de dependencia con su pareja, así lo que exponía en la narración PRE más solapadamente, ahora es explícito y sale a la luz en la segunda narración con claridad.

#### **CASO 5**

##### **Conclusiones respecto a la comparación de las sinopsis de las narraciones PRE y POST de cada narración del Caso 5**

La sinopsis PRE es una narración de cómo va cambiando el concepto de pareja según las experiencias sentimentales a lo largo del ciclo vital (infancia, adolescencia y juventud). Al primer novio “se lo toleras todo”, al segundo le dices “no te pases”, ya en el tercero buscas tu complemento y que estéis hechos el uno para el otro. Aun habiendo encontrado el complemento, la protagonista duda de que la relación sea para siempre, según dice “habrá que esperar a que pase el tiempo y vivir el presente...”. La narración POST se titula SEGUNDA PARTE y consiste en una enumeración de algunas características de las relaciones de pareja saludable. Se mencionan las siguientes características: comunicación, afecto, cariño, espacio, libertad, compromiso y respeto.

En relación a este caso, debemos comentar que en un principio se pensó no considerarlo pues en la narración visual POST solo se enumera una serie de características pero no se lleva a cabo la narración solicitada. Finalmente se decidió evaluarlo pues las portadas sí estaban bien elaboradas, además está era la única participante “casada felizmente”, según nos dijo, y se pensó que sería interesante mencionar este caso.

### **Conclusiones respecto a la comparación del análisis de contenido PRE y POST de las narraciones del Caso 1.**

Tanto en el AC PRE como en el AC POST se presentan 5 categorías. En el estudio PRE son apoyo mutuo, respeto y aceptación de diferencias, comunicación auténtica, proyectos en común y mantener la complicidad sexual y romanticismo. En el estudio POST son independencia, apoyo mutuo, respeto y aceptación de diferencias, mantener una comunicación auténtica y cumplir con los compromisos adquiridos. Las dos categorías del AC POST que no están presentes en el AC PRE son autonomía e independencia y cumplir con los compromisos adquiridos.

Se considera que en el estudio PRE se plantea un relato con muchas de las características que definen una pareja saludable pero que quedaría completado con las que se enumeran en el estudio.

### **Conclusiones respecto a la comparación de las portadas PRE y POST de las narraciones del Caso 5.**

En relación a los títulos, en la narración visual PRE el título es “Etc” y una gran interrogación (¿...?) con puntos suspensivos entre ambos. Dicha portada tiene que ver con la idea de incertidumbre respecto de las situaciones que puede vivir la pareja como tal, incluso en relación a su continuidad. Al final de la narración dice que habrán de esperar y reflexionar sobre lo que cada uno quiere del otro para proyectar un futuro que a lo mejor no es lejano. Sin embargo, el dibujo de la portada POST es muy diferente, mucho más explícito, no tiene título pero la palabra LOVE está inscrita alrededor de 20 veces. Concretamente en este dibujo pintado en color rojo se muestra a una pareja separada en el espacio, cada uno de los miembros en un extremo del papel, y encerrados en un cuadrado con los vértices muy remarcados pero rodeados de la palabra LOVE, y además entre ellos hay flechas bidireccionales. Pareciera que finalmente la relación de pareja planteada en la primera narración visual PRE tendrá continuidad pero con la

condición de mantener independencia y autonomía, es decir la libertad de cada uno (figuras limitadas por un cuadrado), que como se registró es una de las categorías nuevas que incluye en su listado de la narración visual POST junto con la del cumplimiento de los compromisos adquiridos.

Hay que aclarar que se desestimó la interpretación de que el hecho de que aparecieran encerrados en un cuadrado pudiera significar que ambos no se comunican, ya que precisamente en el análisis de contenidos aparecen las categorías de comunicación auténtica y apoyo mutuo. Por eso se interpreta el hecho de estar encuadrados como un límite bien definido de lo que sería la propia autonomía e independencia, sobre todo porque efectivamente fue una de las categorías nuevas mencionadas.

### **Discusión de los resultados cualitativos del caso 5**

Como ya se comentó anteriormente, esta participante era la única chica ya casada y según nos comentó gozaba de una buena relación de pareja. En su caso nos sorprendió que hubo implicación en la narración visual PRE pero menos en la POST, ya que la narración solicitada no la elaboró y solo enumeró una lista de características de las relaciones de pareja, no obstante la portada sí se realizó de forma explícita.

Se observa que en la narración PRE aparecen muchas de las características que definen a una relación de pareja saludable por lo que se deduce que efectivamente tenía una imagen y creencias positivas sobre como debería ser una relación de pareja, es por esto que se consideró que tal vez cuando se le solicitó que volviera a hacer el trabajo no estuviese tan motivada para hacerlo como el resto de las participantes ya que las consignas en la narración PRE y la POST eran las mismas.

Hay que considerar, sin embargo, que en la portada de la narración visual PRE se planteaba un gran interrogante significando el futuro incierto de la pareja por las muchas situaciones que se pueden compartir, sin embargo en la narración visual POST se mencionan dos nuevas características, la libertad (independencia y autonomía) y el compromiso entre ambos, que van a reflejarse también en el dibujo de la portada mostrando una pareja que atesora su individualidad-libertad rodeados de la palabra LOVE con flechas bidireccionales entre ellos, por lo que se acuerda que la inclusión de ambas características podría mitigar la incertidumbre de futuro en relación a la continuidad de la pareja.

En muchas ocasiones el miedo a perder la autonomía y la libertad lleva consigo una dificultad ante el compromiso o los proyectos de futuro a largo plazo. Sobre todo cuando a la

mujer se le demanda un rol de entrega total a los hijos y a la pareja que resulta abrumador y que implica una negación del propio ser, por lo que puede provocar miedos a perder la individualidad y la independencia, y todo ello perjudicar la consolidación de la relación de pareja. A este respecto se dice que “Según Arce M, al centrar la identidad femenina en una matriz relacional, donde se le exige a la mujer una actitud de servicio y atención en forma incondicional a las demandas y necesidades de los otros, se inhiben sus posibilidades de autoafirmación y autonomía” (Herrera, 2000, p. 570).

## **CASO 6**

### **Conclusiones respecto a la comparación de las sinopsis de las narraciones PRE y POST del Caso 6**

La sinopsis de la narración visual PRE es la historia de Paula que narra varios fracasos sentimentales que la hicieron dudar de si encontraría una pareja estable, pero finalmente lo consigue con un amigo que es su "alma gemela", ambos siempre estuvieron entregados el uno al otro primero como amigos y luego como pareja. En la narración visual POST, la participante hace una segunda parte de la narración PRE y en ella plantea que esta pareja ya llevan juntos 5 años, aunque cada uno estudió en un lugar, él está en Francia y ella en Granada. Finalmente ella tendrá que decidir si viaja a Francia para establecer allí su vivienda. La decisión será positiva pues no ha estado basada en la dependencia emocional.

En la narración visual PRE la protagonista habla de "almas gemelas", "alguien parecida a ella", y además comenta que "no podían vivir el uno sin el otro" y que "Marcos había estado dedicado en cuerpo y alma a lo que ella quería" pero en la narración visual POST se narra otro tipo de relación en la que la decisión tomada de ir a Francia ha sido una decisión reflexiva que incluso consultó con sus familiares y amigos, además viajó después de finalizar el Master que cursaba y tenía perspectivas de trabajar de profesora en Francia. Comenta también que tenía intención de viajar y aprovechó la posibilidad brindada por su pareja para hacerlo. Por otro lado, valora también que Marcos estaba dispuesto a renunciar al puesto de trabajo si no llegaban a un acuerdo de que fuese ella la que viajase a Francia para establecerse allí.

### **Conclusiones respecto a la comparación del análisis de contenido PRE y POST de las narraciones del Caso 6.**

Consideramos respecto a este caso que no se trata de dos narraciones ya que es una misma narración con dos partes. En el estudio PRE aparecen cinco categorías (apoyo mutuo, respeto y aceptación de diferencias, negociación colaborativa, proyectos en común y dar prioridad a la relación) y en el estudio POST aparecen seis categorías (autonomía e independencia, apoyo mutuo, manejo de emociones, mantener una comunicación auténtica, tener proyectos en común, dar prioridad a la relación). En la segunda parte se han introducido tres categorías nuevas (autonomía e independencia, manejo de emociones y comunicación auténtica). Estos aspectos son muy importantes, sobre todo la categoría “autonomía e independencia”, ya que en el estudio PRE afirma que los miembros son “casi iguales”. Sin embargo, en el estudio POST aunque se prioriza la relación de una manera clara se describe también que cada uno tiene sus propios objetivos. En este sentido, en la decisión de la protagonista de ir a Francia ella analiza sus intereses como comentábamos anteriormente, es decir no hace un planteamiento meramente romántico, además tiene una actitud reflexiva terminando sus estudios y utilizando su red social significativa para asesorarse antes de tomar esta decisión.

### **Conclusiones respecto a la comparación de las portadas PRE y POST de las narraciones del Caso 6**

En relación a los títulos, en la narración visual PRE el título es “Todo es compartir” y efectivamente la protagonista se empareja con su amigo al que considera su alma gemela y que está con ella “dedicado en cuerpo y alma”. Ellos comparten todo. El título de la narración visual POST es parecido, “Todo es compartir. Hoy por ti y mañana por mí” (2ª Parte). Como vemos la participante mantiene el título de la primera narración pero le añade “Hoy por ti... y mañana por mí”, frase que expresa la importancia de tener que ceder mutuamente ya que ambos pueden tener objetivos o intereses diferentes.

En relación al dibujo de la portada, las diferencias de los dibujos PRE y POST son importantes. El dibujo de la narración visual PRE representaba una pareja “encerrada” dentro de un cuadrado, mirándose uno a otro y entregándose un mismo corazón con sus manos. Sin embargo, en el dibujo de la narración visual POST la pareja no está encerrada en un cuadrado, ambos miran al frente y están inscritas las palabras TÚ YO

NOSOTROS dando entender la importancia del apoyo mutuo y prioridad de la relación pero también de la independencia y autonomía.

### **Discusión de los resultados cualitativos del caso 6**

Se puede concluir en este caso que tanto en la comparación PRE-POST de las sinopsis como de los AC y de las portadas se observa que en la narración visual POST se propone una relación de pareja más saludable que en la narración visual PRE. En la narración visual PRE se habla de una relación en la que ambos son “casi iguales”, “almas gemelas”, “no podían vivir el uno sin el otro”. No olvidemos que el título que le pone es “Todo es compartir” y que en el dibujo aparece una pareja encerrada en un cuadrado mirándose a los ojos y compartiendo un corazón. Sin embargo, en el dibujo de la narración visual POST la pareja no está encerrada en ningún cuadrado y se habla de YO-TÚ-NOSOTROS, tres entidades en la pareja, ninguno se ha sacrificado en pos del otro. Recordamos que en la narración POST la protagonista decide ir a vivir a Francia con su pareja pero no lo hace desde una perspectiva romántica ilusoria sino que la protagonista, como se ha comentado, termina su Master, consulta con su familia y amistades, reflexiona y se da cuenta que ella quería viajar y que estaría bien aprovechar esta circunstancia, piensa qué tipo de trabajo tendría en Francia y considera que su pareja en un momento dado estaba dispuesta a renunciar al trabajo.

Cuando se toman decisiones vitales importantes sin reflexionar, sólo en base al romanticismo y a la pasión sexual, pueden traer consecuencias negativas que tiene que ver con el hecho de “perderse en el otro”. En este sentido, González (2004) recomienda que el eje sobre el que gire nuestra vida ha de encontrarse en cada uno y no en el otro miembro de la pareja, aunque sean básicos aspectos como el apoyo mutuo y la empatía.

### **CASO 7**

#### **Conclusiones respecto a la comparación de las sinopsis de las narraciones PRE y POST del Caso 7.**

La narración visual PRE es una historia romántica en la que el chico conoce a una chica que le gustó. Cuando son ya pareja se separan durante un tiempo debido a las discusiones pero pasado un tiempo vuelven porque se dan cuenta de que “no pueden vivir el uno sin el otro”. En la narración visual POST la historia se parece pues es de un chico que conoce a una chica que como en la narración PRE le gusta pero en este caso

también dice que vislumbra en ella felicidad, respeto y paciencia. Se hacen pareja y entre ellos hay una buena comunicación y cuando surgen conflictos los solucionan con empatía, aceptando las diferencias y llegando a un acuerdo mutuo.

Se observa que en la narración visual POST se describe a una pareja con características más saludables que la narración PRE, ya que en ella el chico en un primer momento comenta que la chica le gustó y por otro lado dice que se separaron por no poder gestionar las discusiones pero que volvieron porque “no podían vivir el uno sin el otro”. Sin embargo, en la narración visual POST al chico le gusta también la chica en un primer momento pero ahora vislumbra otras características como la paciencia y el respeto, lo que significa que está interesado en ella además de en la atracción que siente. Por otra parte, también han aprendido a comunicarse y cuando surgen conflictos aceptan las diferencias y negocian para llegar a acuerdos y tienen empatía el uno con el otro.

### **Conclusiones respecto a la comparación del análisis de contenido PRE y POST de las narraciones del Caso 7.**

Observamos que existe una gran diferencia en el número de categorías ya que en el AC PRE hay 3 categorías (comunicación auténtica, proyectos en común, mantener la complicidad sexual y el romanticismo) frente a las 9 que hay en el AC POST (independencia, apoyo mutuo, respeto y aceptación de diferencias, manejo de emociones, negociación colaborativa, comunicación auténtica, cumplir con los compromisos adquiridos, mantener la complicidad sexual y el romanticismo y ser creativo). Pensamos a la luz de este análisis que en la narración visual POST el resultado es positivo porque el número de categorías recordadas y por la creatividad expresada en los dibujos de la portada, como veremos a continuación.

Las categorías de la narración visual POST descritas por la participante vienen a completar las categorías que se presentan en la narración visual PRE para constituir una relación de pareja saludable. Son sobre todo la negociación colaborativa y el manejo de emociones las categorías incluidas que harán que la pareja resuelva sus conflictos en contra de lo que ocurría en la narración visual PRE, pero también la independencia y autonomía que vendrían a romper el concepto que aparece en la PRE de dependencia cuando se expresa “no podían vivir el uno sin el otro”.

## **Conclusiones respecto a la comparación de las portadas PRE y POST de las narraciones del Caso 7.**

En relación a los títulos, en la narración visual PRE el título “Una historia, un destino” expresa que la unión de la pareja está fundamentada en el destino y efectivamente esto corrobora frases como las que analizamos anteriormente, “no pueden vivir el uno sin el otro”. Sin embargo, el título de la narración visual POST es “Cómo enriquecer una pareja saludable”, que expresa con claridad que la pareja no está fundamentada en el destino sino en el desarrollo personal y común de una serie de características.

En relación al dibujo de la portada las diferencias de los dibujos PRE y POST son importantes. Hay que remarcar la gran diferencia que hay en los dibujos y que indican el salto que dio la participante al pasar de un paisaje bucólico y romántico sin presencia de la figura humana a un segundo dibujo donde aparecen dos rostros con los ojos muy abiertos, uno llorando y el otro sonriendo, y entre ellos la inscripción “cómo enriquecer una pareja de forma saludable”, sin duda indicando que la integración de estas características traerá felicidad.

Verdaderamente en su narración da las respuestas enumerando 9 características importantes que conllevan una pareja sana. Observamos que efectivamente el segundo rostro aparece feliz, dando a entender que consiguió resolver la pregunta planteada y que efectivamente esto le trajo alegría.

## **Discusión de los resultados cualitativos del caso 7**

Se puede concluir en este caso que tanto en la comparación PRE-POST de las sinopsis como de los AC y de las portadas se observa que en la narración visual POST se propone una relación de pareja más saludable que en la narración visual PRE. En la narración visual PRE se relata que el chico protagonista se encandila con características físicas de la chica, como son los ojos y la sonrisa..., mientras que en la narración visual POST se señala que el chico encuentra a la chica apuesta pero se fija también en rasgos que le hacen pensar que es respetuosa, feliz y paciente. Esto implica madurez pues aunque es cierto que el atractivo físico ocupa un lugar relevante a la hora de establecer una relación de pareja, es aconsejable observar desde el principio una serie de características de personalidad para evitar problemáticas posteriores, por ejemplo de abuso y violencia de género.

Por otro lado, en la narración visual PRE, la pareja tras la ruptura vuelve a unirse



porque “No puede vivir el uno sin el otro”. El título de la narración PRE es “sospechoso” ya que es “Una historia, un destino” y es en base a esta característica de predestinación que en muchas relaciones se aceptan abusos. Esta característica está recogida en el Proyecto de Investigación sobre Sexismo y Violencia de Género en la Juventud Andaluza llamado con el título de programa DETECTA y llevado a cabo por la Junta de Andalucía (2011). En él se señala concretamente que uno de los mitos es el de la “media naranja”, que se refiere al hecho de estar con una persona porque el destino lo determinó y la elección está hecha de por vida. Este mito, unido a la creencia de que en la vida solo tendremos un amor verdadero y si este se pasa ya nunca más se volverá a encontrar el amor, hace que la persona llegue a aguantar abusos o simplemente se pierda en el otro. Sin embargo, en el estudio POST la relación de pareja posee las características que definen una relación de pareja saludable, entre las que se menciona la resolución de conflictos en base al diálogo y mediante acuerdos.

## **CASO 8**

### **Conclusiones respecto a la comparación de las sinopsis de las narraciones PRE y POST del Caso 8**

La sinopsis de la narración visual PRE narra una historia de una chica maltratada y abusada sexualmente. Ella es insegura y cuando decide contarle a su pareja lo que le sucedió en el pasado, el chico decide sincerarse también relatándole que no le gustan las chicas románticas, que mandan cartitas, etc... Ella se siente mal con la respuesta pues se siente aludida y entonces rompe la relación sin hablar nada al respecto, solo dejan de llamarse. Pasados dos años se vuelve a encontrar con este chico casualmente y toman algo en un bar pero nunca tratan lo que ocurrió en el pasado ni el tema sentimental. La sinopsis de la narración visual POST es muy diferente aunque se trate de la misma protagonista ya que es la segunda parte de la narración visual PRE. Esta narración comienza explicando cómo Maira, la protagonista, ha trabajado con fuerza de voluntad para fortalecer su autoestima, valorándose y amándose. Tiene una nueva pareja y todo es muy diferente ya que han conseguido tener una relación donde prima la confianza además de tener otras muchas características, como el apoyo mutuo y el respeto, que hacen que tenga una relación de pareja saludable.

Este caso es uno de los más significativos, por la diferencia entre las narraciones visuales PRE-POST, sobre todo porque la narración POST comienza diciendo que esta

chica que sufrió malos tratos y abusos sexuales llegó a fortalecer su autoestima y esto le permitió entablar una relación de pareja satisfactoria y saludable.

### **Conclusiones respecto a la comparación del análisis de contenido PRE y POST de las narraciones del Caso 8.**

Observamos que existe una gran diferencia al comparar los AC PRE y AC POST. En el AC PRE aparecen solo dos categorías (comunicación auténtica y fluida, complicidad sexual y romanticismo), sin embargo en el AC POST aparecen diez categorías (autoestima positiva, independencia, apoyo y ayuda mutua., respeto y aceptación de diferencias, manejo de emociones, negociación colaborativa, mantener una comunicación auténtica y fluida, tener proyectos en común, mantener la complicidad sexual y romanticismo y ser creativo, evitando).

Observamos que en el AC PRE una de las dos categorías es el romanticismo y la otra la comunicación auténtica, pero no son suficientes ya que es cierto que ambos se dicen la verdad en un momento pero este ha sido un momento puntual, además no hay apoyo mutuo ni empatía. Todo ello unido a que la protagonista es insegura, con una autoestima baja, empeora la situación, pero observamos a este respecto que al comenzar la narración visual POST afirma que su autoestima se ha fortalecido valorándose más a sí misma.

Concluimos que por una parte las dos categorías presentadas en el AC PRE están incluidas en el AC POST. Y por otra que en el AC POST aparecen diez categorías, el máximo registrado en esta investigación, lo que nos hace concluir el interés de esta participante en aprender y cambiar sus creencias y actitudes respecto a las relaciones de pareja.

### **Conclusiones respecto a la comparación de las portadas PRE y POST de las narraciones del Caso 8.**

En la narración visual PRE el título es “No me digas amor si confundes términos”, que expresa la desilusión de la chica al pensar que su pareja no la amaba como le decía. Sin embargo, el título de la narración visual POST es “Digamos que nos queremos y demostramos nuestro amor”, que expresa el acuerdo entre ambos en lo referido a la concepción de pareja. Se afirma el amor que existe en la pareja en cuanto a los sentimientos y a las acciones que muestran dicho amor.

Las diferencias de los dibujos PRE y POST son importantes. El primer dibujo es

triste y frío, sin color, hecho con bolígrafo negro, la chica aparece llorando detrás del chico. Son dos bustos sin brazos ni piernas inclinados hacia delante. Por el contrario, en el segundo dibujo hay mucho color, la pareja está de frente en el interior de gran corazón, se trata de bustos pero ya con brazos que se están entregando un corazón.

### **Discusión de los resultados cualitativos del caso 8**

Se puede concluir en este caso que tanto en la comparación PRE-POST de las sinopsis como de los AC y de las portadas se observa que en la narración visual POST se propone una relación de pareja más saludable que en la narración visual PRE.

Se puede considerar que este caso 8, junto con el caso 1, es en el que ha existido una diferencia más significativa PRE-POST. En este caso, en la narración visual PRE se narra la historia de una chica que sufrió maltrato y abuso sexual y que en la actualidad se siente incomprendida e insegura con su nueva pareja y por lo tanto se rompe la relación, sin embargo en la narración visual POST (segunda parte de la historia) se comienza diciendo que la protagonista ha fortalecido su autoestima valorándose y amándose a sí misma y a partir de ahí describe una relación de pareja en la que va recogiendo hasta diez de las doce categorías descritas en la ficha de análisis de contenido que se propone en esta investigación. Además, esta chica nos solicitó material al respecto de las relaciones de pareja saludables y nos preguntó interesada sobre cómo seguir trabajando sobre este tema.

Ha sido muy importante percatarnos de que gracias al trabajo realizado no solo se van a fomentar creencias saludables respecto a las relaciones de pareja sino que además este tipo de metodología arteterapéutica saca a la luz posibles problemas de depresión, baja autoestima, abusos o violencia de género, que como se sabe en la mayoría de las ocasiones cuesta sacar a la luz de forma verbal y explícita. A este respecto, López Martínez (2008) confirma que la utilización de herramientas artísticas y la metodología cognitiva conductual son eficaces para favorecer la inteligencia emocional y la resiliencia.

### **II.3.1.2. ANÁLISIS CUANTITATIVO**

En este apartado se expone una visión general de los resultados obtenidos, acompañándolos con representaciones gráficas que apoyan y dan una visión general de nuestro estudio.

La categoría más mencionada en el estudio PRE es con diferencia la complicidad sexual CS (6), posteriormente la prioridad en la relación, proyectos en común y el respeto y la aceptación de diferencia. Y las categorías más mencionadas en el estudio POST son independencia y autonomía, respeto y aceptación de diferencias, comunicación auténtica y apoyo mutuo.

Se observa que todas las categorías son más numerosas en el estudio POST que en el estudio PRE, incluso en muchas ocasiones se duplican y triplican excepto en tres de ellas que son proyecto común, complicidad sexual-romanticismo y priorizar la relación. Efectivamente comprobábamos en el análisis cualitativo que las narraciones visuales PRE se caracterizaban por ser narraciones románticas en las que se priorizaba la relación y existían proyectos en común. Lo que al menos esta muestra de 8 participantes nos da a entender es que efectivamente la configuración o creencias sobre las relaciones de pareja está estructurada en base a esta visión romántica de priorizar la relación y de tener proyectos en común. Queremos dejar claro que aunque estas son características importantes en las relaciones de pareja, es precisamente en la adolescencia y la juventud cuando se viven muy intensamente tendiendo a idealizar el amor, por lo que se considera que en estas edades se podrían llegar a tolerar relaciones abusivas con elementos de celos, control... (González y Santana, 2001). Por eso se hace tan importante el trabajar desde ámbitos socio-educativos con los jóvenes las relaciones de pareja saludables.

**Tabla 1. Frecuencias de las diferentes categorías en ambos estudios**

	Estudio pre	Estudio post
A+	0	3
IN	2	8
AM	3	6
RAD	4	7
ME	0	5
NC	3	3
CA	3	7
CC	0	2
PC	4	3
CS	6	5
C	0	4
PR	4	3

También debemos comentar que en el estudio POST la independencia y autonomía es la categoría que más aumenta (de 2 a 8), es decir la consideran las 8 participantes, después la comunicación autentica pasa de 3 a 7 y la autoestima + pasa de 0 a 3 participantes. Se observa en las distintas investigaciones como estas categorías protegen a los miembros de la pareja de la idealización de la que hablábamos anteriormente y del hecho de perderse el uno en el otro Medina, Reyes y Villar (2009) Alexandra Katehakis (2014), Ridder y Schreurs (2006).

**Tabla 2. Categorías presentes en cada caso**

	Número PRE	Categorías PRE	Número POST	Categorías POST
Caso 1	3	AM; CS; PR	6	IN; AM; RAD; CA; CS; PR
Caso 2	3	RAD; CS; PR	5	A+; IN; RAD; ME; CA
Caso 3	4	IN; NC; PC; PR	7	IN; AM; RAD; NC; CA; CS; C
Caso 4	5	IN; AM; RAD; NC; CS	8	A+; IN; RAD; ME; PC; CS; C; PR
Caso 5	5	AM; RAD; CA; PC; CS	5	IN; AM; RAD; CA; CC
Caso 6	5	AM; RAD; NC; PC; PR	6	IN; AM; ME; CA; PC; PR
Caso 7	3	CA; PC; CS	9	IN; AM; RAD; ME; NC; CA; CC;
Caso 8	2	CA; CS	10	A+; IN; AM; RAD; ME; NC; CA;

Observamos que en todos los casos el número de categorías en el estudio POST es superior al número de categorías en el estudio PRE excepto en el caso 5. En la mayoría de los casos la diferencia de categorías es grande, por ejemplo en el caso 8 pasa de 2 a 10 y en el caso 7 de 3 a 9. También en los casos 1, 3, y 4 el número de categorías se duplican. Debemos mencionar algo que ya se expuso en las conclusiones del análisis cualitativo de los datos y es el hecho de que hemos considerado las categorías del estudio PRE acumulativas para el POST aunque estas no se contabilizaron, ya que se consideró que si aparecían de alguna manera en la primeras narraciones visuales era

porque dichas características estaban interiorizadas, es decir ya se conocían aunque efectivamente no se contabilicen.

### ***II.3.2. Segundo Estudio.***

En este segundo estudio la estructura será la siguiente, en primer lugar se presentarán las ocho entrevistas realizadas enunciando cada una de las doce preguntas y a continuación se recogerá la respuesta de cada participante. (Anexo)

En este segundo estudio lo que se pretende es conocer la experiencia, vivencia y aprendizaje de las participantes no ya inferidas a través del análisis de sus creaciones sino con información de primera mano, y para ello se aplicó de nuevo la metodología arteterapéutica PIE-AT a otro grupo de 8 participantes y posteriormente se pasó una entrevista semiestructurada a los dos meses de la experiencia PIE-AT.

Tras realizar las entrevistas, se transcribieron y a continuación a través de análisis de contenido se extrajeron las categorías de las respuestas obtenidas mediante el planteamiento de contraste y acuerdos de interjueces (tres expertos). Luego se decidió llevar a cabo un análisis cuantitativo ya que se consideró que dicho análisis arrojaría más información que el análisis cualitativo por casos al comprobar que había mucha coincidencia de contenido en las respuestas de la participante. Por lo tanto, en segundo lugar se presentará cuantitativamente el análisis de cada pregunta y finalmente la discusión de cada respuesta.

Señalar que en la transcripción de la entrevista el significado del código Pn es el de identificar a cada integrante del grupo en el estudio, siendo por tanto P1, P2, P3..., las distintas participantes. A continuación se llevara a cabo la discusión de los resultados de las distintas preguntas.

#### **II.3.2.1. Análisis de la entrevista semiestructurada y discusión de los resultados**

##### **¿Fue activa tu participación en la investigación?**

Sí (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

##### **¿En general qué te llamo más la atención de dicha participación?**

Metodología innovadora (P1, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

Participación activa e implicada de las participantes (P2, P4)

**¿Qué has aprendido en cada una de las fases de la investigación?: Visionado, Trabajo reflexivo (Ficha de la película, Discusión de grupo) Taller de creación artística**

***1º Parte. Visionado de la película:***

Respeto y aceptación de las diferencias (P1, P2, P3, P4, P6, P7, P8)

Independencia y autonomía (P1)

Apoyo mutuo (P3)

Autoestima (P4, P5)

Manejo emocional. Empatía (P7)

Reflexión sobre las decisiones de pareja que tomamos pues tendrán consecuencias (P1)

***2º Parte Integración e Interiorización. Ficha-Debate***

Todo no es romanticismo (P1)

Creatividad evitando rutinas (P4)

Comunicación auténtica (P3, P6, P7)

Priorizar la relación (P2, P6)

Independencia y autonomía en las relaciones de pareja (P2, P3, P4, P5, P6, P7)

Autoestima (P4, P6, P7, P8)

Autoevaluación de mi propia pareja (P5)

***3º Parte. Taller Creativo Narrativo-Visual***

Respeto y aceptación de diferencias (P2)

Comparación entre mi propia relación de pareja y lo que hemos trabajados. (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

Afianzar los Conceptos que trabajamos (P4, P5)

**¿Qué parte de las trabajadas consideras la más importante? ¿Y la más satisfactoria?**

***IMPORTANTE:***

Debate (P1, P5, P7)

Taller creativo (P2, P3, P4, P6, P8)

***SATISFACTORIA:***

Taller Creativo (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

**¿Has guardado el dibujo fotografiado? ¿Qué piensas cuando lo ves?**

***¿Has guardado el dibujo fotografiado?***

SI (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P8) NO ( P7)

***¿Qué piensas cuando lo ves?***

Recuerdo aspectos de lo que trabajamos importante para mí (P1, P2, P3, P4, P6, P8)

Lo tengo en la mente pero al verlo ahora lo recordé todo bien (P7).

**¿Cuál es la imagen que tienes tú en la actualidad de lo que sería una relación de pareja saludable?**

***PIE 1***

Respeto y aceptación de diferencias (RAD)

Comunicación autentica (CA)

Apoyo mutuo (AM)

Autoestima + (A+)

Manejo emocional (empatía) (ME)

***PIE 2***

Independencia y autonomía (IN)

Ser creativo evitando rutinas (C)

Respeto mutuo y aceptación de las diferencias (RAD)

Complicidad sexual y romanticismo (CS)

***PIE 3***

Comunicación auténtica (CA)

Respeto y aceptación de las diferencias RAD

Independencia y autonomía (IN)

Manejo emocional (empatía) (ME)

Proyectos comunes (PC)

***PIE 4***

Apoyo mutuo (AM)

Independencia y autonomía (IN)



Manejo emocional (empatía) (ME)  
Creatividad evitando rutina (C)  
Respeto o aceptación de diferencias (RAD)  
Comunicación auténtica (CA)  
Complicidad sexual y romanticismo (CS)

***PIE 5***

Respeto mutuo o aceptación de las diferencias (RAD)  
Negociación colaborativa (NC)  
Independencia y autonomía (IN)  
Proyectos en común (PC)  
Comunicación auténtica (CA)  
Autoestima + (A+)

***PIE 6***

Comunicación auténtica (CA)  
Creatividad evitando rutina (C)  
Complicidad sexual y romanticismo (CS)

***PIE 7***

Respeto mutuo, aceptando diferencias (RAD)  
Independencia y Autonomía (IN)  
Negociación colaborativa (NC)  
Comunicación auténtica (CA)  
Prioridad en la relación (PR)  
Manejo Emocional (ME)

***PIE 8***

Comunicación auténtica (CA)  
Cumplir compromisos (CC)  
Complicidad sexual y romanticismo (CS)  
Apoyo mutuo (AM)  
Manejo emocional (empatía) (ME)  
Autoestima+ (A+)

Independencia (IN)

**¿Ha cambiado algo tu creencia de lo que es una relación de pareja de lo que pensabas previamente? ¿En qué sentido?**

¿Ha cambiado algo tu imagen de relación de pareja? SI (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

*¿En qué sentido?*

Importancia del Respeto y de la aceptación de las diferencias (P1, P2, P3, P4, P5)

Negociación colaborativa (P5, P7)

Comunicación auténtica (P1, P4, P6, P8)

Autoestima (P5, P7, P8)

Cumplir los compromisos (P6)

Independencia y autonomía (P5)

**¿Te habías parado a pensar alguna vez que existe parejas no saludables o nocivas?**

**¿Cómo llegaste a esta conclusión?**

*¿Te habías parado a pensar alguna vez que existe parejas no saludables o nocivas?*

P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, (SI)

*¿Cómo llegaste a esta conclusión?*

He tenido parejas no saludables (P1, P5, P6, P7, P8)

Por personas de mi alrededor (familia, amistades gente conocida) con parejas dependientes o abusivas (P1, P2, P3, P4, P6, P8)

**¿Piensas que lo aprendido será duradero?**

SI (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

**En el desarrollo de este mes, ¿has visto algún cambio positivo en tu relación de pareja? ¿Cuáles han sido?**

*¿En el desarrollo de este mes, has visto algún cambio positivo y real en tu relación de pareja?*

SI (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

*¿Cuáles han sido?*

Comunicación auténtica (P1, P4, P6, P7)  
Respeto y aceptación de las diferencias (P2, P3, P4)  
Independencia y autonomía (P5, P8)  
Autoestima + (P8, P5, P7)  
Negociación colaborativa (P5, P7)  
Manejo de emociones (P4)

**¿Cuáles te parece a ti que son las causas de establecer parejas que no son saludables o nocivas?**

Autoestima baja (celos e inseguridad) (P1, P3, P5, P7, P8)  
Falta de independencia y autonomía (P5)  
Falta de respeto mutuo y aceptación de diferencias (P5)  
Falta de formación y educación en temas de pareja (P4, P6)  
Machismo en el hombre y en la mujer (P2)

**1.12. ¿Cuál sería tu propuesta para conseguir que las personas tuvieran interiorizado lo que es una relación de pareja saludable no dañina?**

Trabajando desde la infancia (P1)  
Utilizando diversas estrategias como por eje. usar grabadora para que la persona abusada se dé cuenta lo que pasa (P2)  
Trabajo continuado no puntual sobre este tema de relación de pareja (P3, P5, P7, P8)  
Que la participación sea de parejas no individual (P4, P5, P6)

**DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

**¿Fue activa tu participación en la investigación?**

Si (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

Como observamos todas las respuestas son positivas, es decir todas las alumnas contestan que su participación fue activa. Como ejemplo, alguna participante comenta como le sorprendió que “la gente” participara dando su opinión personal, así PIE 2 responde: “Sí, fue activa. Me sorprendió que la gente no se cortó en dar su opinión personal, una compañera explico su caso personal con su novio que se había ido de beca Erasmus, dimos nuestras opiniones personales lo vi bueno” (PIE 2).

Debemos señalar en este apartado que nos llamó la atención que la participación fue muy activa del principio al final del PIE-AT, lo que nos hizo pensar en la necesidad que tienen los jóvenes de que se abran espacios en los que puedan expresar sus vivencias y emociones. Se trataba de un espacio en el que no había evaluaciones ni evaluadores de un tema primordial para las personas y la sociedad como es el tema de las relaciones de pareja.

En este sentido en el Proyecto: “Herramientas para la participación adolescente” (2006, UNICEF) dice textualmente: “Los adolescentes son una fuente de creatividad, de iniciativa, de dinamismo y de renovación social. Si cuentan con la educación adecuada, podrán contribuir al desarrollo económico y al progreso de la sociedad. Por el contrario, si los adolescentes sienten que la enseñanza que reciben es distante y sin sentido, si conciben a la escuela o el liceo sólo como un espacio social de encuentro con los amigos y si su principal queja es que no son escuchados por los maestros y los adultos en general, entonces hay que plantearse una reforma radical y creativa de los centros educativos”. (Unicef, 2006)

### **¿En general que te llamo más la atención de dicha participación?**

**Tabla 3**

Categoría	Categoría resumida	Casos	Nº casos
Metodología Innovadora	MI	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8	7
Participación Activa	PA	2, 4	2

El objetivo de esta pregunta era conocer tras dos meses de haber vivido la experiencia PIE-ART qué fue lo que recordaban las participantes, qué les llamo más la atención de la experiencia. Observamos que siete de las participantes afirman que lo que más les llamó la atención de la experiencia vivida fue la metodología innovadora utilizada. Por otra parte una de las participantes comenta que lo que más le llamó la atención fue precisamente la participación tan activa de las compañeras.

En relación a la necesidad de incluir metodologías innovadoras que aborden problemáticas como la violencia y los abusos de género hemos de comentar la importancia de su inclusión en contextos clínicos, sociales y educativos, así “la educación como proceso de desarrollo personal y social, necesariamente ha de tener como referente principal el contexto en el que se inscribe, para adaptarse y transformarlo” (Domingo, 2013, p. 10).

**¿Qué has aprendido en cada una de las fases de la investigación? Visionado, Trabajo reflexivo (Ficha de la película, Discusión de grupo) Taller de creación artística.**

*1ª Parte. Visionado de la película:*

**Tabla 4**

Categoría	Categoría Resumida	Casos	Nº de casos
Respeto /aceptación de las diferencias	RAD	P1, P2, P3, P4,	7
Apoyo mutuo	AM	P3	1
Independencia y Autonomía	IN	P1	1
Autoestima +	A+	P4, P5	2
Manejo emocional. Empatía	ME	P7	1
Necesidad de reflexión sobre las decisiones de pareja y sus consecuencias	RP	P1	1

En el visionado de la película la categoría que más se indica como aprendida ha sido el respeto y la aceptación de diferencias (7 participantes) seguido de la autoestima+ (2 participantes).

En este sentido, recordamos que la película efectivamente resaltaba la necesidad de aceptación de las diferencias, que eran muchas entre la pareja protagonista (se trataba de una pareja en la que la chica era una persona con la discapacidad de la sordomudez que trabajaba de limpiadora y un profesor sin esta discapacidad que en principio quería

que la chica se esforzase en utilizar su propia voz y no el lenguaje gestual para comunicarse), y por otro lado se resaltaba también el desarrollo de la autoestima de la protagonista femenina que buscó trabajo fuera de la escuela de sordomudos para independizarse y comenzó sus estudios en la universidad al tiempo que cambió la concepción que tenía de la necesidad de tener relaciones sexuales para poder intimar con un hombre sin discapacidad.

Efectivamente, está demostrada la eficiencia del cine como recurso educativo en valores, a este respecto, se afirma que “el cine es ante todo un escenario para educar en valores” (Sevillano, De la Torre y Carreras, 2016). Pero al mismo tiempo se constituye una herramienta terapéutica por las características que tiene como estímulo artístico y su influencia en el trabajo con emociones y cogniciones (Igartua y Vega, 2016) . Por otro lado está demostrado desde la teoría cognitiva social de Bandura que se aprende a través del modelado simbólico que se lleva a cabo a través del cine y que este modelado se acrecienta con algunas características como es la de la semejanza entre el modelo presentado o protagonista y la persona que visiona el film. En nuestro caso efectivamente la protagonista era una chica de aproximadamente 25 años, edad semejante a la de las participantes.

## ***2ª Parte Integración e Interiorización. Ficha-Discusión de Grupo***

***Tabla 5***

<b>Categoría</b>	<b>Categorías Resumidas</b>	<b>Casos</b>	<b>Nº casos</b>
Todo no es romanticismo	TNR	P1	1
Comunicación Auténtica	CA	P3,P6, P7	2
Creatividad	C	P4	1
Priorizar la Relación	PR	P2, P6	2
Independencia y Autonomía	IN	P2, P3,P4, P5, P6,P7	6
Autoestima +	A+	P4, P6, P7,P8	4
Autoevaluación de mi Propia Pareja	APP	P5	1

En la ficha reflexiva y en la discusión de grupo las categorías que más se señalaron como aprendidas fueron la independencia y autonomía (6 participantes) y la autoestima+ (4 participantes).

En esta fase de la experiencia, concretamente en la discusión guiada, se debatió de forma intensa sobre el tema de los celos así como sobre el hecho de que cada miembro de la pareja tendría que seguir con sus estudios y sueños sin que el otro se interpusiera (una de las participantes planteó la problemática de que su novio tuvo que viajar para realizar una estancia universitaria durante 3 meses por una beca ERASMUS). En base a estos debates se planteó la necesidad de tener una autoestima sana, raíz necesaria para evitar entrar en el proceso perjudicial de los celos. Y por otro lado, también se debatió intensamente sobre la necesidad de no “perdersse en el otro” dejando nuestros proyectos, espacios y objetivos. Sin duda este trabajo se ha visto reflejado en los datos.

Fomentar la autoestima alta es uno de los pilares de salubridad del ser humano en todas las edades. Apuntar aquí que Rodríguez Martínez, González Acevedo y Hernández Blanco (2011) concluyen que efectivamente el desarrollo de la autoestima es uno de los elementos más importantes para los jóvenes respecto a la prevención de la violencia de género, además de que la baja autoestima es un factor de riesgo en relación a distintas problemáticas de la edad adulta. Naranjo y Caño (2012), apoyándose en una investigación de Trzesniewski et al. (2006), comentan también a este respecto lo siguiente:

*“En un estudio longitudinal, Trzesniewski et al. (2006) encuentran que los individuos con baja autoestima en la adolescencia tienen un riesgo mayor de sufrir una peor salud física y mental en la edad adulta, una peor proyección laboral y económica, y una mayor probabilidad de verse implicados en actuaciones criminales, en comparación con los adultos que presentaban una elevada autoestima cuando eran adolescentes. Este conjunto de hallazgos permite concluir que mejorar la autoestima en adolescentes puede resultar útil para prevenir un amplio rango de problemas de conducta, emocionales y de salud tanto en la propia adolescencia como en la vida adulta”. (Rodríguez Naranjo y Caño, 2012, p. 394).*

### *3ª Parte. Taller arteterapéutico Narrativo-Visual*

**Tabla 6**

Categoría	Categoría resumida	Casos	Nº casos
Respeto/aceptación de diferencias	RAD	P2	1
Comparación de mi propia pareja Respecto a las parejas saludables	CPR	P1,P2, P3,P4 P5,	8
Afianzar los conceptos que trabajamos	AC	P4,P5	2

En el Taller Creativo Narrativo-Visual lo que más indican las participantes que se aprendió fue el hecho de reflexionar sobre la relación de pareja personal en comparación con lo que se trabajó respecto de la pareja saludable (8 participantes). Este aspecto es fundamental porque a veces no se es consciente de mecanismos que pudieran estar operando y que no se verbalizan. Como hemos expuesto, una de las características del proceso arteterapéutico es que permite ese “darse cuenta” de aspectos que antes no eran del todo conscientes, lo que constituye un punto central del enfoque gestáltico, además del hecho de presentar una alternativa de ideas, emociones y comportamientos más saludables respecto a la relación de pareja. Desde la perspectiva cognoscitiva no es suficiente esa concienciación y verbalización de posibles mecanismos negativos que pudieran estar operando sino que se afirma que es importante plantear un abanico de ideas saludables respecto a las relaciones de pareja. Cabe señalar también que tanto el terapeuta como las compañeras refuerzan socialmente (con aplausos y comentarios) el trabajo realizado, lo que aboca a las participantes a continuar realizando conductas y actitudes en esta línea.

*¿Qué parte de las trabajadas consideras la más importante? ¿Y la más satisfactoria?*

**IMPORTANTE:**



Debate (P1, P5, P7)

Taller Creativo (P2, P3, P4, P6, P8)

### **SATISFACTORIA:**

Taller Creativo (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

Todas las participantes están de acuerdo con que la parte más satisfactoria ha sido la del taller arteterapéutico. Y consideran la parte más importante también el taller arteterapéutico (5 participante) frente a (3 participantes). La satisfacción que trae consigo la creatividad y expresividad es una fuente de motivación. Además la creatividad está relacionada con el juego Winnicot (1993), y hemos trabajado en este marco lúdico.

**¿Has guardado el dibujo fotografiado? ¿Qué piensas cuando lo ves?**

*¿Has guardado el dibujo fotografiado?*

SI (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P8) NO (P7)

*¿Qué piensas cuando lo ves?*

Recuerdo aspectos de lo que trabajamos importante para mí (P1, P2, P3, P4, P6, P8)

Lo tengo en la mente pero al verlo ahora lo recordé todo bien (P7)

Cuando finalizamos el taller propusimos que la participante que quisiera podía fotografiar la portada de su narración-visual para poder mirarla y así recordar la experiencia. Todas excepto una participante la fotografió y guardó. Las participantes que guardaron dicha portada afirman que cuando la miraban recuerdan aspectos de los que trabajamos respecto a las relaciones de pareja. La participante que no hizo la fotografía comentaba que tenía la experiencia en mente pero que el hecho de volver a verla hizo que lo recordará aún mejor. En este sentido, aunque se trata de una experiencia profunda a nivel cognitivo, emocional, físico y social en que se trabajó un tema de interés y motivación para las participantes y todo ello ayuda a que este aprendizaje se enclave en la memoria, no cabe duda de que el que las participantes volvieran a mirar la portada de sus narraciones visuales favoreció el recuerdo de la experiencia vivida. En este sentido, el neurocientífico Juan Carlos López García (2000) habla de la importancia de descubrir las llaves que abren los distintos recuerdos.

*¿Cuál es la imagen que tienes tú en la actualidad de lo que sería una relación de pareja saludable?*

**Tabla 7 n° de categorías recordadas**

PIE	Categoría	N° categorías
1	RAD, CA, AM, A+, ME	5
2	IN, C,CS	3
3	CA,RAD, IN, ME, PC	5
4	AM, IN, ME, C, RAD, CA, CS	7
5	RAD, NC, IN, PC, CA, A+	6
6	CA, C, CS	3
7	RAD, IN, NC, CA, PR, ME	6
8	CA, CC, AM, ME, A+,CS,IN	7

En relación al número de categorías observamos que dos participantes recuerdan 7 categorías de las 12 operativizadas. También 2 participantes recordaron 6 categorías, 2 participantes recuerdan 5 y por ultimo otras 2 participantes recuerdan 3. En este sentido la atención, motivación y el aprendizaje significativo (Ausubel, Novak & Hanesian, 1978; Ferreyra & Pedrazzi, 2007) son variables que correlacionan positivamente con la memoria y efectivamente se considera que en la experiencia PIE-AT entran en juego necesariamente estas variables, pues partiendo de las construcciones y creencias existentes de cada participante se comienza a construir el nuevo aprendizaje de forma personal a través de la motivación y fomentando la atención con los estímulos artísticos y la creatividad.

**Tabla 8. Tipo de categorías recordadas**

Categoría	PIE	Nº PIE
A+	1, 5, 8,	3
IN	2,3,4, 5,7, 8	6
AM	1, 4, 8	3
RAD	1, 2, 3,4, 5, 7,	6
ME	1, 3, 4, 7,8	5
NC	5,7	2
CA	1, 3, 4,5, 6,7, 8,	7
CC	8	1
PC	3, 5	2
CS	2,4,6,8	4
C	2,4,6,	3
PR	7	1

En relación a las categorías más mencionadas, en primer lugar está la comunicación autentica (CA), mencionada por 7 participantes, seguida de la independencia y autonomía (IN) y el respeto y aceptación de diferencias (RAD), mencionadas por 6 participantes. Luego el manejo de emociones (ME) mencionado por 5 participantes, la complicidad sexual y romanticismo por 4 participantes, la autoestima+ (A+), apoyo mutuo(AM) y creatividad (C) mencionadas por 3 participantes y finalmente priorizar la relación y cumplir los compromisos adquiridos mencionadas por 1 participante.

***¿Ha cambiado algo tu creencia de lo que es una relación de pareja de lo que pensabas previamente?, ¿En qué sentido?***

***¿Ha cambiado algo tu imagen de relación de pareja?***

SI (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

***¿En qué sentido?***

Respeto y de la aceptación de las diferencias (P1, P2, P3, P4, P5)

Comunicación auténtica (P1, P4, P6, P8)

Autoestima+ (P5, P7, P8)

Cumplir los compromisos (P6)

Independencia y autonomía (P5)

Negociación colaborativa (P5, P7)

Esta era una de las preguntas esenciales de esta tesis doctoral pues se quería saber si existiría cambio de creencia dos meses después de la experiencia PIE-AT. Observamos que todas las participantes afirman que ha cambiado su creencia sobre la relación de pareja. Y que este cambio ha sido en relación al respeto y la aceptación de diferencias (5 participantes), comunicación auténtica (4 participantes), autoestima+ (3 participantes), negociación colaborativa (2 participantes), y finalmente cumplir los compromisos e independencia y autonomía en 1 participante.

**¿Te habías parado a pensar alguna vez que existen parejas no saludables o nocivas? ¿Cómo llegaste a esta conclusión?**

*¿Te habías parado a pensar alguna vez que existe parejas no saludables o nocivas?*

P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, (SI)

Observamos como todas las participantes se habían percatado de que existen parejas no saludables o nocivas

*¿Cómo llegaste a esta conclusión?*

He tenido parejas no saludables (P1, P5, P6, P7, P8)

Por personas de mi alrededor que he visto (familia, amistades gente conocida) con parejas dependientes o abusivas (P1, P2, P3, P4, P6, P7, P8)

**Tabla 9**

Respuesta	Respuesta Resumida	Nº casos
He tenido parejas no saludables	PNC	5
Personas cercanas como, amistades, familia, vecinos...	PA	7

Llama la atención que 5 de 8 participantes afirman haber tenido parejas no saludables. Este es uno de los datos de la tesis más sorprendentes aunque no se trate de una muestra representativa ni generalizable pero de alguna manera apoya la tesis actual de que los jóvenes y adolescentes en España en el 2015 son menos críticos y perciben menos que los mayores la violencia de género, de tal manera que una de cada tres jóvenes considera aceptable que su pareja la controle.

Hemos de comentar también que 7 de las 8 participantes han observado este tipo de relaciones en amistades, familiares y personas cercanas. A este respecto, se dice que “La violencia de género está intrínsecamente ligada a nuestro imaginario social sobre el amor, los modelos amorosos y los modelos de atractivo, a como nos hemos socializado y nos socializamos continuamente en ellos” (Flecha, Puigvert y Redondo 2005, p. 108). También debemos recordar unas palabras respecto al impacto e influencia en las jóvenes de los referentes negativos respecto a la relación de pareja:

*“El comportamiento de los jóvenes en sus primeras parejas funciona principalmente por imitación. Actúan de manera análoga a sus referentes, entre los que destacan su familia, su entorno social y los medios de comunicación, especialmente la televisión. “Internet, el cine, las series... nos hacen asumir ciertos roles y normalizar la violencia. Historias como Crepúsculo o Cincuenta sombras de Grey son muy nocivas porque hacen pensar a las chicas que pueden con los malotes” (El País, 8/5/2013).*

***¿Piensas que lo aprendido será duradero?***

SI (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

Se observa que todas las participantes piensan que lo que aprendieron será duradero, justificando una mayoría que es un aprendizaje significativo que ha de estar siempre presente en sus vidas.

***En el desarrollo de este mes, ¿has visto algún cambio de actitud positivo en tu relación de pareja? ¿Cuáles han sido?***

***En el desarrollo de este mes, ¿has visto algún cambio positivo y real en tu relación de pareja?***

Si (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)

Esta es la segunda pregunta esencial que nos hacíamos respecto al cambio de actitud. Se observa que todas las participantes afirman que cambiaron de actitud respecto a su relación de pareja tras la experiencia PIE-AT.

***¿Cuáles han sido esos cambios?***

**Tabla 10**

Categorías	Códigos	PIE	Nº casos
Comunicación autentica	CM	1,4,6,8	4
Respeto - aceptación de las diferencias	RAD	1,2,3,4,5	5
Independencia y autonomía	IN	5	1
Autoestima +	A+	5, 7,8	3
Negociación colaborativa Cumplir	NC CC	5, 7	2
Compromisos		6	1

Como vemos en las respuestas de las participantes, 5 de ellas señalan que tras la experiencia PIE-AT, cambiaron de actitud en relación al respeto y la aceptación de las diferencias, 4 de ellas cambiaron en relación a la comunicación autentica, 3 de las participantes fortalecieron su autoestima, 1 de ellas cambio en relación a la independencia y autonomía y otra cambió respecto a la cuestión de cumplir los

compromisos adquiridos.

**¿Cuáles te parece a ti que son las causas de establecer parejas que no son saludables o nocivas?**

**Tabla 11**

Categorías	Código Categorías	Casos	Nº Casos
Autoestima baja	A-	1, 3, 5, 7, 8	5
Falta de independencia y autonomía	FIN	5	1
Falta de respeto mutuo-aceptación de diferencias	FRAD	5	1
Falta de formación y educación en temas de pareja	FF	4, 6	2
Machismo en el hombre y en la mujer	MHM	2	1

Observamos que la causa más mencionada es la falta de autoestima (5 casos) y efectivamente hemos visto que son muchos los trabajos que consideran la autoestima baja uno de los motivos principales que hacen que se permitan abusos como los celos y el control perjudiciales para el desarrollo de la personalidad y que entraña problemáticas de violencia de género.

**¿Cuál sería tu propuesta para conseguir que las personas tuvieran interiorizado lo que es una relación de pareja saludable no dañina?**

**Tabla 12**

Categorías	Código Categorías	Casos	Nº casos
Trabajando desde la infancia	TI	1	1
Utilizando diversas estrategias, como el uso de grabadora.	DE	2	1
Trabajo continuado no puntual	TC	3, 5, 7, 8	4
Participación con de pareja y no individual	PP	4, 5, 6	3

En las dos últimas preguntas se pretende observar las argumentaciones por parte de las participantes de la problemática social respecto a las relaciones de pareja y ver las propuestas respecto a dicha problemática después de haber participado en el taller PIE-AT y observamos que efectivamente las respuestas de ambas preguntas sacan a la luz el trabajo personal y grupal realizado. Observamos que 4 de las participantes consideran la necesidad de llevar a cabo un trabajo continuado que efectivamente será nuestra propuesta de trabajo y que describiremos en el apartado de líneas de actuación futuras.



## **II.4. CONCLUSIONES**

En este apartado, se presentarán las conclusiones en tres bloques, en el primero se expondrán las conclusión general en base a la hipótesis de partida, en el segundo las conclusiones obtenidas en el primer estudio del análisis pre-post narraciones artísticas y en el tercero las conclusiones del segundo estudio respecto a la entrevista semiestructurada.

### ***II.4.1. Conclusión general en base a la hipótesis de partida***

Partiendo de la hipótesis formulada, debemos comentar que se ha confirmado en los dos estudios realizados. Así señalamos, por tanto, la importancia que tiene el hecho de que tanto a partir del análisis inferencial de las obras creativas (primer estudio de la investigación) como a través de la revelación en primera persona de las participantes en la entrevista semiestructurada (segundo estudio de la investigación) se confirme la hipótesis de partida. En ambos grupos se produjo un cambio en la imagen, creencias y actitudes de las participantes, y estos cambios fueron positivos, es decir, en la dirección de una concepción más saludable respecto a la relación de pareja.

### ***II.4.2. Conclusiones obtenidas en el Primer Estudio. Análisis PRE-POST narraciones artísticas***

En relación al primer estudio comparativo entre las narraciones visuales PRE-POST PIE-AT, la conclusión general al comparar tanto las sinopsis, los análisis de contenidos de las narraciones y las portadas (títulos y dibujos), se confirma que en las narraciones visuales POST se expresa una relación de pareja más saludable que en la narración visual PRE. Fundamentalmente, se han visto modificados mitos románticos perjudiciales, como la creencia de la predestinación de la pareja o el mito de la entrega total de ambos miembros que traería consigo un perderse el uno en el otro. En este sentido, debemos comentar que se pasó de narraciones visuales PRE en las que en muchos casos se describen relaciones dependientes o codependientes a narraciones visuales POST en las que se describen relaciones de pareja cuyos miembros mantienen su autonomía e independencia pero al mismo tiempo tienen proyectos en común,

cumplen con los compromisos que adquirieron, mantienen la complicidad sexual..., todas ellas categorías que se trabajaron y que definen la relación de pareja saludable.

Es importante reseñar también que algunos de los aspectos modificados aparecían en las narraciones visuales PRE solapadas con mecanismos de defensa como las proyecciones y desplazamiento, y que sin embargo en las narraciones visuales POST esos mismos contenidos antes proyectados o desplazados pasan a ser narrados o dibujados de forma más consciente. Por ejemplo en el caso 2 se pasa de una narración visual metafórica y romántica titulada “Las hojas el bosque” y en cuya narración se relataba que el grupo social criticaba a la protagonista el hecho de que su pareja no estuviese implicada en la relación de pareja ante lo cual ella volaba como las hojas del árbol libre, a una narración visual POST en forma de monólogo crítico titulado “Amar no es solo querer sino también comprender”, en el cual la participante se quejaba sobre la propia experiencia vital con las parejas de su vida porque nunca se sintió comprendida ya que no le mostraron jamás empatía, y además en dicho monólogo plantea que la solución sería poner en práctica muchas de las características que se trabajaron en la metodología PIE-AT. Verdaderamente, este proceso de concienciación es de suma importancia pues es el primer paso para poder enfrentar la problemática planteada y buscar soluciones.

Por otro lado, es importante señalar que no solo se favorecieron las imágenes, creencias y actitudes saludables respecto a las relaciones de pareja sino que además este tipo de metodología arteterapéutica posibilita que se saquen a la luz posibles problemas de depresión, baja autoestima, abusos sexuales y violencia de género que como se sabe cuesta tanto en la mayoría de las ocasiones expresar de forma verbal. Este sin duda ha sido uno de los puntos que más nos sorprendió en esta investigación pues aunque las estadísticas indican en la actualidad un alto índice de abusos de pareja en la adolescencia, sobre todo relacionado con conductas de control, no se pensó que en un grupo tan reducido de estudiantes universitarias (8 participantes ) en este primer estudio se recogiera una narración visual PRE en la que se relata que la protagonista ha sufrido violencia de género física, psicológica y sexual, y en la narración visual POST (segunda parte de la primera historia) se narra que la protagonista supera lo que le pasó valorándose más, aumentando la autoestima y desarrollando en su relación de pareja características saludables (Caso 8). Cabe señalar aquí que también en el segundo estudio de investigación a través de la entrevista semiestructurada se registra que 5 de las 8 participantes afirman que tuvieron parejas no saludables.

Este tipo de propuesta arteterapéutica también posibilita que se saquen a la luz distintos tipos de problemáticas difíciles hay que mencionar, como en el caso 1, donde se describe en la narración visual PRE una situación problemática grave ya que la protagonista de la historia sufre desilusión, tristeza y desconfianza ante la posibilidad de tener pareja tras una ruptura dolorosa sentimental y se encuentra imposibilitada en la actualidad para volver a tener pareja después de transcurrido mucho tiempo. Sin embargo, en la narración visual POST se narra una relación de pareja saludable haciendo hincapié en que en la actualidad la chica protagonista está trabajando sobre su baja autoestima ayudada en esta tarea por su novio. Como vemos, de la misma forma que en el caso anterior, se detecta y se hace consciente el foco de la problemática y en la narración visual POST se expresa tanto de forma narrada como dibujada las soluciones que se vislumbran. Por lo tanto, debemos cerrar este apartado concluyendo que la aplicación de la propuesta metodológica arteterapéutica PIE-AT favoreció un cambio saludable y positivo en la imagen y creencias respecto a la relación de pareja. Esto se lleva a cabo gracias a procesos de autorreflexión, sensibilización, concienciación, procesos de “darse cuenta” y expresión artística creativa de posibles soluciones según el foco u origen de la problemática personal, utilizando los recursos adquiridos a lo largo de todo el proceso PIE-AT. Por otro lado, también permitió la metodología PIE-AT sacar a la luz problemáticas difíciles de verbalizar en muchas ocasiones por falta de conciencia sobre ellas o bien por vergüenza, como problemáticas de abusos en la pareja, falta de autoestima, estancamientos, dependencia y codependencias.

#### ***II.4.3. Conclusiones del Estudio 2. Análisis de la entrevista semiestructurada***

En relación al segundo estudio, en el que se llevó a cabo la entrevista semiestructurada, también se concluyen varias cuestiones, como son el hecho de que todas las participantes se hayan implicado tan activamente, como confirman ellas mismas, y cómo les llamo la atención la metodología innovadora que se llevó a cabo. Por eso consideramos importante abrir espacios donde los adolescentes puedan compartir desde lo profundo sus opiniones, creencias e inquietudes, permitiéndoles, como ha sido el caso de la metodología PIE-AT, tanto la reflexión individual y grupal como finalmente la expresión creativa artística, que es la fase que han considerado todas las participantes más satisfactoria.

En relación a lo que las participantes aprendieron en cada fase de la metodología

PIE-AT respecto a las relaciones de pareja, las participantes comentan que en la primera fase perceptiva en la que se llevó a cabo el visionado de la película, las categorías más aprendidas fueron el respeto y la aceptación de diferencias (7 participantes) seguida de la autoestima+ (2 participantes), que son precisamente las categorías más reflejadas en la película visionada. En la segunda fase reflexiva (ficha de análisis fílmico y discusión guiada de grupo), lo que más responden que aprendieron fue sobre independencia y autonomía (6 participantes), autoestima+ (4 participantes), comunicación auténtica (3 participantes), priorizar la relación (2 participantes) y que todo no es romanticismo, importancia de la creatividad y autoevaluación de la propia pareja (1 participante). Es importante observar también como en nuestro caso en la discusión guiada se debatió el tema de los celos, que fue ampliamente trabajado y discutido con la participación activa de todas las participantes, llegando a la conclusión de la importancia del hecho de tener una autoestima fortalecida y una comunicación sincera y auténtica también respecto a los celos, se trabajó la idea de la problemática que trae consigo perderse en el otro a causa de la entrega total, se instó a la importancia de no perder los objetivos personales, espacios, amistades..., características que como observamos han sido recordadas en esta fase. Por último, en la fase creativa, es decir en la que se llevó a cabo el taller arteterapéutico, todas las participantes afirman que lo que más aprendieron fue el hecho de reflexionar sobre la relación de pareja personal e íntima en comparación con lo que se trabajó respecto a la relación de pareja saludable (8 participantes). Esta cuestión es fundamental para comenzar a hacer cambios positivos pues uno de los mecanismos de defensa que se utilizan en las relaciones de pareja abusivas es la negación de la problemática y las realidades vividas a través de la justificación de las acciones abusivas continuamente arropadas por miedos o creencias románticas perjudiciales. Comentar como es efectivamente en esta fase arteterapéutica propiamente dicha cuando se trabaja de forma más íntima con la propia historia.

Por otro lado, en relación a la propuesta de fotografiar la portada para conservarla con la intención de que cuando las participantes miraran la imagen de la portada de sus narraciones recordaran de forma más intensa el proceso vivido en la experiencia PIE-AT, las participantes que guardaron dicha portada (todas excepto una), afirmaron que cuando miraban dicha portada recordaban los aspectos vividos en la experiencia PIE-AT. En este sentido, desde la psicología cognitiva se aconseja que para favorecer el recuerdo una estrategia es crear señales distintivas que se constituyen llaves o 'hiperlinks' para llevarnos a recordar la experiencia vivida explícitamente.

En relación a las creencias e imagen que tenían las participantes en la actualidad respecto a cómo debiera de ser una relación de pareja, después de dos meses de vivir la experiencia arteterapéutica PIE-AT se observó que en la descripción de dicha pareja se señalaban muchas de las 12 características trabajadas, de forma que 2 participantes incluyen 7 categorías, 2 participantes incluyen 6, 2 participantes incluyen 5 y por último 2 participantes incluyen 3. En relación al tipo de categorías recordadas, aparecen en orden decreciente de la siguiente forma: comunicación auténtica (7), independencia y autonomía (6), respeto y aceptación de diferencias (6), manejo de emociones (5) complicidad sexual (4), autoestima+ , apoyo mutuo y creatividad (3 ) y por último priorizar la relación y cumplir los compromisos (1).

Respecto a las dos preguntas principales de nuestra investigación sobre si hubo cambio de creencias y de actitudes, la respuesta fue positiva en todas las participantes dos meses después de dicha experiencia, tanto en relación a las creencias como a la actitud. El cambio de creencias tuvo que ver con la integración de las siguientes características que definen la pareja saludable: respeto y la aceptación de diferencias (5), comunicación auténtica (4), autoestima+ (3), negociación colaborativa (2) y cumplir los compromisos e independencia y autonomía (1). Y en relación al cambio de actitud las participantes hacen referencia a las mismas categorías, por lo que se observa como el cambio de creencias llevó consigo un cambio de actitud en el mismo sentido.

También comentar que todas las participantes responden que lo que aprendieron piensan que será duradero en el tiempo alegando la importancia del tema y que de alguna manera siempre estará presente en sus vidas de forma prioritaria.

En las preguntas finales se pretendía analizar la argumentación de las repuestas sobre la relaciones de pareja después del trabajo individual y grupal que se llevó a cabo sobre dicho tema, y para ello se preguntó en primer lugar cuáles les parecían las causas de establecer parejas que no son saludables o nocivas. La respuesta dada fue falta de autoestima (5), falta de educación y formación en cuestiones fundamentales de pareja (2) y falta de respeto, independencia y autonomía y machismo social (1).

Otra pregunta fue si habían pensado alguna vez que existe parejas no saludables o nocivas y cómo llegaron a esa conclusión. En la respuesta 5 de 8 participantes afirman haber tenido parejas no saludables y 7 de las 8 participantes afirman que dichas actitudes las observaron en familia, amistades gente conocida con parejas dependientes o abusivas. Este aspecto nos alerta sobre todo por verse confirmado por

las estadísticas actuales en las que se observa un aumento de abuso de pareja en los adolescentes.

Finalmente ante la pregunta sobre cuál sería su propuesta para conseguir que las personas tuvieran interiorizado lo que es una relación de pareja saludable no dañina, la respuesta fue que se desarrolle un trabajo continuado sobre el tema (3), por otro lado también se comenta la necesidad de trabajar en pareja (2) y la importancia de trabajar desde la infancia (1). Una de las participantes señalaba la importancia de introducir alguna estrategia como la grabación de situaciones conflictivas para trabajar luego sobre ellas y así ser consciente de lo que se está viviendo.

Por último, cabe señalar en las conclusiones también otros aspectos importantes como son el hecho de que se elaboraron una serie de instrumentos para llevar a cabo la metodología arteterapéutica que se ha propuesto. Estos han sido la ficha de análisis fílmico, preguntas de la discusión guiada de grupo, ficha para el análisis de una creación artística (narración visual), protocolo y ficha de análisis de contenido para registrar las categorías de una relación de pareja saludable y entrevista semiestructurada sobre las relaciones de pareja saludable. Todos estos instrumentos podrían ser utilizados como recursos educativos y de investigación.

En relación con la ficha de análisis fílmico y las preguntas de la discusión guiada, instrumentos diseñados para la reflexión individual y grupal, hemos de comentar que pueden aplicarse con distintos grupos de edades y características, siempre teniendo en cuenta que la elección del film tendrá que adecuarse a las características del grupo, además de ser aconsejable que en dicha película la relación de pareja que se plantea finalmente resuelva positivamente los conflictos que se narran.

### III. PERSPECTIVAS DE FUTURO

---

El grado de innovación más importante y generalizado de esta investigación reside en generar una metodología de trabajo PIE-AT que se pueda exportar a contextos socio-educativos formales y no formales para trabajar sobre creencias y actitudes perjudiciales como pudieran ser el racismo, el bullying, el acoso, las adicciones... Dicha metodología estaría enfocada a favorecer creencias y actitudes saludables.

Cabe señalar que la propuesta que se lleva a cabo es la de una metodología PIE-AT, no un proyecto de intervención, por lo que cuando se diseñe dicho proyecto además de hacerlo en base a características de los sujetos, como edad, formación académica..., también se diseñaría en base a las creencias y actitudes saludables que se quieran trabajar y se ha de tener en cuenta la necesidad de una continuidad de aplicación de la metodología propuesta. Es decir, se habrían de planificar aproximadamente de tres a cinco aplicaciones utilizando distintas películas o cortometrajes. Esto habría de hacerse así para afianzar las creencias y actitudes saludables que se persigan. De la misma forma, se podrían utilizar otras herramientas artísticas en la fase expresiva como podrían ser la poesía, video, fotografía... No obstante, hemos de señalar que aunque las herramientas y materiales pueden modificarse, la estructura y objetivos de cada fase de la PIE-AT permanecerían iguales.

Por otro lado, y en relación a la aportación específica que hace esta tesis doctoral presentando una metodología arteterapéutica para fomentar creencias y actitudes saludables respecto a las relaciones de pareja, otra perspectiva de futuro sería la de elaborar proyectos de intervención que se presentarían tanto en organismos institucionales, como la Consejería de Igualdad o el Instituto de la Mujer, como en organizaciones no gubernamentales que trabajen en intervención socio-educativa el tema de la educación emocional y prevención de violencia de género. Hemos de recalcar de nuevo respecto al tipo de relaciones de pareja perjudiciales que sus consecuencias afectan a niveles individual, familiar y social, y también recordar que no sólo afectan en el momento en el que se producen sino que sus efectos se extenderán en el tiempo por el trastorno emocional traumático así como por enquistamientos de

creencias y actitudes perjudiciales que hacen repetir los mismos errores en todas las relaciones de pareja, además de que las mismas se irán aprendiendo por las futuras generaciones que comienzan desde la infancia de nuevo a socializarse en ellas, y de ahí la importancia de presentar metodologías que favorezcan el cambio de creencias y actitudes abusivas y perjudiciales por otras saludables respecto a la relación de pareja. Además de esta forma dotaremos a las personas de herramientas defensivas y críticas contra los modelos de pareja perjudiciales a los que nos vemos expuestos constantemente a través de la publicidad, TV, cine, videoclips, videojuegos, internet...

De forma más general, se enfoca este trabajo en la necesidad de favorecer la investigación sobre los beneficios que puede conllevar generar metodologías educativas utilizando el proceso arteterapéutico, persiguiendo con ello ayudar en su implantación en España como profesión reconocida en ámbitos educativos, sociales y de la salud, como ya ocurre en el caso de otros países como EE.UU., Gran Bretaña y Francia.



## IV. REFERENCIAS

---

- AATA. Asociación Americana de Arteterapia. <http://www.arttherapy.org>
- Aguilera Valera, M. (2009). Comprensión empática y estilos de negociación en la relación de pareja herramientas de mediación. *Revista Internacional de Psicología*, 10, 2.
- Alonso, M<sup>a</sup> L. y Pereira, M<sup>a</sup> C. (2000). El cine como medio-recurso para la educación en valores. Un enfoque teórico y tecnológico. *En Pedagogía Social, Revista Interuniversitaria*, 5, 127-147.
- ANAR . Fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes. <http://www.anar.org/wp-content/uploads/2015/06/Informe-Tel%C3%A9fono-ANAR-Violencia-G%C3%A9nero-2014.pdf>
- Andrés Tripero, T. (2004). La Inteligencia Fílmica como capacidad de comprensión del mensaje audiovisual. ¿Una más a añadir en el Club de las Inteligencias Múltiples? *Rev. Red Digital*, n<sup>o</sup> 4.
- Araujo, G. & Gabelán, G. (2010). Psicomotricidad y Arteterapia. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13, 307-319.
- ATE. Asociación profesional española de Arteterapeutas. <http://www.arteterapia.org.es>
- Ausubel, D. P. (2000). *The acquisition and retention of knowledge: a cognitive view*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37 (2).122-147. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2003). The joy of romance: Healthy adolescent relationships as an educational agenda. En P. Florsheim (Ed.), *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical Implications* (pp.355-370). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bardin, L. (1996). *Análisis de contenidos*. Madrid: Akal, S.A.

- Baroni, M., Cornoldi, C., De Bein, R., D'Urso, V., Mainardi, E., Palomba, D., & Stegagno, L. (1989). *Emozioni in celuloide: come si ricorda un film*. Milán: Cortina.
- Barrera, F. (2006). Escala de estilos de socialización parental en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología* 38, 183-184.
- Beck, A. T. (2005). *Terapia cognitiva de la depresión*. New York: The Guilford Press.
- Bermejo Berros, J. (2005). *Narrativa Audiovisual. Investigación y Aplicaciones*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Bernard, M. (1988). Interacción entre grupo interno y grupo externo (Maestría en estudios en Psicología Grupal, clase 9). *En UCI, Antología: Desarrollo a través de la cooperación* (pp. 1-9). Buenos Aires: Instituto de psicoanálisis de las configuraciones vinculares.
- Blázquez, M., Moreno, J.M., García-Baamonde, M.E. (2011). Desarrollo de la violencia psicológica durante el noviazgo en parejas de jóvenes universitarios/as. *Apuntes de psicología*. 29( 3). 397-412.
- Boustra, I. (2000). Abecedaire de la expression. *Psychiatrie et activite creatice. L'atelier interior*. París: Eries.
- Branden, N. (1999). *El arte de vivir conscientemente*. Barcelona: Paidós-Iberica
- Brunner, J. (2000). *Nuevos escenarios de la educación. Revolución tecnológica y Sociedad de la información*. Santiago: PREAL.
- Cagigas, A. (2015). *Nudo cuadrado* [Archivo de video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=AK9ehMFMexY>
- Cagigas, A. (2007). Una visión de la locura: El caso Breton. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 27 (99), 93-102.
- Cagigas, A. (2001). *Arte Demente*. Jaén: Del lunar.
- Cagigas, A. (2000). *Entre la medicina y el arte*. Jaén: Del Lunar.
- Calvert, S. L., Strouse, G. A. y Murray, K. J. (2006). Empathy for adolescents' role model selection and learning of DVD content. *Applied Developmental Psychology*, 27, 444-455.
- Callejón Chinchilla, M. D., & Granados Conejo, I. M. (2012). Mediación, intervención y/o arteterapia. 1<sup>er</sup> Congreso de Intervención psicosocial, arte social y arteterapia. Universidad de Murcia. <http://congresos.um.es/isasat/isasat2/paper/view/28331/13131>

- Callejón, M. D., & Granados, I. M. (2010). Trabajar las relaciones personales y sociales por medio del arteterapia para favorecer la interculturalidad. *Arte y Ciencia: Creación y Responsabilidad*, 2, 299-313.
- Callejón Chinchilla, M. D. (2009). Formación y Contexto Profesional del Arteterapia en Países de Nuestro Entorno: Francia e Italia. *Arteterapia en la Sociedad Internacional*, 1, 45-55.
- Callejón Chinchilla, M. (2006). Arteterapia para escolares en Ambientes Desfavorecidos. *Arteterapia: Nuevos Caminos para la Mejora Personal y Social*, 59-70.
- Callejón Chinchilla, M. D., & Granados Conejo, I. M. (2005). Arte-Terapia para la Escuela. Jornadas de Desarrollo Humano y Educación. Alcalá de Henares.
- Callejón Chinchilla, M., & Granados Conejo, I. M. (2005). Iniciación al Arte Terapia y sus Aplicaciones en el Ámbito Educativo. Andalucía: Fere-Ceca
- Callejón Chinchilla, M. (2003). Creatividad, Expresión y Arte: Terapia para una Educación para el siglo XXI. *Escuela Abierta* 6, 129-147.
- Callejón Chinchilla, M.D., Granados Conejo, I.M. y Maturana Salvador-Madrid, M.L. (2001). "Formación integral a través del proceso P.I.E. (percepción, interiorización, expresión). Jornadas "La escuela actual: nuevas respuestas ante nuevos retos" Fundación ICSE. Sevilla, abril.
- Camarero, S. (27/01/2015). Una de cada tres jóvenes considera aceptable que su pareja la controle. Diario digital el País-España.  
[http://politica.elpais.com/politica/2015/01/27/actualidad/1422363044\\_535263.htm](http://politica.elpais.com/politica/2015/01/27/actualidad/1422363044_535263.htm)  
1
- Campusano, E. D. (2011). Arteterapia en Educación Especial. *Monografía para optar a la especialización en terapias de arte mención arteterapia*. Santiago.
- Calisch, A. (2001). From Reel to Real: use of video as a therapeutic tool. En: Base de datos: Academic Search Premie. <https://www.questia.com/library/journal/1G1-80757512/from-reel-to-real-use-of-video-as-a-therapeutic-tool>
- Cape, G. (2003). Addiction, stigma and movies. *Acta Psychiatrica Scandinava*, 107 (3),163-169.
- Ccama, D. (2005). Psicología de pareja. Del enamoramiento al matrimonio. Peru.: Editorial San Marcos.
- Chetty, S. (1996). The Case Study Method for Research in Small-and Medium-sized Firms. *International Small Business Journal*, 15(1), 173-85.

- Chory-Assad, R., & Cicchirillo, V. (2005). Empathy and affective orientation as predictors of identification with television characters. *Communication Research Reports* (22), 151-156.
- Cohen-Liebman, M. S. (1995). Drawing in forensic investigations of child sexual abuse. En C. A. Malchiodi, *Handbook of Art Therapy* (pp. 167-180). New York: Guilford Press.
- Coll Espinosa, F. J. (2006). Recursos de arteterapia en el aula escolar. En P. M. Domínguez Toscano. *Nuevos aminos para la mejora personal y social* (pp. 11-22). Sevilla: Impresiones del Aljarafe.
- Consejo de la Hispanidad (producción). Sáez Heredia (director). (1941). Raza (película). España.
- Dalley, T. (1987). *El arte como terapia*. Barcelona: Herder.
- Díaz, D. (28-01-2015). La idea del amor romántico entre los jóvenes disfraza de cariño la violencia machista. Diario digital el País. [http://www.eldiario.es/sociedad/control-pareja-violencia-jovenes-espanoles\\_0\\_350665513.html](http://www.eldiario.es/sociedad/control-pareja-violencia-jovenes-espanoles_0_350665513.html)
- Del Río, M. (2006). *Creación Artística y enfermedad mental*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Del Río, M. (2009). Reflexiones sobre la praxis en arteterapia *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*.4, 17-26.
- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (2013). *El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: Un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento*. [http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2013/pdf/El\\_Ciberacos\\_Juvent.pdf](http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2013/pdf/El_Ciberacos_Juvent.pdf)
- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (2013-2016). *Percepción social de la violencia de género en la adolescencia y la juventud*. [http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/laDelegacionInforma/pdfs/Percepcion\\_VG\\_Adolescencia\\_Juventud4.pdf](http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/laDelegacionInforma/pdfs/Percepcion_VG_Adolescencia_Juventud4.pdf)
- Dinello, R. (2005). *Artexpresión y Creatividad*. Montevideo: Nuevos Horizontes.
- Domínguez, E., Herrera, J., (2011). La investigación narrativa en psicología: definición y funciones. *Psicología desde el Caribe*, 3, 620-641.
- Domingo Segovia, J. (2013). Un marco crítico de apoyo para ubicar y redireccionar experiencias innovadoras en educación: comprensión y transformación.

- Domínguez, P. (2005). *Arteterapia: principios y ámbitos de aplicación*. Sevilla: Gráficas Gilmo.
- Domínguez, P. (2006). Arteterapia en la educación para la igualdad. *Arteterapia. nuevos caminos para la mejora personal y social*, 71-89.
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en Arteterapia. *Arteterapia-Papeles De Arteterapia y Educación Artística Para La Inclusión Social*, 2, 39-49.
- ECARTE. European Consortium For Arts Therapy Education. <http://www.ecarte.info>
- Eccles, J., Barber, B., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of social Issues* 59, 865-889.
- Ellis, A. (1981). The use of rational humorous song in psychotherapy. *Voices* 16, 29-36.
- Ertmer, P., & Newby, T. (1993). Behaviorism, Cognitivism, Constructivism: Comparing critical features from an instructional design perspective. *Performance Improvement Quarterly* 26, 47-72.
- Faludi, S. (1993). *Reacción. La guerra no declarada contra la mujer moderna*. Barcelona: Anagrama.
- Farías, A., & González Magnasco, M. (2014). *La utilización de medios audiovisuales con fines terapéuticos*. Madrid: Fedun.
- Farías A., González Magnasco M. (2014). Vídeo Terapia: La utilización de medios audiovisuales con fines terapéuticos. *En Arteterapia: Papeles de arteterapia: educación artística para la inclusión social*, 277 ( 9), 273-288.
- FEAPA. Federación Española de Asociaciones profesionales de arteterapia. <http://www.feapa.es>
- Fenton, W. S. (2000). Evolving perspectives on individual psychotherapy for schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin* 26, 47-72.
- Ferreira, H., y Pedrazzi, G. (2007). *Teorías y enfoques psicoeducativos del aprendizaje*. Buenos Aires: Noveduc Libros.
- Flecha, A., Puigvert, L. y Redondo G. (2005). Socialización preventiva de la violencia de género. *Feminismo*. 107-120. Universidad de Barcelona. Recuperado en: <http://www.comunidaddeaprendizaje.com.es/uploads/materials/228/1e4d20c61fb5c1f690cc35d8d533d9b9.pdf>

- Fontana, A., y Frey, J. (2005). The Interview, from neutral stance to political involvement. En N. K. Denzin & y S., Lincoln (Comp). *The Sage Handbook of Qualitative Research* (695-727). Londres: Sage
- Ferrer, J. (2002). La educación sexual como recurso en la prevención de la violencia hacia las mujeres. *Educació i Cultura* 15, 131-145.
- Foshee, V., Bauman, K., Ennett, S., Linder, F., Benefield, T., & Suchindran, C. (2004). Assessing the long-term effects of the safe dates program and a booster in preventing and reducing adolescent dating violence victimization and perpetration. *American Journal of Public Health*, 94, 619-624.
- Freire, P. (1967). *La educación como práctica de la libertad*. Rio de Janeiro: Paz e Terra
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Psychological Science*, 11, 177-180.
- Garaigordobil, M. (2000). *Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*. Madrid: Pirámide.
- Garaigordobil, M., & Pérez, J. (2001). *Evaluación de los efectos de un programa de educación artística infantil en la creatividad gráfica, verbal, motriz y sonoro-musical*. Barcelona: Micro Bis Multimedia.
- García-Ros, R. (2011). Analysis and validation of a rubric to assess oral presentation skills in university context. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9, 1043-1061.  
[http://repositorio.ual.es:8080/jspui/bitstream/10835/683/1/Art\\_25\\_639.pdf](http://repositorio.ual.es:8080/jspui/bitstream/10835/683/1/Art_25_639.pdf)
- García-Sánchez JE, Frenadillo MJ, García-Sánchez E (2002). El cine en la docencia de las enfermedades infecciosas y la microbiología clínica. *Enferm Infecc Microbiol Clin* 20, 403-6.
- Gata Amaya, M. (2004). El Arteterapia en la atención psicopedagógica de niños hospitalizados. En P. M. Dominguez Toscano, *Arteterapia: Principios y ámbitos de aplicación* (págs. 153-169). Sevilla: Junta de Andalucía.
- Gergen, K. (1999). *Una invitación a la construcción social*. Londres: Sage.
- Gila, J.Mª. (2004). Acoso al cuerpo de la mujer a través del cine. En Monográfico Sin *Carne: Representaciones y Simulacros del Cuerpo Femenino*. Sevilla. Arcibel-Editores.  
<http://books.google.es/books?id=9rZzr22mmp8C&pg=PA51&lpg=PA51&dq=jua>

[na+maria+gila+ord%C3%B3%3B%3B%3B1ez&source=bl&ots=\\_K1hNzsN6l&sig=MdnKFm9dBgijMha3LLEQc2QaT-](#)

- Glouberman. (1991). *Imaginar es poder*. Barcelona: Urano.
- Gómez Zapiain, J. (2009). *Apego y Sexualidad: Entre el vínculo y el deseo sexual*. Madrid: Alianza Editorial.
- González, J. (1996): *El cine en el universo de la ética. El cine fórum*. Madrid: Anaya.
- González Luccini, F. (2001) Reflexiones para una pedagogía de la esperanza. Publicación del centro de capacitación y perfeccionamiento docente. Uruguay. 4(9) 4-6.
- González Luccini, F. (1996). *Sueño, luego existo. Reflexiones para una pedagogía de la esperanza*. Madrid: Alauda-Anaya.
- González Méndez, R., & Santana, J. D. (2001). *Violencia en parejas jóvenes: análisis y prevención*. Madrid: Pirámide.
- González, Serra. F. L. (2004). *La psicología del reflejo creador*. La Habana: Pueblo y Educación.
- González, R. (2004). *Los guerreros del amor: El nuevo paradigma de la pareja*. DF, México: Proyecto Mina Estrella.
- González, R., y Santana, J. D. (2001). *La violencia en parejas jóvenes. Psicothema*, 13,127-131.
- Gottman,J & Silver,N (2010). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Spain: Editorial: Debolsillo.
- Grambell, L.B. (2004). *El papel de la conversación en el aula. Lectura y vida*. Recuperado de: [http://www.lecturayvida.fahce.unlp.edu.ar/numeros/a25n4/25\\_04\\_Gambrell.pdf](http://www.lecturayvida.fahce.unlp.edu.ar/numeros/a25n4/25_04_Gambrell.pdf)
- Granados Conejo, I.M. y Callejón Chinchilla, M.D. (2010) Arte y psicoterapia: Orientaciones, técnicas y procesos. Red Visual, Revista digital de Educación Artística y Cultura Visual,12, 35-42. [http://www.redvisual.net/pdf/12/redvsual12\\_05\\_granados-callejon.pdf](http://www.redvisual.net/pdf/12/redvsual12_05_granados-callejon.pdf)
- Granados Conejo, I. M.& Callejón Chinchilla, M. D (2010). ¿Puede la Terapia Artística servir a la educación? *Escuela Abierta*, 13, 69-96.
- Granados Conejo, I. (2009). *Eficacia de la implementación de un programa de terapia artística en un grupo de adolescentes en el barrio de “Las Tres Mil Viviendas” de Sevilla* (tesis doctoral). Sevilla. Universidad de Sevilla.



- Halford, W., & Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 33, 512-525.
- Hanewinkel, R., Blohmke, S., & Sargent, J. (2012). Smoking in Movies and Established Smoking in Adolescence. *Gesundheitswesen*, 74, 476-484.
- Herrera Santi, P. (2000). *Rol de género y funcionamiento familiar*. [Revista electrónica] Recuperado de: [http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16\\_1\\_00/mgi08600.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_1_00/mgi08600.htm)
- Hesley, J., & Hesley, J. (1998). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. New York: J. Wiley.
- Hiscox, A. &. (1998). *Tapestry of Cultural Issues in Art Therapy*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Hume, D. (1990). *Réflexions Sur Les Passions*. París: Le Livre De Poche.
- Igartua, J. J., y Marcos, M. (2014). Creación de personajes para la ficción televisiva: influencia del tipo de personaje y del contexto de la acción narrativa. En I. Fernández-Astorbiza (Ed.), *Espacios de la comunicación*. Actas del IV congreso internacional de la AE-IC, 1101-1115. Bilbao: AE-IC, Universidad del País Vasco.
- Igartua, J. J. (2013). Impacto actitudinal y canalización cognitiva de estereotipos sobre la inmigración a través de las noticias. *Latina de Comunicación Social*, 68, 599-621.
- Igartua, J. J. (2007). Persuasión narrativa. El papel de la identificación con los personajes a través de las culturas. Alicante: Editorial Club Universitario.
- Igartua, J. J. (1996). *Psicología de la publicidad*. San Sebastián: Ibaeta Psicología.
- Igartua, J., Alvarez, J., Adrián, J., & Páez, D. (1994). Música, Imagen y Emoción: una perspectiva Vygotskiana. *Psicothema*. 347-356.
- Igartua, J., Del Rio, P., Álvarez, A., García, L., Garrachón, L., Pérez, D. y Yanez, E. (1998). Indicadores culturales y construcción de estereotipos en films de ficción. *Comunicación y Cultura*, 5-6, 43-56.
- Igartua, J., & Ortega, F. (2012). Televisión, infancia y consumos audiovisuales. La necesidad de medir, educar e investigar. En A. García Jiménez, *Comunicación, Infancia y Juventus. Situación e investigación en España* (pp. 293-312). Barcelona: UOC.



- Igartua, J. J., y Vega, J. (2016). Identification with characters, elaboration, and counterarguing in entertainment-education interventions through audiovisual fiction. *Journal of Health Communication*, 21(3), 293-300.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. En L. Berkowitz, *Advances in experimental social psychology* (pp. 203-253). New York: Academic.
- Izuel, M., & Vallès, J. (2012). Competencias profesionales e investigación en Arteterapia. *Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la inclusión Social*, 7, 13-26.
- Johnstone, B. (2006). A new role for narrative in variationist sociolinguistics. *Narrative Inquiry*, 16, 46-55.
- Jotelet, D (2008). El movimiento de retorno al sujeto y el enfoque de las representaciones sociales. *Cultura y representaciones sociales* 3 (5). <http://www.culturayrs.org.mx/revista/num5/Jodelet.html>
- Jourard, M., & Landsman, T. (2001). *La personalidad saludable*. DF-Mexico: Trillas.
- Jung, C, G (1934, ed.2002). *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*. Madrid: Editorial Trotta
- Katehakis, A.& Bliss,T. (2014). *Mirror of Intimacy: Daily Reflections on Emotional and Erotic Intelligence*. Independent Publishing Platform.
- Katz, D. & Stotland, E. (1959). A preliminary statement to a theory attitude structure and change. En Koch, S. *Psychology: A study a science*. Vol. III
- Klein, J.-P. (2006). *Arteterapia. Una introducción*. Barcelona. Octaedro.
- Kramer, E. (1971). *Art Therapy in a Children Community*. Springfield: CC Thomas.
- Kucan, L., & Beck, I. L. (2003). Inviting students to talk about expository texts: A comparison of two discourse environments and their effects on comprehension. *Reading Research and Instruction*, 42, 1-29.
- Krueger, R.A. (1991) *El Grupo de Discusión. Guía práctica para la investigación aplicada*. Madrid: Pirámide
- Laboy, W (2006). Narrative pre-construction. *Narrative Inquiry*, 16(1), 37 - 45.
- Landgarten, H. B. (1981). *Clinical Art Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Landsman, M. S. (2001). Toward a Fractal Metaphor of Liberation of the Palestinian Woman. *Journal of Radical Psychology*, 2, 1-15.
- Lera, M. J., (coord) (2009). *Golden: una intervención psicoeducativa*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Ley Orgánica de Educación (2006). Equidad en la Educación. Artículo 71.

- Ley General de Salud (2011). Promoción de la salud. Artículo 110
- Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema educativo (1990). Educación Integral. Artículo 2
- Ley Orgánica de Protección Integral contra la Violencia de Género (2004) del 28 de diciembre.
- Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups: a Handbook of Themes and Exercises*. Second edition. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Lockett Destri, M. (2014). Proyecto Enfocadas: "una experiencia grupal realizada con mujeres que sufrieron en el pasado violencia por parte de sus parejas utilizando la fotografía y la narración como herramienta terapéutica". *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 9, 225-246.
- López García, J. C. (2000). *El telar de la memoria*. Madrid: Algar.
- López Martínez, M. D. (2011). Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapéuticos. *Arteterapia: Papeles de Arteterapia y Educación artística para la inclusión social*, 6, 183-191.
- López Martínez, M. D. (2009). *La Intervención Arteterapéutica y su Metodología en el Contexto Profesional Español* (tesis doctoral). Universidad de Murcia. Murcia
- López, Mondejar, L. (2001). Una patología del vínculo amoroso: el maltrato a la mujer. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21 (77) , 7-26.
- Macarrarón, A. M. (1990). *El desarrollo de la inteligencia y de la creatividad a través de la expresión plástica en B.U.P.* Facultad de Bellas Artes de la Univ. Complutense de Madrid. Madrid.
- Malchiodi, C.A (2003). *Handbook of art therapy*. New York: Ed Guilford Press
- Malchiodi, C.A.(1998). *The Art Therapy Sourcebook*. Los Angeles. Ed Lowell. House
- Maldonado, A., Murillo, F. J., Navarro, A., Davies, I., Fülöp, M., Jacott, L., Maiztegui, C., Messina, C., y Navareño, P. (2010). Judgements of Teacher Training students from three European countries on the efforts of social institutions for the integration of immigrants. En P. Cunningham y N. Fretwell (eds.), *Lifelong Learning and Active Citizenship* (pp. 181-188). Londres: CiCe.
- Marçal, I. (2006). Art therapy in the understanding process, psychic and educational. En S. Kossolapow, & D. Walle, *European ArtsTherapy: Grounding the Vision to advance theory and practice* (págs. 260-268). Ecarte.
- Martins, I., & Estaún, S. (2011). Violencia y Cine: percepción y comprensión por los jóvenes. *Revista Austral de Ciencias Sociales*, 20, 5-18.

- Martínez Díez, N., & López Fdez. Cao, M. (2004). *Arteterapia y Educación*. Madrid: Consejería de Educación.
- Martínez López, M., Cuevas, C., Perona, S., & Dobladez, S. (2003). La Película Una Mente Maravillosa: Integración De Ciencia Y Espectáculo para el tratamiento de Pacientes esquizofrénicos. *Boletín de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo*, 21, s.p.
- Martínez Miguelez, M.(1991). *Categorización y análisis de contenidos*. En: *La investigación cualitativa etnográfica en educación. Manual teórico-práctico*. México: Trillas.
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Meil, G (3/6/2016). Uno de cada tres españoles tolera el maltrato psicológico. *Diario digital el País-España*. [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/06/03/actualidad/1401798671\\_048064.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/06/03/actualidad/1401798671_048064.html)
- Medina Pacheco, B., Reyes García, C., & Villar Zepeda, T. (2009). La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 1103-1119
- Meléndez, A. (2008). Efectos de una estrategia de enseñanza- aprendizaje en el área de apreciación artística para alumnos de Secundaria. *Congreso Iberoamericano de educación artística Sentidos Transibéricos* . Beja-Portugal.
- Mellody, P., Wells Miller, A., & Keith Miller, J. (2003). *What It Is, Where It Comes from, How It Sabotages Our Lives*. New York: HarperCollins.
- Méndez, F. (1965). *Historia del cine español*. Madrid: Rialp.
- Mendoza, A. (2010). La competencia literaria entre las competencias. *Lenguaje y Textos*, 32, 21-33
- Menéndez, A. y Medina, R. M. (2000). Cine, historia y medicina. *Suplemento de Conecta, 1*. Universidad de Granada, Granada.
- Mercer, N. (1993) . Culture, Context and the Construction of Knowledge in the Classroom. En P. Light y G. Butterworth (eds.) *Context and Cognition*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Miall, D. S. (1989). ). Beyond the schema given: Affective comprehension of literary narratives. *Cognition and Emotion*, 3, 55-78.
- Ministerio de Igualdad (2012). Proyecto de investigación: *Profundizando en el análisis*

*del mito del amor romántico y sus relaciones con la violencia contra las mujeres en la pareja: Análisis cualitativo.*

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2013-2016). *Estrategia nacional para la erradicación de la violencia contra la mujer.* <https://www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/EstrategiaNacional/home.htm>
- Miret Latas, M., & Jové Monclús, G. (2011). Arteterapia para todos: La clave está en la diferencia. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 6, 13-32.
- Mondéjar, G. (2002). Actividades expresivas con luz negra: una alternativa para la desinhibición. *Revista de Educación Física*, 86, 1-9.
- Moreira, M. (2005). *Aprendizaje significativo crítico*. Porto Alegre: Ed. Adriana M. Toigo.
- Moreno, M., & Yanes, V. (2006). Integrando narrativas visuales y metodologías de sentido. Una experiencia multimedia en la formación del profesorado. *VI Congreso Internacional Virtual de Educación*, (págs. CD-Rom). Palma de Mallorca.
- Morón Gaspar, R. (2006). Terapia Integral de Pareja. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 5, 273-286.
- Muñoz, E. (2009). *Estimulación Cognitiva*. Barcelona: UOC.
- Muntaner, J. (2009). Educació inclusiva en l'àmbit escola. Màster Interuniversitari en Educació incluída Universidad de Balears.
- Murillo, F.J. (2010). Lecciones aprendidas de la investigación sobre Eficacia escolar en América Latina. *Educación y Ciudad*, 19, 7-17.
- Murillo, F.J. (2010). ¿Quiénes son los Responsables de los Resultados de las Evaluaciones?: Hacia un Planteamiento de Valor Agregado en Educación. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(4), 3-9.
- Murillo, F.J., García, R. y Ortega, P. (2010). Marco Normativo de la Evaluación del Desempeño de la Función Directiva en España. *Avances en Supervisión Educativa*, 12.
- Murillo, F.J., Krichesky, G., Castro, A. y Hernández-Castilla, R. (2010). Liderazgo escolar para la Inclusión y la Justicia Social. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 4 (1), 169-186.

- Murillo, F.J. y Román, M. (2010). Retos en la evaluación de la calidad de la educación en América Latina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 53, 97-120.
- Musito, G; García, F. (2006). Escala de estilos de socialización parental en la adolescencia. *Revista latinoamericana de psicología*. 38(1), 183-184.
- Nacional Association for Self- Esteem. <http://healthselfesteem.org/>
- Naumburg, M. (1978). La terapia artística: su alcance y función. En E. F. Hammer, *Test Proyectivos Gráficos*. Buenos Aires: Paidós.
- Núñez, T & Troyano, (coords). (2011). *Cine y violencia contra las mujeres*. Delta Publicaciones Universitarias.
- O Fio , A, (18-21/9/2000): Jornadas Arte, Emoción E Cognicion. Universidade. Da Coruña. El Ferrol. Sin Publicar
- Ojeda López, M. Arteterapia Gestalt: La búsqueda de lo que somos. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social* 169 ( 6) 169-181.
- O'Leary, K. D & Slep, A. M. S. (2012). Prevention of partner violence by focusing on behaviors of both young males and females. *Prevention Science*, 13, 329-339.
- O'Leary, K. D., Acevedo, B. & Aron, A. & Huddy. L., & Mashek, D. (2012). Is long term love more than just a rare phenomenon?. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 241-249. DOI: 10.1177/194855061417015
- Oliveira, M. (1998). *La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes*. Barcelona: Icaria.
- OMS (Organización Mundial de la Salud). Salud Integral (1948).
- Ortega, J. (2012). El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer, establece una serie de factores que definirían una pareja saludable. *Revista Electrónica Educare* Vol. 16, Especial, [23-30] <file:///C:/Users/juana%20mari/Downloads/Dialnet-ElVinculoDePareja-4780994.pdf>
- Ortega, F. e Igartua, J. J. (2012). Televisión, infancia y consumos audiovisuales: la necesidad de medir, educar e investigar. En A. García Jiménez (Ed.), *Comunicación, infancia y juventud. Situación e investigación en España* (pp. 293-312). Barcelona: Editorial UOC.
- Páez, D., & Adrián, J. (1993). *Arte, Lenguaje y Emoción*. Madrid: Fundamento.
- Páez, D. & Blanco, A. (1996). La vigencia de los Clásicos. En D. Páez, & A. Blanco, *La teoría sociocultural y la psicología social actual* (págs. 9-14).

- Páez, D., Adrián, J., Igartua, J., & Vergara, A. (1991). Arte y Emoción: Perspectivas Vygotskianas en Psicología Social de las Emociones. *Revista chilena de Psicología*, 12, 21-32.
- Páez, D., Igartua, J., & Adrián, J. (1996). El arte como mecanismo semiótico para la socialización de la emoción. En D. Páez, & A. Blanco, *La teoría sociocultural y la psicología social actual* (págs. 131-162). Madrid: Fundación Infancia y Aprendizaje.
- Paramount Pictures(productora). Haines, R.(director) (1986). *Hijos de un dios menor*. [película]. Estados Unidos: Paramount Pictures
- Paskow, A.(1989) What Is Is Aesthetic Catharsis?..*Journal Of Aesthetics And Art Criticism*, 47, 211-220.
- Pedersen D. (1992) Qualitative and quantitative: two styles of viewing the world or two categories of reality? En: Scrimshaw NS, Gleason GR. *Rapid assessment procedures. Qualitative methodologies for planning and evaluation of health related programmes*. Boston: International Nutritional Foundation for Developing Countries.
- Pérez Serrano, G. (1994). *Investigación cualitativa. Retos, interrogantes y métodos*. España: La Muralla.
- Pereira, M. C. (2005). *Aplicaciones del arte como terapia en situaciones de conflicto y exclusión social: Arteterapia y mujeres maltratadas*. Escuela Complutense de Verano. Fundación General de la UCM. Madrid.
- Pereira, M., & Urpí, C. (2004). El cine: la escuela informal de nuestra juventud. Making Off. *Cuadernos de Cine y Educación*, 28, 18-33.
- Pérez de Villar Rodríguez, C. (2011). *Arte y emociones: aplicaciones didácticas y arteterapia*. Congreso Convivencia Escolar, (págs. 17-26). Jaén.
- Petraglia, J. (2007). Narrative intervention in behavior and public health. *Journal of Health Communication*. Vol. 12, pp. 493-505.
- Pichon Riviere, E. (1985). *Teoría del Vínculo*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Pinker, S. (2007). *El mundo de las palabras: una introducción a la naturaleza humana*. Barcelona: Paidós.
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2007). Correlates of physical health of informal caregivers: a meta-analysis. *Journals of Gerontology* 62, 126-137.
- Polo Dowmat, L. (2000). Tres aproximaciones al Arte-Terapia. *Arte, Individuo y Sociedad*, 12, 311-319.

- Poo, A., & Vizcarra, B. (2011). Design, Implementation and Evaluation of a Dating Violence Prevention Program. *Terapia Psicológica*, 29, 213-223.
- Poo, A., & Vizcarra, M. (2008). Violencia de pareja en jóvenes universitarios. *Terapia Psicológica*, 26, 81-88.
- Postman, N., & Weingartner, C. (1969). *Teaching as a subversive activity*. New York: Dell Publishing Co.
- Program Healthy relationships (2014-16). The university of north Carolina-Chapel Hill. <http://safe.unc.edu/learn-more/healthy-relationships-2/#item-questions-to-ask-yourself-about-your-relationship>
- Prokofiev, F. (1998). Adapting the art therapy group for children. En: Skaife, S. y Huet, V. (Ed.), *Art Psychotherapy Groups: Between pictures and words*, (pp. 44-68). London and New York: Routledge.
- Rage, E. (1996). *La pareja: Elección, problemática y desarrollo*. México, DF: Plaza y Valdés
- Ramos, P. (2010). *Estilos de Vida y Salud en la Adolescencia* (tesis doctoral) . Universidad de Sevilla. Sevilla.
- Ramos i Portas, C. (2004). El Máster en Arte terapia de la Universidad de Barcelona. En Domínguez –Toscano, Pilar M<sup>a</sup>. (Coord.), *Arteterapia: Principios y ámbitos de aplicación* (pp. 13-29). Sevilla: Junta de Andalucía.
- Reyes, T (2002) *Relación entre estilos de negociación en la pareja y la satisfacción de necesidades afectivas*. México: COPHAC.
- Rico, L. (2014). Cine y Artes Visuales en salud psicosocial. Experiencias. Arteterapia. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 9.
- Ridder D, Schreurs K.(2006). Coping, social support and chronic disease: a research agenda. *Psychol Health Med*, 1, 39-48.
- Robinson, J., & Hawpe, L. (1986). Narrative thinking as a heuristic process. En T. R. Sarbin, *Narrative Psychology* (pp. 111-125). New York: Praeger.
- Rodas, N. (2011). *Construcción y validación de la escala sobre la actividad del amor concreto*. San Marcos. Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Rodríguez Fernández, E. (2007). Aplicaciones del Arteterapia en aula como medio de prevención para el desarrollo de la autoestima y el fomento de las relaciones sociales positivas: "me siento vivo y convivo". *Arteterapia. Papeles de Arteterapia y Educación artística para la inclusión social*, 2, 275-292.

- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., y García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. España: Aljibe.
- Rodríguez Martínez, M. E., González Acevedo, C.E., Hernández Blanco, M.L. (2011). *Violencia de género y nivel de autoestima en las relaciones de noviazgo de los adolescentes*. *Desarrollo Cientif Enferm*. 19.(9). Recuperado de: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-025.pdf>
- Rodríguez Naranjo, C., Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology Therapy*, 12, 3. Universidad de Málaga.
- Rodríguez Palmero, M. L. (2004). Teoría del Aprendizaje Significativo. In: *Concept Maps: Theory, Methodology, Technology*. Proc. of the First Int. Conference on Concept Mapping. Universidad Pública de Navarra, Pamplona.
- Rogers, C. (1978). *Orientación psicológica y psicoterapia*. Madrid: Narcea.
- Ros Fernández, C. (2012). *Arteterapia en el contexto educativo*. Almería: Universidad de Almería.
- Rosal, M., McCulloch-Vislivel, S., & Neece, S. (1997). Keeping student in school: an art therapy program to benefit 9th grade student. *Art Therapy: Journal of the American Association of Art Therapists*, 14, 30-60.
- Ruiz, R. (2007). *El Método Científico y sus Etapas*. México. <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0256.pdf>
- Sabido, M. (2004). The origins of entertainment-education. En Singhal, A.; Cody, M. J.; Rogers, E. M. y Sabido, M. (Eds.). *Entertainment-education and social change* (pp. 61-74). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2002). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Universitaria.
- Sandín Esteban, M<sup>a</sup> Paz (2003). *Investigación Cualitativa en Educación. Fundamentos y Tradiciones*. Madrid. Mc Graw and Hill Interamericana de España
- Satir, V. (1988). *New Peoplemaking*. Science and Behavior books.
- Schofield, M., Mumford, N., Jurkovic, D., Jurkovic, I., & Bickerdike, A. (2012). Short and long-term effectiveness of couple counselling: A study protocol. *BMC Public Health*, 3,12, 735. doi: 10.1186/1471-2458-12-735
- Schreurs, K., & Ridder, D. (2006). Coping, social support and chronic disease: a research agenda. *Psychol Health Med*, 1, 39-48.
- Seligman, M. E. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.



- Sevillano, M.S., De la Torre, S., Carreras, C. (2015). El cine, recurso formativo. 18 años de investigación del grupo GIAD. *Revista de Medios y Educación*. 46, 87-101. <http://acdc.sav.us.es/pixelbit/images/stories/p46/06.pdf>
- Serrano Navarro, A., Carmona Pastor, E. (2014) Zoom al interior: la exploración de la mirada a través de la imagen y el lenguaje audiovisual y sus posibilidades para la intervención con niños y adolescentes desde el arteterapia y el arte. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. Vol.9. <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/47499/44507>
- Strazzacappa, M. (2008). Um convite à dança: reflexes sobre a presença da dança nas aulas de arte da educação básica. Actas del Congreso Iberoamericano de educación artística "*Sentidos Transibéricos*", (pág. s.p.). Beja-Portugal.
- Strongman, K. T. (1987). *The Psychology of Emotion*. New York. John Wiley & Sons. New York: John Wiley & Sons.
- Sturtridge, M. (2006). The challenges and benefits of teaching art therapeutically y within a college environment. En S. Kossolapow, S. Scoble, & D. Walle, *European Arts Therapy: Grounding the vision-to advance theory and practice* (págs. 39-43). Münster-Hamburg-Berlin-London: Ecarte.
- Tan, E.S. (1996). *Emotion And The Structure Of Narrative Film.Film As An Emotion Machine*. Mahwah, Nj: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tennov, D. (1979). *Love and Limerence: The Experience of Being in Love*. Nueva York: Scarborough House.
- Thomsen, E. (2011). Fundamentos de Arte terapia. En L. Mateos Hernández, *Terapias artístico creativa: Musicoterapia, Arte terapia, Danza Movimiento Terapia, Drama Terapia, Psicodrama* (pp. 195-216). Salamanca: Amarú Ediciones.
- Trzesniewski, K. H., Orth, U., Robins, R. W. (2010) Self-Esteem Development From Young Adulthood to Old Age: A Cohort-Sequential Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 98(4). 645-658
- UNICEF. (2006). *Herramientas para la participación adolescente*. [artículo electrónico] [http://www.unicef.org/uruguay/spanish/activities\\_6572.htm](http://www.unicef.org/uruguay/spanish/activities_6572.htm)
- UTCA. *Unidad de trastorno de la conducta alimentaria. Cinefórum en pacientes con trastorno de la conducta alimentaria*. [http://www.psiquiatria.com/psiq\\_general\\_y\\_otras\\_areas/cineforum-en-pacientes-con-trastorno-de-la-conducta-alimentaria/#](http://www.psiquiatria.com/psiq_general_y_otras_areas/cineforum-en-pacientes-con-trastorno-de-la-conducta-alimentaria/#)

- Valencia, S. (2013). Matrimonio sin sexo: cuándo la rutina anula la pasión. *Informe 21.com*. <http://informe21.com/sexo/matrimonio-sin-sexo-cuando-la-rutina-anula-la-pasion>
- Valencia, J., Páez, D., & Echevarría, A. (1989). Teorías Sociopsicológicas de las Emociones. En A. Echevarría, & D. Páez, *Emociones: Perspectivas Psicosociales*. Madrid: Fundamentos.
- Verlee, L. (1986). *Aprendiendo con todo el cerebro*. Barcelona: Martínez Roca.
- Vygostky, L. S. (1924). *Psicología del arte*. México: Distribución Fontamara S.A.
- Vygostky, L. S. (1981). *Pensamiento y Lenguaje*. Buenos Aires: La Pléyade.
- Viniegra, M. (2007). Actitudes y creencias en torno a la violencia en adolescentes de Secundaria. *Pulso*, 30,75-101. [file:///C:/Users/juana%20mari/Downloads/Dialnet-ActitudesYCreenciasEnTornoALaViolenciaEnAdolescent-2498241%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/juana%20mari/Downloads/Dialnet-ActitudesYCreenciasEnTornoALaViolenciaEnAdolescent-2498241%20(1).pdf)
- Wadson, H. (2000). *Art Therapy Practice: Innovative Approaches with Diverse Populations*. New York: Hardcover.
- Weiner, B. (1988). Attribution theory and attributional therapy: Some theoretical observations and suggestions. *British Journal of Clinical Psychology*, 27, 99-104.
- West, Ch. K., Farmer, J.A. y Wolff, P.M. (1991) Instructional design. *Implications from cognitive science*. Needham Heightt, MA: Allyn y Bacon.
- Wesson, N. (2014). Traits of a Healthy Relationship. <http://wespsych.com/15-traits-of-a-healthy-relationship/>
- Winnicott, D. W. (1971). *Therapeutic Consultation in Child Psychiatry* . Londres: Hogarth Press.
- Wolfe, D., & Feiring, C. (2000). Dating violence through the lens of adolescent romantic relationships. *Child Maltreatment*, 5, 359-362.
- Yanes, V. (2007). La narrativa visual como metodología del sentido: Articulación metodológica e implicaciones terapéuticas. *Arteterapia: Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, 2, 233-246.
- Yanes, V. (2006). Visual narratives and multimedia technology. Resources for a methodology of meaning [CD-ROM]. Proceeding of the International InSEA Congress Interdisciplinary Dialogues in Arts Education.
- Yanes, V. (2005). De la narrativa multimedia como metodología de sentido. Consideraciones en torno a una experiencia formativa: Humanista y Crítica. Congreso Nacional de formación del profesorado en Tecnologías de la Información y la Comunicación. Jaén.

- Yanes, V. (2003). Narrativa gráfica y educación. De la dialéctica simbólica a la construcción intersubjetiva de la realidad. *I Jornadas, Perspectivas de estudio en educación artística*. Almería.
- Yin, R. K. (1989). *Case Study Research. Design and Methods*. London: SAGE.
- Yin, R. K., (1984). *Case Study Research: Design and Methods*. Sage Publications, Newbury Park.
- Zaldívar Pérez, D. (1995). Arte y Psicoterapia. *Revista Cubana Psicología*, 12, 45-64.

## V. ANEXOS

---

### *Anexo 1. Ficha de la película hijos de un dios menor*



**Título:** Hijos de un dios menor.

**Título original:** Children of a Lesser God.

**País:** Estados Unidos. 1986.

**Director:** Randa Haines.

**Intérpretes:** William Hurt, Marlee Matlin, Piper Laurie y Philip Bosco.

**Duración:** 119 minutos.

**Productora:** Paramount Pictures.

**Sinopsis:** Un profesor de un colegio de sordomudos se siente fuertemente atraído por una de sus alumnas, la situación es muy complicada por las expectativas diferentes que cada uno tiene del otro.

**Premios:** Nominada a 5 Oscar, obtuvo el de Actriz Principal (Marlee Matlin).

## *Anexo 2. Narraciones Visuales*

**PRE-POST PIE-AT (Estudio 1)**



Una noche de verano del año 2006, una chica salía con sus amigas, se disponían hacia el lugar donde siempre se juntaban.

Aquella noche además de estar con los amigos de siempre, había venido un amigo de otro amigo suyo, a pasar unas días con él.

Ella junto con sus amigas comentaban quien era él, los amigos comenzaron a decirle este es mi amigo Marcos, el chico era bastante simpático, para nada tan tímido como ella. Esa noche ella se mostraba nerviosa porque le llamo la atención, este chico Marcos, parecía ser que también le llamo la atención de ella, aunque está no se diese cuenta.

Sus amigas al volver a casa comentaban te gusta Marcos, y ella lo negaba, pues resulta que le daba mucho miedo, de no saber como reaccionar ante esa situación de pareja, pues nunca había tenido una relación.

Al pasar los días, el chico le gustaba más y él mostraba mucho interés por ella.



Sus mejores amigos le preguntaron directamente al chico, que si a el le gustaba ella. Este se quedo sorprendido, pero la respuesta era clara.

Por así decirlo, los convencieron a los dos a una cita a ciegas. Ese día, cuando se vieron los dos solos por primera vez, la situación era muy cortante. Pero al final fue fluyendo la noche, conversaron de muchas cosas, y se dieron cuenta de que se gustaban.

Marcos y esta chica, por así decirlo comenzaron una relación, todo era de otro color cuando estaban juntos, era como si el tiempo se parara. Al pasar los días el se tenía que ir. La distancia estaba entre ellos dos, al principio costaba mucho el aguantar esa situación, pero que remedio se querían.

De una simple amistad, se convirtieron en sus mejores amigos, con el que compartir tantos los buenos, como los malos momentos, con la persona que cuando se reían eran los más felices, con los que se sentían complementados el uno con el otro. Y que cuando no estaban juntos



se sentían incompletos.

Un obstáculo grande se interponían entre ellos y era la distancia, los padres eran otro gran obstáculo.

Marcos estudiaba en la universidad, igual que ella, él iba a verla, siempre que podía. Pero los padres de ella no entendían esa relación, la trataban de loca, decían que era algo pasajero. Y no le dejaban ir a verla.

Con el paso del tiempo, cada vez era peor soportar el no verse, tan a menudo, esto estaba perjudicando a la pareja cada vez más. Pero siempre ponían de su parte para no romperla. Porque merecía la pena cuando estaban juntos, se sentían plenos.

Hasta que de repente, el chico empezó a conocer gente nueva, nuevos amigos y amigas, y a comportarse con la chica, muy frío. Ella se dio cuenta y lo habló con él y dejaron la relación por un tiempo. Pero volvieron a retomarla en seguida.

Ella se encontraba ilusionada, en que todo aquello volvería a ser como antes.

Pero desgraciadamente no fue así, Marcos rompió la relación de la peor forma, de tal manera que ella aún pasado varios años aún se muestra torada con el tema. Y no es capaz de abrirse a otra persona y comenzar otra relación, para ella es algo imposible en confiar en alguien.

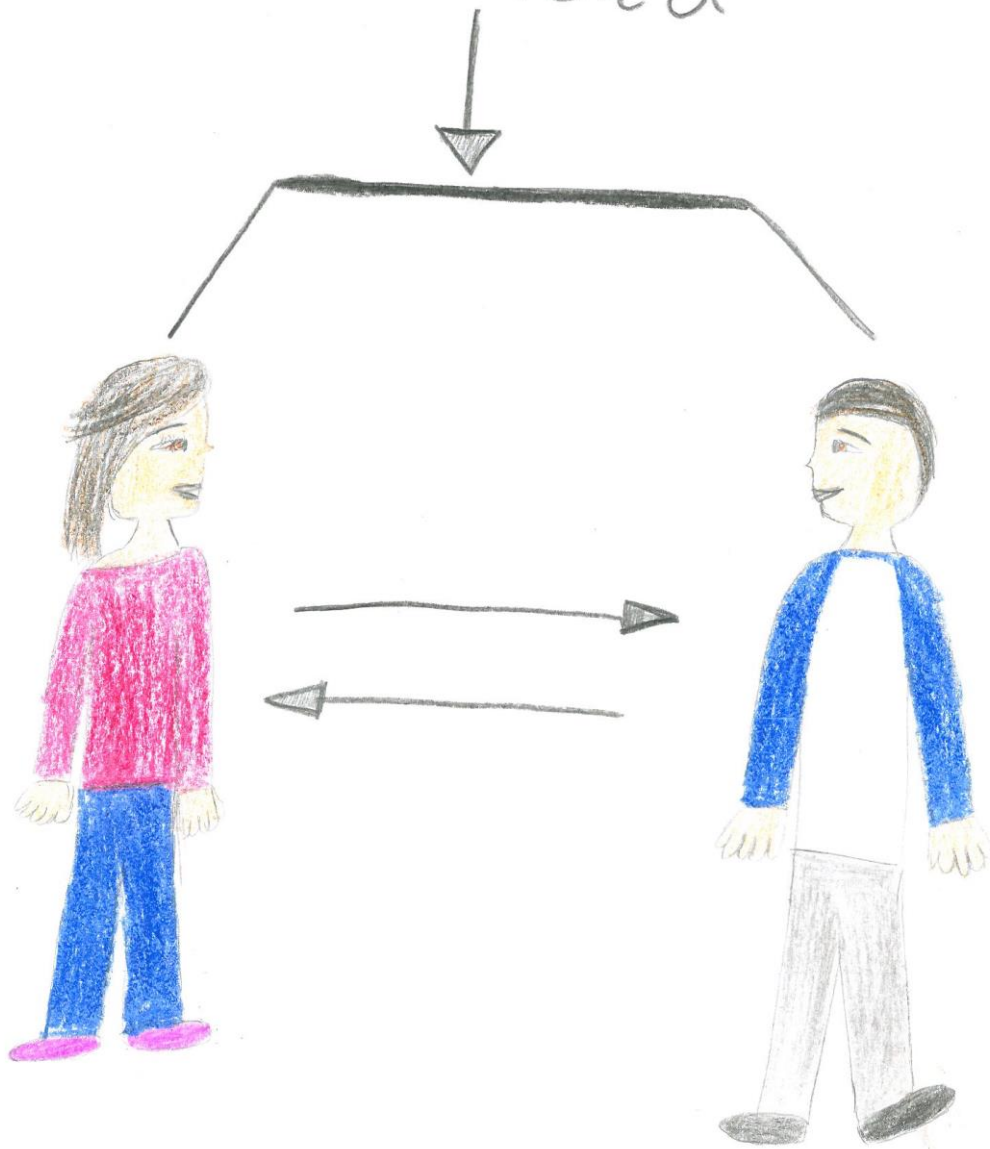
El amor es algo bonito mientras lo tienes, lo vives, los sientes, cuando esa ilusión se apaga ya no hay nada, esa es la sensación que tiene esta chica, no hay un amor duradero.

R.I

22 años

No tengo pareja.

# Relación a distancia



## "Relación a Distancia"

Esta historia comienza en un verano, este tipo de relación, casi nunca suelen resultar bien.

Porque quizás por pensar, que solo va a ser en verano, no se le toma la misma importancia. El problema surge cuando, esta relación se convierte en algo más duradero.

Los personajes de esta historia, se conocieron en el pueblo de la chica, a través de sus amigos.

Tras pasar la etapa de amigos, comenzaron a gustarse de tal manera. Que comenzaron una relación, el problema era que el chico, era de muy lejos, y la distancia era un obstáculo.

Pero a base de confianza, del uno y del otro la relación, fue cada vez mejor.

A pesar de la distancia. Esta pareja tenía muy claro, lo que eran para ellos mantener una relación saludable.

Pues ellos mismos querían tener su propio espacio, pero a la vez, tenían una comunicación muy buena. Sabían ceder el uno con el otro. Y compartir momentos o circunstancias que tanto para uno en ciertas ocasiones o para el otro le resultaban incómodas, pero sabían que a su pareja necesitaba que estuviera a su lado. O que por el simple echo de la distancia no podían estar juntos, en cosas importantes y entenderlo, todo esto a base de reflexionar una y otra vez.

La chica tenía el autoestima muy bajo, y ante ciertos problemas, no era capaz de enfrentarse al problema. Pero gracias al apoyo y el entendimiento con su pareja, fue capaz de solventar el tener



baja autoestima.

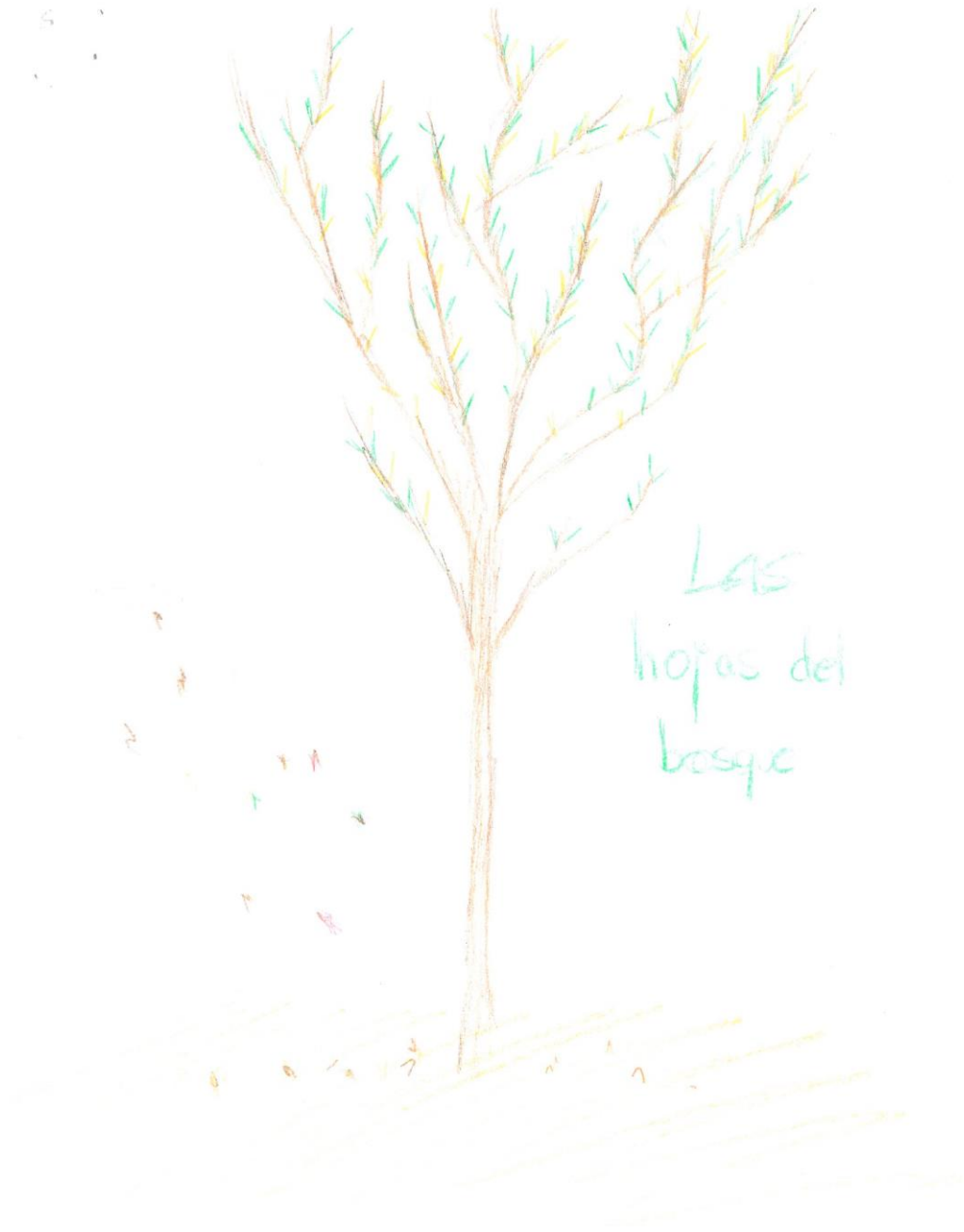
En definitiva está pareja a través de la distancia y su persuasión en mantener sus espacios, de cooperarse en todos los ámbitos. Y una cosa muy importante respetarse entre ellas, hoy día tienen una relación saludable.

R.I.O

4º Grado de Educación Infantil

22 años.

CASO 2



T.H.R.

Una vez alguien me dijo que somos como las hojas de los árboles: comenzamos nuestro viaje juntas, pero poco a poco, con el tiempo, nos vamos separando.

Él era un chico tímido, un chico que se refugiaba en sus libros y sus historias.

Ella era una chica energética, alegre, con ganas de vivir y sentir el mundo.

Aunque estaban en la misma clase jamás se habían dirigido la palabra, a él no le gustaba llamar la atención, todo lo contrario que ella. En realidad, eran dos personas completamente diferentes, aparentemente no tenían nada en común, o eso les hacían creer los demás. Las amigas de la chica le decían que no se mezclara con chicos como él, pero ella le miraba durante las clases, y él también.

¿Por qué siempre tenemos que hacer lo que nos dicen? ¿Por qué hay que hacer lo mismo que hace todo el mundo? ¿Por qué a veces no nos dejan ser quienes realmente somos?

Era primavera y empezaba a hacer calor. El chico pintaba en clase mientras el resto no hacía nada concreto. "Te está mirando", dijo una de sus amigas a la chica. "No le hagas caso, ese siempre está ahí solo", le contestó otra.

Pero al cabo de un rato escuchando multitud de advertencias, la chica se levantó y comenzó a andar hasta él ignorando al resto de sus amigas. Se sentó junto al chico y le preguntó: "¿Es un pájaro eso que estás pintando?"

Él levantó la cabeza y le sonrió: "Sí... es un pájaro que vuela libre, por el cielo, sin nadie que lo guíe". "Entonces, ¿cómo sabrá a dónde tiene que ir?" le preguntó ella muy interesada en el ave. "Lo sabrá, lo sabrá cuando llegue". Ambos se sentían cómodos hablando el uno con el otro, alejados de las miradas inquisitivas del resto de la clase, riendo, soñando, sintiendo.

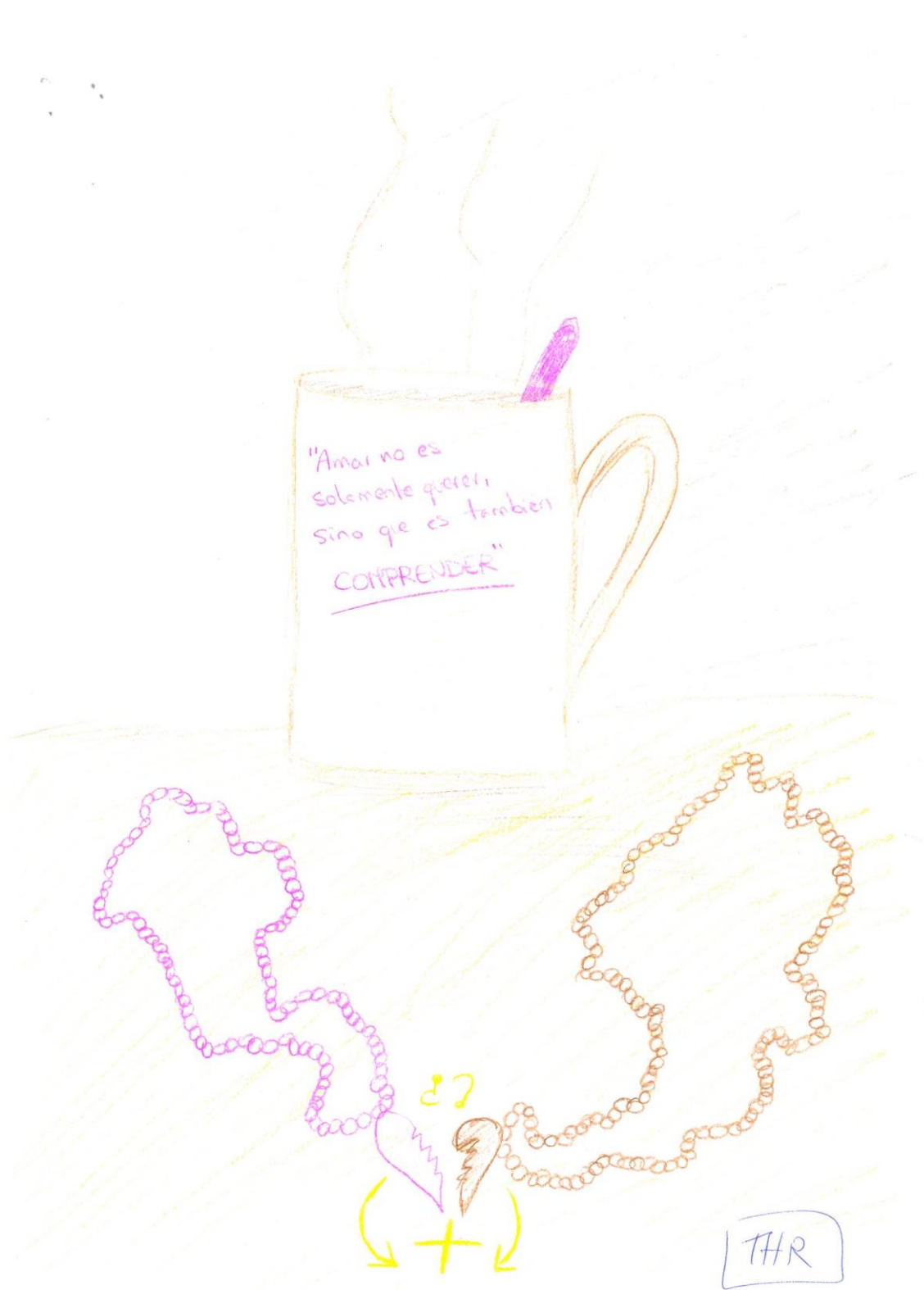
Poco a poco los meses fueron pasando, el chico y la chica eran felices. La gente no consiguió tomárselo en serio al principio, aunque, como todo, acabó por acostumbrarse. Ella siempre lo defendía, lo animaba y le hacía sonreír. Él la quería y le mostraba aquello que nunca había enseñado antes a nadie: sus historias.



Hay quienes dicen que las cosas no se hacen así, que debía ser él quien lo protegiera y ella quien se dejara guiar. Pero eso a ellos les traía sin cuidado, los dos se querían y lo pasaban bien juntos, no tenían que hacer lo que les dijeran los demás para ser felices. Lo hacían a su manera, como mejor se hacen las cosas.

Sin embargo, todas las cosas buenas tienen que suceder dando algo a cambio: algo bueno a cambio de algo malo, o al menos así lo dijo alguien alguna vez, aunque no recuerdo quién... Ella se había separado de su árbol, del resto de las hojas que había en su rama. Sus "amigas" ya no le hablaban, no querían saber nada de ella. ¿Por qué? No lo sabía, en realidad, sí que lo sabía, pero era algo con tan poco sentido para ella que no lograba entenderlo. Era una situación algo extraña para ella, siempre había tenido gente a su alrededor, había sido popular, incluso otros alumnos hacían cola para poder ser sus amigos. En realidad, lo echaba un poco de menos. ¿Por qué estaba pasando todo esto? ¿Era tan difícil poder tener la amistad de sus amigas y el amor del chico? ¿Acaso son cosas incompatibles?

Cuando la chica dejó su rama y cayó al suelo, perdió algo que era muy preciado para ella. Pero en el suelo no estaba sola, había otras hojas que el bosque había deshechado por ser diferentes, por miedo al cambio. Cuando una tarde de marzo sopló un fuerte viento del norte en el bosque, las hojas que seguían en el árbol permanecieron fuertemente apegadas a la rama; pero las hojas del suelo se elevaron con la brisa y volaron por el cielo en busca de libertad y de felicidad, todas juntas.



THR

Acababa de terminarme el café cuando un dato curioso llamó la atención: el vaso estaba serigrafado, podían verse unas letras en espiral que lo cruzaban de lado. La frase decía: "Amar no es solamente querer, sino que es también comprender". ¡Qué gran verdad! Si todo fuera tan fácil.

Una relación debe consistir básicamente en el entendimiento del otro, pero básicamente el de uno mismo. Si tú no te quieres, es decir, no te comprendes o no sabes lo que quieres... ¿cómo vas a llegar a querer verdaderamente a otros?

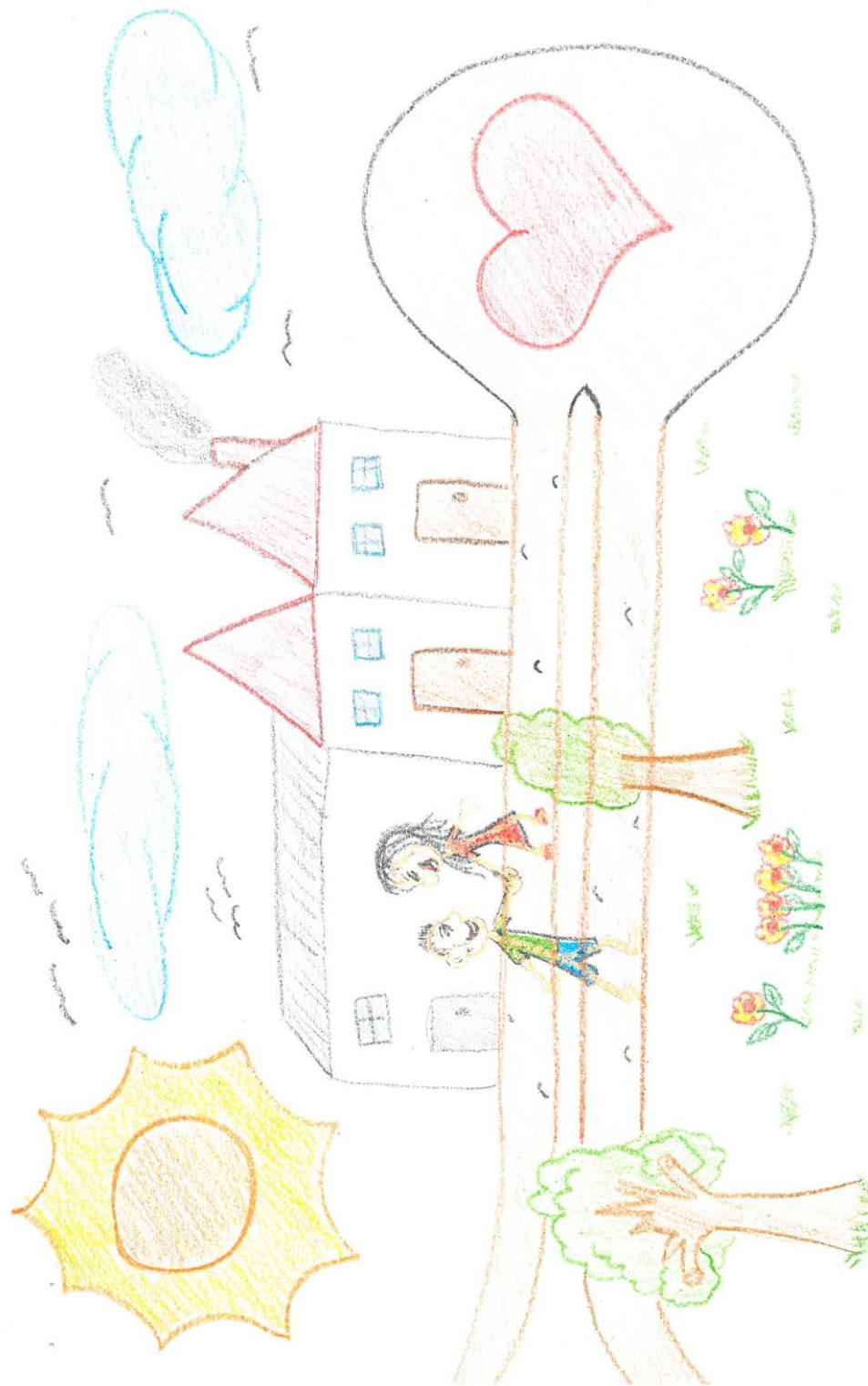
Seguir siendo amigos, poder ser uno mismo, hablar de cualquier cosa sin preocuparse por el qué dirá la otra persona, sentirse bien consigo mismo... así debería ser. Pero es tan difícil. Recuerdo que cuando era pequeña mi profesora siempre decía: "Empatía, ponte en mi lugar cada día". Para mí es muy fácil ponerme en el lugar de otra persona, si la conozco bien. Puedo reflexionar acerca de que pensaré cuando yo diga algo concreto o qué se le pasa por la cabeza cuando hago cualquier cosa. No sé por qué me resulta tan fácil, tal vez porque me lo han enseñado desde que era pequeña o porque le doy muchas vueltas a estos pensamientos. Pero, ¿y los demás? No es tan fácil para los otros, al menos para todos. ¿Cuántas veces he cedido para no hacer daño a nadie? ¿Cuántas veces me he callado o simplemente he sonreído? Hacer feliz a otros no es malo, ¿no? Pero parece que siempre me toca a mí... Yo comprendo a la gente, soy empática con ellos, pero así se queda todo. No existe la sincronización que debería haber, esa comprensión que siempre ayuda a ser un poquito cercanos cada día, a poder confiar en el otro. Pero qué difícil es.

A veces también se cae en el error de perder la propia identidad, de dividirse de otras personas y dedicarse exclusivamente a ese otro. Eso no es amor, y mucho menos comprensión, eso es casi esclavitud. La línea es muy estrecha, muchas veces no sabemos en qué lado estamos. Por mucho que se diga lo que está bien o está mal, el ser humano es muy curioso, siempre va a hacer lo que se le antoja, puede que no sea a propósito, puede que sólo haga lo que sus sentimientos le dicen... de verdad, ¡qué difícil es todo!

Ambos tenemos que poner un poquito de nuestra parte, eso es lo que lo hace tan difícil: los sentimientos de una persona son difíciles de comprender, pero, ¿y los de dos?

CASO 3

9



“VIDAS PARALELAS COÑIDOS  
DE LA MANO”



Paula recordaba constantemente cada paso que había dado en la vida. A ella le gustaba soñar despierta y recordar cada acontecimiento importante.

Sin embargo, a David le gustaba observarla absorta en sus pensamientos.

Uno de los recuerdos favoritos de Paula, era cuando aún muy pequeña salía a jugar al parque con David y los otros niños. Era un grupo muy grande y se lo pasaban muy bien con los juegos tradicionales que les enseñaban sus padres y abuelos.

Otro de los recuerdos que albergaba Paula era el del día en que el David adolescente le intentó coger de la mano sonrojado y que ella apostó muy rápido... sí, a Paula le gustaba David

desde que eran muy pequeños, porque era guapo y muy divertido, pero aún era muy joven para tener novio.

El tercer recuerdo favorito de Paula era como el tráiler de su vida a partir del recuerdo anterior: el beso que David le robó, las tardes a solas paseando en el ciclomotor, las largas llamadas mientras cada uno estudiaba en una punta del país, las largas tardes echando currículums en la ciudad, la ilusión de ambos con sus primeros sueldos, la pedida de mano en la casa rural con la chimenea de fondo, la vida íntima con la familia y amigos, el nacimiento de Lucía y Diego, las tardes que veía crecer a sus hijos jugando con David, su emancipación...

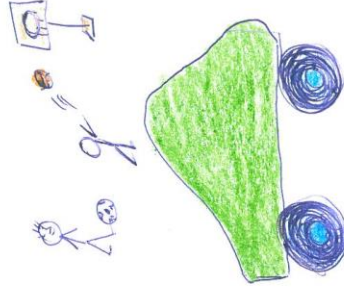
Tras todos estos pensamientos y todos los recuerdos reunidos una y otra vez, Paula se sentía satisfecha, puesto que nunca pensó que pudiera albergar tal

cantidad de recuerdos.

David pensaba de otra manera más simple: veía que pese a las peleas y las dificultades, seguían juntos. Cada uno había hecho su vida y elegido su propio camino. Mientras ella estudió en Andalucía, él tuvo que pasar cuatro años en Navarra. A ella le gustaban las letras, a él... las ciencias. Una decía blanco, el otro... negro. Pero siempre encontraban la forma de hablar y llegar a un punto común. Con dificultades, seguían juntos. La pasión pasó tras pocos años de noviazgo, quedaba una amistad y una confianza, y ninguno de los dos podían concebir su futuro sin el otro.

Era una dependencia voluntaria, era lo complicado de lo sencillo. Ellos eran dos personas que vivían vidas paralelas, pero sin soltarse jamás de la mano, cada uno con sus propias piedras en el camino, pero con el sueño de un mismo destino pese a la adversidad.

Miriam  
28 años  
Ed. Infantil  
4º E.



VIDAS  
PARALELAS:  
CAMINOS DISTINTOS  
SIN SOCIALIZARSE DE LA  
MANO?



Ella realmente pensaba que su relación era saludable, sin embargo tuvieron que empezar desde cero para lograrlo. Tras un tiempo separados, cada uno se sentía capaz de lograr sus propios objetivos y de poner un pequeño punto en común.

Cada uno con sus propios proyectos, consiguiendo cada uno de sus propósitos. Llegaban a casa todos los días agotados pero satisfechos. Comían juntos comentando los obstáculos encontrados por la mañana y escuchando las rutinas del otro, incluso dando opiniones. Una vez era él el encargado de recoger la mesa, otras era ella.

Por las tardes había veces que salían por separado a hacer recados o para tomar algo con la familia y amigos, otras veces lo hacían juntos. Desde el cariño y el respeto, como personas independientes y, otras veces como pareja.

Los fines de semana procuraban alejarse de la monotonía y solían hacer alguna escapada fuera de la ciudad. Otras veces, quedaban con el grupo de amigos o, si quedaban en casa para disfrutar de la familia.

Nunca perdían la pasión. Experimentaban con cosas nuevas y no tenían hablar de nada.

... Eran los mejores amigos, y la pareja que más se quería. Cuando no estaban de acuerdo en algo, simplemente lo hablaban y establecían un término medio o unas veces cedía él y otras ella.

Tuvieron que superarse a sí mismos en cada paso, respetando la forma de ser del otro e intentando no cambiar la base.

Siendo ellos mismos, comprendiéndose, tomando sus propias decisiones y buscando el nexo que hacía que siguieran juntos, cogidos de la mano mirando al frente, buscando cada uno su propio camino, pero cogidos de la mano y apoyándose en el otro cuando tropezaban.

Pese a toda dificultad, eran muy felices. Sus vidas habían sido paralelas y plenas, gracias a la comunicación y al respeto.

# Una Historia de Amor



MHR

Andrea era una chica de ciudad encantada con su vida. Terminó la carrera de empresariales con 23 años y rápidamente encontró trabajo en una reconocida empresa de publicidad. Tenía muchas amistades y estaba bien valorada en su trabajo. Sin embargo, a sus 32 años, aún no había encontrado su pareja ideal. No es que le hubieran faltado pretendientes a lo largo de su vida. Los había tenido, y muchos. Pero ella nunca había terminado de ver en ninguno de ellos aquella cosa tan especial que le hiciera perder el sueño por las noches.

Andrea era una soñadora empedernida. Le encantaba pasear por la playa, dedicar interminables horas a sus libros, escuchar su música favorita, jugar con sus sobrinos y pasar tiempo con sus amigos. Pero cuando volvía a casa por las noches, se sentía muy sola.

Andrea vivía en un pequeño apartamento en el centro de Madrid capital. No es que ella pudiera permitirse tal capricho, sino que había sido una herencia de sus abuelos. Por las noches, tras una dura jornada de trabajo, llegaba a casa, se quitaba los zapatos y se sentaba en el sofá para ver alguna vieja película. Pero hoy... hoy tenía algo nuevo en lo que pensar. Un chico nuevo había llegado a la oficina: Marcos. Ella estaba sentada en su mesa cuando lo vio pasar de forma fugaz dejando tras de sí ese aroma a colonia tan vorazil...

Marcos era un joven de 34 años, saltero y con buena presencia. Alguien cuyo aspecto agradaría a cualquier mujer. Andrea no pudo evitar que sus ojos fuesen tras de él y algo se le movió por dentro. Pero el resto

del día pensando en aquella imagen pero tan sólo había durado unos segundos, pero suficientes.

Aquella noche Andrea estuvo reflexionando sobre lo sola que se encontraba y lo bonito que sería tener pareja.

A la mañana siguiente sacó su mejor vestido del armario, maquilló sus labios con un esmero especial y marchó a la oficina decidida a conocer a aquel misterioso chico. Ella ya había oído el día anterior que Marcos era el nuevo fichaje de la empresa y se rumoreaba que estaba soltero y sin compromiso.

Andrea llegó esa mañana temprano, sacó un café de la máquina y se sentó en su mesa.

Andrea era una chica muy atractiva, alta y esbelta, morena, de ojos marrones como la miel y piernas largas y esbeltas.

Alguien tocó en su hombro y ella se giró. Era Marcos que venía a presentarse, al igual que había hecho con el resto de compañeros.

Se sentó frente a ella y la conversación se volvió fluida y amena. Marcos no tardó en quedar prendado de los ojos de Andrea y algo especial sintió en su interior al hablar con ella.

Aunque la conversación no se alargó más de diez minutos, esa noche Andrea estuvo como en las nubes, pensando e imaginando lo que sería estar con un chico así.

Al día siguiente Marcos invitó a Andrea a almorzar y estuvieron hablando sobre su trayectoria profesional, sus viajes, sus sitios favoritos.



ritos...

Desde ese día todas las mañanas desayunaban juntos y aprovechaban para ponerse al día sobre todas sus actividades. Andrea sentía por fin alguien había entrado en su vida que le hacía estremecerse. Estaba más feliz, su carácter había mejorado, se cuidaba más y se levantaba con mejor ánimo.

Tres meses después de conocerse, Marcos pidió salir a Andrea y ella se puso tan contenta que abrazó a Marcos con todas sus fuerzas y no lo soltó durante un buen rato.

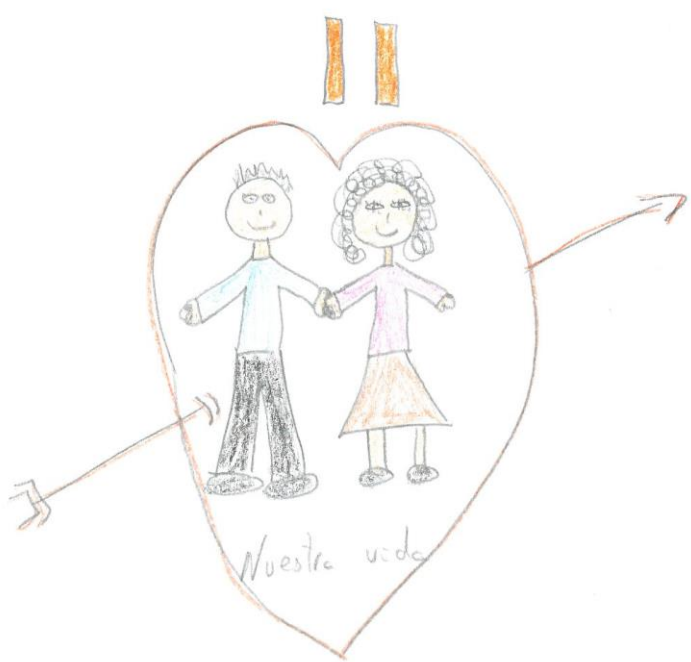
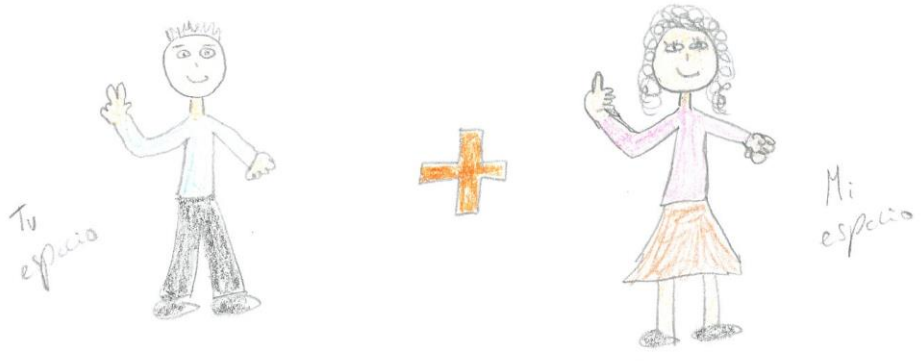
La vida en pareja resultó ser genial. Era el típico pareja que parecían cogidos de la mano, a paso lento. Les gustaba pasear por el parque, sentarse en su banco preferido frente al estape de los pitos donde mantenían largas conversaciones sobre su futuro en común. Ella apoyaba su cabeza en el hombro de él y le parecía estar flotando. Apenas discutían por nada, siempre llegaban a un acuerdo y eran felices el uno junto al otro.

Andrea por fin había encontrado el amor de su vida y la persona en quien verse reflejada.

Ella decidieron no casarse ni tener hijos. Vivieron en pareja y poco a poco fueron envejeciendo juntos. Su vida fue plena y estuvo llena de felicidad.

Este es la historia de una pareja enamorada, que decidió vivir la vida en compañía el uno del otro, apoyándose y respetándose por siempre.

Tú + Yo = Nosotros



M.M.B.

N.M.B.

Juan y Ana son una pareja de 34 y 31 años respectivamente. Viven juntos en una preciosa casa a las afueras de la ciudad. Son la envidia de sus amigos porque siempre se llevan muy bien y cuando se miran, sus ojos se ven brillar. A pesar de llevar 8 años juntos siguen teniendo la ilusión del primer día.

Los amigos de Ana le preguntaron:

- Ana, ¿cómo consigues estar tan enamorada de Juan después de tantos años juntos?

Y Ana les contestó:

- Mira, yo quiero mucho a Juan y si llevo tantos años con él es porque nuestra relación está basada en la confianza mutua y en el respeto del uno por el otro.

Marta dijo:

- Te envidio, Ana. Mi problema con Raúl es que nunca me deja que haga nada por mí misma. Controla todos mis pasos. Si le digo que me voy con mis amigos, se enfada. El caso es que yo le quiero...

- Creo que tu relación con Raúl no es sana, dijo Ana.

- ¿A qué te refieres? Preguntó Marta.

- Mira, en una pareja cada uno debe tener su espacio para hacer sus propias cosas. Tú debes tener libertad para decir lo que quieres o no quieres hacer y él, si te quiere, debería respetarte. Se puede lo que quieras, pero no debes permitir que controle tanto tu vida.

Eso no quiere decir que no hagáis cosas juntos y que no tengáis proyectos en común. Por supuesto que sí. Cada pareja debe tener cosas para



compartir, remar en el mismo sentido, unidos, con un objetivo común, pero teniendo tu propio espacio, tus amigos, tus hobbies... ¿entien-  
des?

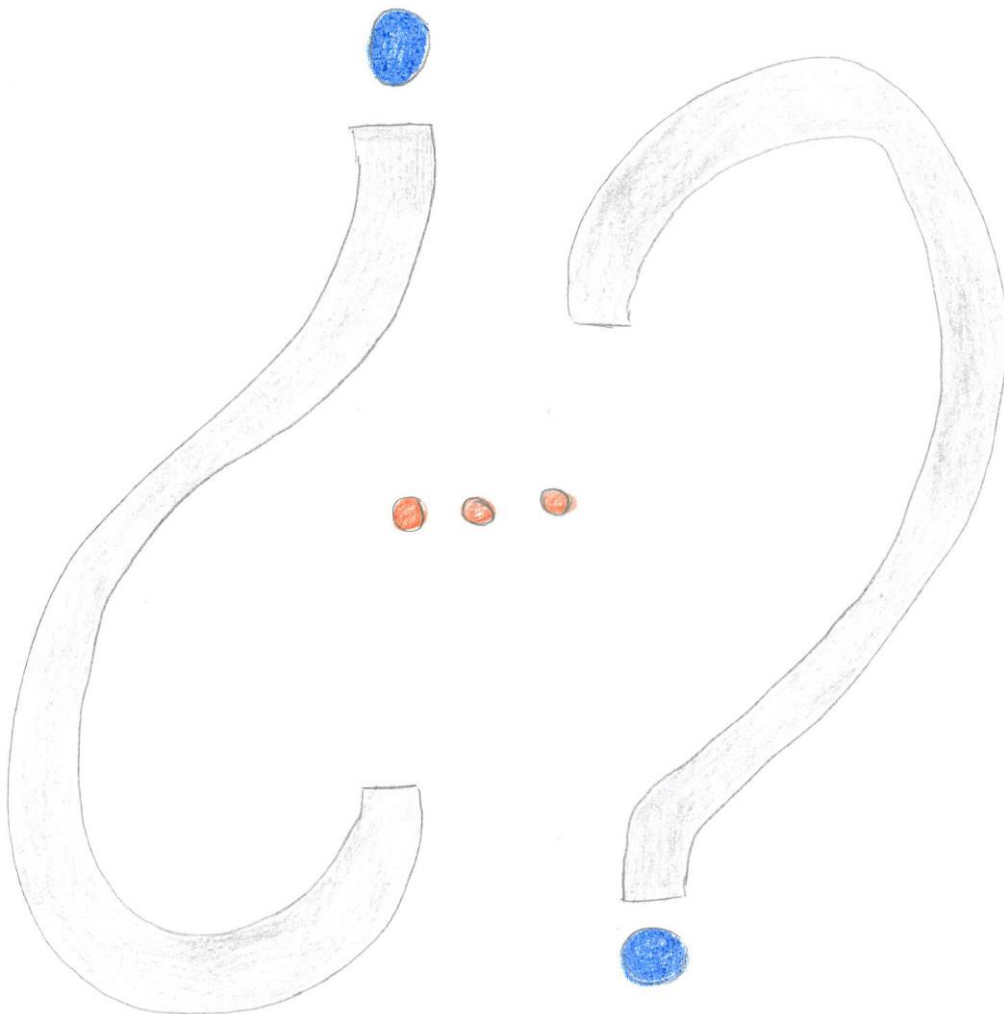
- Si, - dijo María - te entiendo y creo que llevaré razón. Hablaré con Raúl. Le diré que lo quiero pero que debe respetar mi vida. Lo que pasa es que a veces pienso que no voy a ser capaz de hacer nada por mí misma...
- ¿Pero qué dices? - exclamó Ana sorprendida -. Tú eres capaz de hacer lo que te propongas. Ante todo, debes tener autoestima y valorarte a ti misma. Debes ver todo lo positivo que hay en ti, y también en él. Debes valoraros el uno al otro. Y decirlo.
- Si, llevaré razón. Muchas gracias Ana.

Esa noche, Ana valoró aún más su relación con Juan y se dio cuenta de la suerte que tenía de estar con alguien que la respetaba y la acompañaba a lo largo de su vida pero sin oprimirla. Cuando llegó a casa le preparó una cena sorpresa, romántica, lo cual Juan agradeció mucho y esa noche hicieron el amor con mucha pasión y a la vez dulzura, hablando con su cuerpo y con su corazón.

Ana y Juan vivieron en pareja durante muchos años (para ser exactos), tuvieron dos preciosos niños y la chispa de su amor nunca se apagó.

CASO 5

Ete



La infancia y la adolescencia son épocas donde se asientan casi siempre, todas las relaciones que van a dar toda la vida o por menos parte de ella.

Vas a encontrar a tus amigos, a tu amigo/a más íntimo, el primer novio, ... Empiezas a tomar contacto con gente de tu edad y que más o menos tienen tus gustos.

Llega la juventud y tu carácter es distinto, tus experiencias han hecho que seas como eres, con los amigos te vuelves más exigente y toleras menos tonterías, ya no somos iguales, te diferencias del resto.

Ni que decir tiene que con las parejas pasa lo mismo. Tu primer novio: "lo toleras todo" no tienes experiencia y no sabes muy bien como actuar. Mala experiencia, rampes, lloras y aprendes.

Segundo novio: "no te pases" has escarmentado del primero y casi siempre haces todo lo contrario a lo que hiciste con el primero, crees que es para ti, pero los extremos nunca fueron buenos. Otra decepción. Lloras y lo pasas mal, pero a la vez reflexionas ¿qué ha pasado?

4

Pasa el tiempo llega el periodo de REFLEXIÓN y con él la adultez.

No tienes 15 años, estas cansada de arriesgar y no ganar en las relaciones. Estas estudiando y trabajando, tienes amigas que conoces desde chiquitillas, tu familia te mira de otra manera, en definitiva, eres independiente...

Pero ¿qué ha pasado con el amor? Dejas de buscarlo. Claro que un día llega y te reencuentras con un amigo de la infancia. Cambia tu mundo.

Algo que creías imposible sucede, te enamoras de alguien que siempre estaba a tu lado y que tú ignorabas.

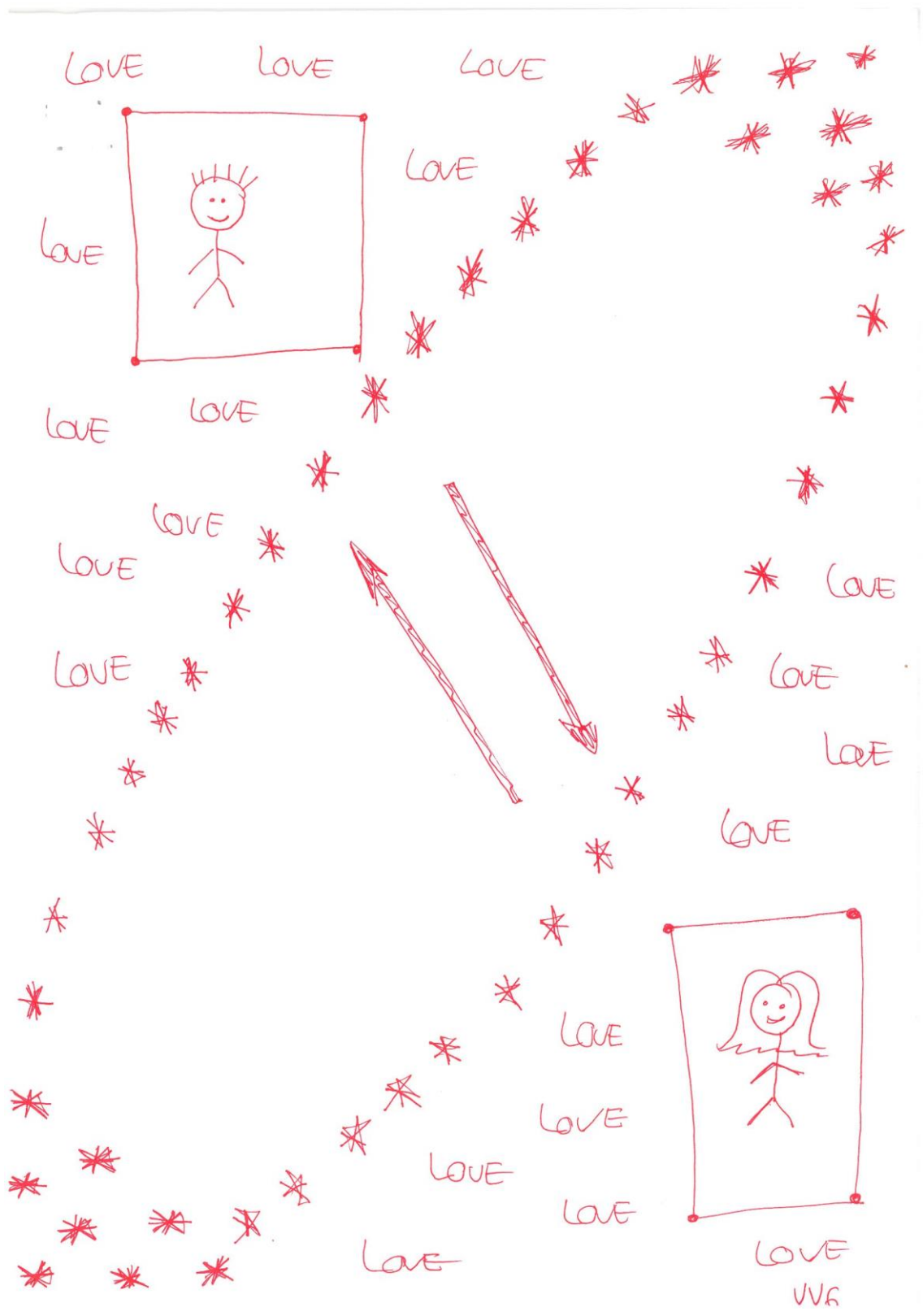
Tercer novio: "hablamos" llega esa persona especial, que conoces desde siempre, que ha sido tu amigo y ahora es tu pareja ¿cómo sucede? Esta claro que no te das cuenta, pero con la edad uno ya sabe lo que quiere, ha tenido más experiencias y ha reflexionado sobre ello.

Esa persona es compatible contigo, lo que no significa que seáis iguales. Habláis de todo de lo que queréis y lo que no queréis, de lo que os gusta y lo que no. Hacéis el uno por el otro lo imposible para estar bien, para



entenderas y sobre todo para completarlas.  
Pasa el tiempo y no hay problemas graves en la relación, Teneis comunicación, el sexo es perfecto, con la familia super bien, los amigos algunos siguen ahí y otros no, pero bueno es lo normal... ¿Qué pasa ahora?

Te planteas 1.000.000 de posibilidades y situaciones en las que siempre cuentas con tu pareja, sabeis que estais hechos el uno para el otro pero no todo obra para siempre (¿o sí?) habrá que esperar ha que pase el tiempo y vivir el presente disfrutando de la pareja, cuidandola y respetandola y sobre todo reflexionando acerca de lo que ambos quereis el uno del otro para un futuro que a lo mejor no es tan lejano



Segunda Parte:

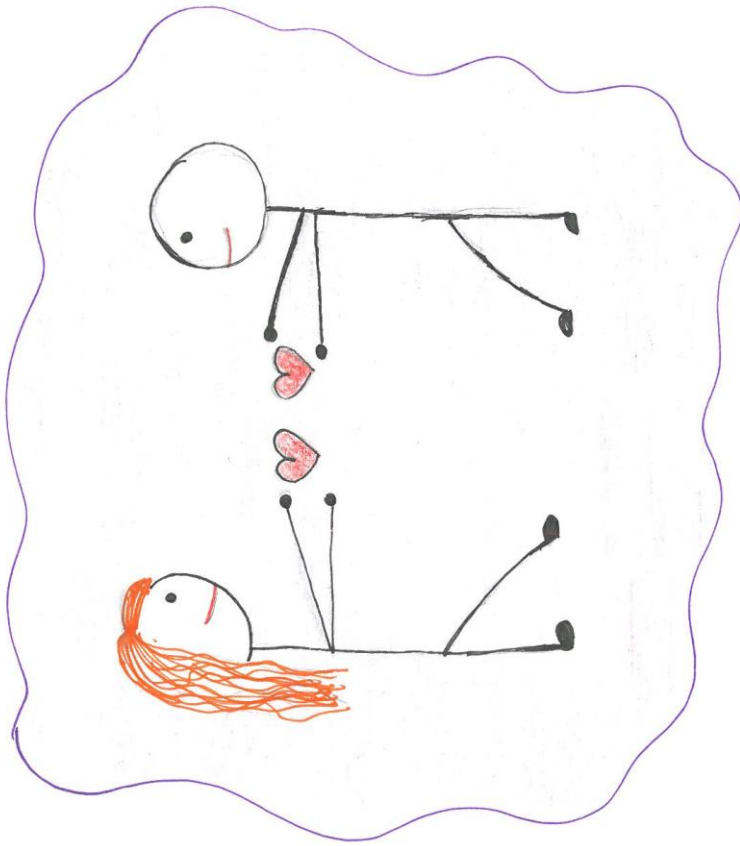
WG

## UNA RELACIÓN SALUDABLE

- Comunicación
- Afecto
- Cariño
- Espacio
- Libertad
- Compromiso
- Respeto
- Individualidad

CASO 6

U.H.G  
20  
No tengo  
recibo.



"TODO ES COMPARTIR"



## Todo es compacto

Paula, estaba un poco cansada de no encontrar a alguien que se pareciera a ella. Habían pasado ya varios hombres por su vida, pero con ninguno había encontrado la conexión que necesitaba. continuamente se preguntaba si realmente ella estaba hecha para convivir en pareja, ya que, ninguna de sus anteriores relaciones le habían salido bien. cuando terminaba con sus ex-parejas. Paula siempre se quedaba muy confundida porque no entendía que había hecho o que había salido mal, pero con el tiempo comprendió que ninguna de aquellos hombres la quería realmente como era ella. (sin embargo), sin embargo, en la vida de Paula si había un chico que de verdad la conocía en todas sus facetas y la quería con locura. Este chico era Marcos, su mejor amigo. se conocían desde que estaban en el instituto y a partir de ese momento se convirtieron en almas gemelas y no podían vivir el uno sin el otro. se querían mucho y se respetaban en todos los sentidos en los que se puede respetar a una persona. Habían pasado muchos momentos juntos, tanto buenos como malos, se separaron cuando llegó la hora de ir a la universidad... pero siempre sabían que el otro iba a estar cuando lo necesitaran. todo el mundo decía que lo que ocurría entre ellos era algo más que una amistad, pero ninguno de los dos lo había visto nunca de otra manera. Ellos decían que lo que tenían era una amistad especial pero ya está.

Paula siempre había tenido muchas parejas, pero Marcos no tenía mucha suerte con las mujeres así que siempre había estado dedicado en cuerpo y alma a lo que quería Paula. Pero sin embargo, un día Paula y Marcos,

①

quedaron, como todas las tardes, pero iz el gimnasio pero con la novedad de que Marcos ~~había~~ tenía algo muy importante que decirle a Paula. Por fin, había encontrado a una chica adecuada a él. A Paula en ese momento se le cayó el mundo encima. Por una parte se alegraba de que su amigo hubiera encontrado a alguien especial, pero por otra ya no iba a tener a su amigo siempre que quisiese porque él iba a querer estar con aquella chica tan especial. Durante toda la tarde, Marcos le estuvo diciendo a Paula lo maravillosa que era esa chica. Según Marcos, lo aceptaba tal y como era, tenían muchos gustos en común ~~por~~ lo tanto podían hacer mil planes juntos, se reían el uno con el otro, aunque discutían siempre encontraban la manera de solucionar las cosas... Paula conforme iba transcurriendo la tarde se quedaba más impresionada porque no comprendía como a su amigo le había dado tiempo a pesar tantas experiencias con la chica misteriosa. Después de terminar de alegrar a su media naranja, Marcos le preguntó a Paula sino sabía quien era. Elle lo miró extrañada, ¿Porque iba a saber ella quien era la chica? Entonces Marcos le miró fijamente a los ojos y le dijo que su media naranja era Paula, que no había persona más acorde a él que ella. Paula en ese momento sintió que se le paraba el corazón. No se esperaba que su amigo le hiciera esa confesión. Así que se levantó y se fue sin decir nada, porque no sabía como reaccionar. Lo primero que hizo al llegar a su casa fue llamar por teléfono a su madre para contarle lo ocurrido. Después de mucho rato hablando le madre le

(2)



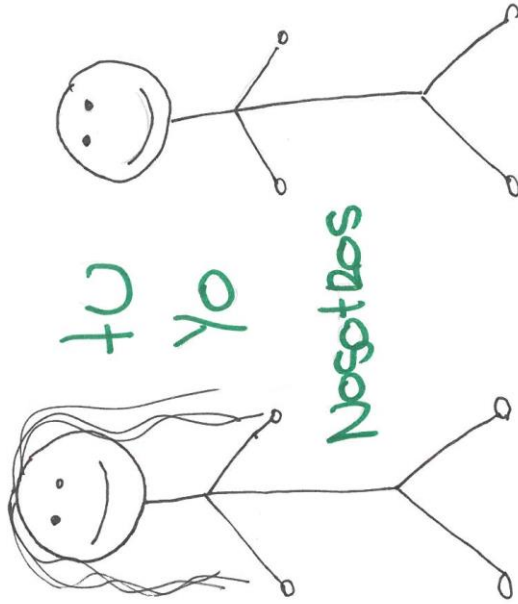
dijo que ella tampoco veía que fuese una locura lo que le estaba diciendo Meccos. Habían pasado mucho ratos buenos juntos, se querían, compartían gustos, aficiones, pensamientos, ideales... Se respetaban el uno al otro y se conocían a la perfección. Poca después de mucho tiempo se dio cuenta de que había estado toda su vida con hombres que no la entendían, y que al que de verdad le importaba no le había hecho caso. Así que, un día quedó con Meccos y le dijo que quería empezar una nueva etapa con él porque no había una relación más perfecta que aquella que está basada en una gran amistad.

En relación, ~~cuando~~ termino y las cosas les fueron muy bien porque eran personas que conectaban y desde el primer momento se entregaban el uno al otro en cuerpo y alma como cuando eran amigos.

(3)

Todo es compartiz.

VNG



"Hoy por ti... mañana por mí"

"Todo es compatible". Parte 2.

VMG

Paula y Marcos llevan ya 5 años saliendo desde que decidieron evolucionar de una relación de amistad a una de noviazgo. Ha pasado mucho tiempo pero no han perdido la ilusión ni los ganas de estar juntos. Desde que dieron el gran paso han pasado muchas cosas y ahora viven separados. Marcos está realizando unas investigaciones en Francia a raíz de una beca que le dieron y Paula está estudiando un máster en la ciudad donde siempre habría querido vivir, Granada. La relación a distancia es bastante difícil, puesto que han pasado de estar siempre juntos a verse por videoconferencia a través de internet.

Cada todos los días, Paula se conecta a las 9:00 de la noche a skype para hablar con Marcos y contarle como le ha ido el día. Una más vez a Marcos. Paula siente que algo ha cambiado y efectivamente Marcos tiene una noticia muy importante para ella. Resulta que le han ofrecido trabajo en la empresa donde está llevando a cabo las investigaciones y le han dado una semana de plazo para aceptar o rechazar el oferta. En un primer momento Paula se alegra mucho por su pareja, es una gran oportunidad para él, pero luego piensa que ve a ser de ellos. No es lo mismo estar separados 2 años, sabiendo que tu pareja va a volver que no saber cuanto te a durar la separación. Entonces Paula le preguntó a su pareja que que iba a pasar con ellos y él le planteó la posibilidad de irse a vivir allí con él. Cuando terminó la conversación Paula estuvo mucho rato pensando en todo lo que acababa de suceder, su relación había dado un giro de 360° y en una semana tenía que (decidir) tomar una decisión que probablemente iba a ser definitiva para su futuro.

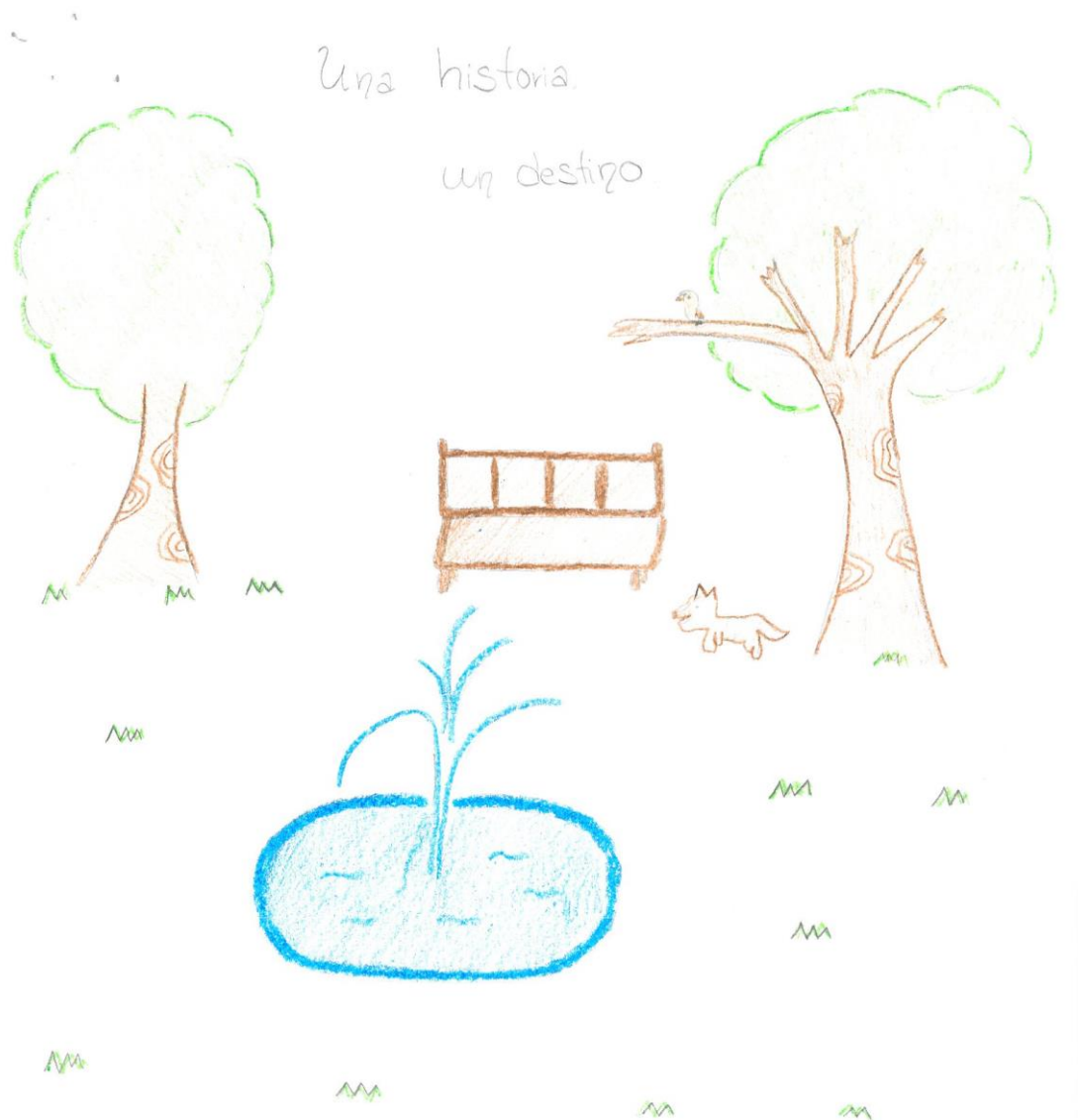
①



Había pasado ya una semana y Paula tenía que decirle a Marcos la decisión que había tomado. Él le había llegado a decir que estaba dispuesto a aceptar el trabajo y que volvería a España si ella se lo pedía. Porque si ella decidía ir a Francia se iría para comenzar una vida juntos allí. Durante toda la semana Paula había estado pensando en todo, hablando con sus amigos, familia, viendo lo negativo y lo positivo. Por una parte le daba miedo irse al extranjero, un país diferente, gente diferente, lejos de la familia... Pero por otra, ella siempre había querido vivir experiencias nuevas y bueno con su pareja se le había presentado una oportunidad de eso para realizar su sueño y ella también podría trabajar de profesora (lo que siempre le había gustado) en Francia. La decisión estaba tomada su pareja le necesitaba y Marcos había estado mucho por ello inclusive estaba dispuesto a aceptar su trabajo. Esa misma noche Paula le comunicó a Marcos que se iría con él cuando terminara el Máster. Así tenía tiempo de sobra para buscar trabajo y el verano para buscar un piso para los dos... etc. A Marcos le parecía muy bien la idea e incluso se le saltaron las lágrimas al ver que su pareja se preocupaba por su futuro.

Hace ya 6 meses que Paula y Marcos están viviendo juntos en Nancy una ciudad del norte de Francia. Al principio a Paula le costó un poco adaptarse al clima, a la ciudad, pero siempre tuvo a Marcos apoyándole para todo e intentando que estuviera bien y se sintiera como en casa incluso le pegó a la hermana de Paula el viaje para que fuera a verla una semana. Es decir, ellos siempre intentaban ayudarse y aunque tenían sus peleas, se llaman muy bien y se complementaban de maravilla.

## CASO 7



Un día, un joven estaba caminando por un bosque, un tanto lejano a su casa, parecía ser un bosque encantado porque nada era como siempre. Habitualmente se solía caminar para liberarse de sus preocupaciones, miedos e inquietudes pero ese día algo cambió, los árboles no tenían el mismo color, los pájaros no cantaban, el bosque estaba desierto. Esto le sorprendió mucho pero decidió continuar con su paseo, cuando de pronto se topó con una fuente, era un tanto especial, su agua brillaba con los reflejos del sol y parecía haberse de un ambiente muy acogedor. En ese momento, decidió sentarse en un banco que había junto a ella para poder observarla. Mientras reflexionaba sobre todo lo que le había ido ocurriendo durante la semana observó a una muchacha que parecía tener un encanto especial, sus ojos brillaban, su sonrisa era impecable, tenía una sonrisa encantadora, así que decidió acercarse a preguntarle su nombre y a conocer un poco sus inquietudes.

Al principio se acercó un poco asustado porque no sabía como reaccionaría aquella muchacha tan especial. Poco a poco fue avanzando y dejando sus pisadas sobre la arena elegió hasta donde estaba ella, se presentó y lentamente ella empezó a levantar su mirada, del libro que tenía entre sus manos, lo sacudió con una sonrisa y empezaron a hablar, a contar sus aventuras, sus aficiones, sus deseos y sus miedos.

Ese día se convirtió en un día muy especial para ambos, tanto que a partir de aquel momento, todos los días quedaban en el mismo lugar en el que se conocieron para pasar un rato juntos. Aquella situación resultó ser algo imprescindible para ellos, es decir, no había día que no necesitaran el uno del otro una sonrisa, una mirada, una caricia...



Un día decidieron comentar una relación y comprobar si todo aquello que habían vivido durante aquellos días era más que un sueño.

Su relación era muy especial, tanto que no había día que pudieran pasar el uno sin el otro, necesitaban compartir sus aficiones, contarse cómo les había ido durante el día en su trabajo, las dificultades que habían tenido.

Durante estos meses ambos imaginaban su vida juntos, estaban hechos el uno para el otro.

Un buen día, el joven se presentó en casa de la muchacha y con una acento en sus manos le pidió matrimonio, ella sin dudar ni un solo segundo le dio aquel "sí" que él necesitaba.

Durante los preparativos de la boda, empezaron a surgir las primeras disputas, pero sin importancia, porque su amor superaba todo, además ambos estaban seguros de que todo era consecuencia de los nervios de ambos porque todo saliera bien aquel día.

Después de gran día, ambos estaban muy nerviosos porque aquel momento cambiaría su vida, a partir de ese momento empezarían una vida nueva, demostrándose todo su amor y cariño.

Al principio todo era magnífico, especial, como si de un sueño se tratara, pero un día empezaron a elegir problemas a casa y el futuro por el que ambos habían estado luchando y habían soñado tener, se había truncado. Ambos habían sido despedidos de sus puestos de trabajo y esto empezó a ser un problema para ambos, cada vez las disputas eran más frecuentes, es más se convirtió en algo rutinario, algo que era difícil de controlar. Después de momento en que ninguno de los dos podía soportar aquella situación y decidieron darse un tiempo para pensar y reflexionar libremente sobre aquello que estaba pasando, sin abduas.

En soledad y durante varios meses ambos estuvieron pensando y llegaron a la conclusión de que aquel sueño del que eran protagonistas no podía terminar porque ambos se necesitaban y no podían vivir el uno sin el otro. Además, todas las parejas pasan por malos momentos y por situaciones complicadas, pero ante eso no se pueden rendir, al contrario deben luchar por lo que quieren y persiguen y todo será mucho más fácil si tenemos a alguien que nos apoya.

Ante estas reflexiones, ambos decidieron volver a retomar su relación aquella que habían empezado en aquel momento tan especial y de esa manera tan inusual. A partir de este momento todo volvió a ser como antes, o incluso mejor aún, no había día que no tuvieran una sonrisa dibujada en su rostro.

Esta no es más que una historia en la que prima la superación, el esfuerzo, la constancia de ser conscientes de que si luchamos por lo que queremos y sentimos, todo puede ser posible.

# Cómo enriquecer una pareja de forma...

## Saludable



Un día, un muchacho vio a una joven muy apuesta. La cose le como bastante la atención, su cara transmitía felicidad, respeto, paciencia, tolerancia, etc. algo que nunca había sentido antes con ninguna chica.

Decidió hablar con ella y comentarle lo que había sentido, ante esta situación, un poco incómoda y a la vez agradable; ambos intercambiaron opiniones, expresaron sus gustos, temores, etc. Fue un momento tan especial para ambos, que decidieron saber más, compartir sus aficciones, pasar más rato juntos.

Ambos decidieron comenzar una relación de pareja; siendo conscientes ante todo de que una pareja se basa en el respeto, la tolerancia, confianza, etc y de que estos, entre otros, debían ser los pilares que regían su pareja.

Tanto él como ella conocían el lugar que tenían en la pareja, sabían compartir sus problemas, inquietudes y miedos, proponer cosas nuevas para la pareja; esto es, para salir de la rutina.

Cada día que pasaban juntos, era inolvidable, tenían todo lo que necesitaban de uno de otro y cuando lo necesitaban. Podían salir con sus amigos, sin tener que dar explicaciones porque si en algo se basaba su relación era en la confianza. Otra cosa muy importante es que aunque tanto él como ella tenían puntos de vista diferentes, inquietudes diferentes, etc, pronto llegaban a un acuerdo y eran capaces de solucionar cualquier pequeño conflicto a través de diálogo, porque eran capaces de ponerse en el lugar de otro, de aceptar sus diferencias, y de intentar, en la medida de lo posible llegar a un acuerdo mutuo.

Ninguno de los dos mandaba más que otro, sino que cada uno encontraba su lugar en la relación y aunque como ocurre en todas las parejas, los disputes son comunes, y en algunos momentos más elevadas que en otros, siempre las solucionaban con un "te quiero".

Este es un claro ejemplo de cómo debe ser una pareja saludable, cómo deben actuar y comportarse dos personas que de un día para otro, han decidido unir sus vidas y ser uno solo.

CASO 8



12 No me digas amor si confundes términos

16 de febrero 2007, Maira una joven de 25 años morena, con el pelo largo, delgada y muy sonriente, paseaba por su ciudad aq-ella tarde sintiendo el frescor del aire, el sonido de la calle y las voces y melodías de cada una de las personas q-e se encontraban por la calle.

Jesua, un chico de 25 años, delgado, alto, moreno, callado y muy trabajador, salía muy agotado de sus clases y al ir hacia su casa conoció a Maira en un semáforo al ver q-e ese semáforo no funcionaba correctamente.

Entre ellos dos en aq-el instante surgió algo muy bonito, algo les hacía vibrar por dentro.

De pasar los días, volvieron a verse y decidieron q-edar para conocerse mejor. Dq-ella tarde q-edaron para tomar té y contarse sus experiencias más divertidas y menos divertidas.

Se hicieron grandes amigos. Al cabo de unos meses ya tenían suficiente confianza el uno con el otro para hablar de temas más profundos, entre ellos las relaciones de pareja.

Comenzó Maira explicando q-e esa veía el amor como algo negativo en la actualidad ya q-e ella había experimentado grandes desilusiones en sus relaciones, como por ejemplo: el abuso sexual de uno de sus parejas, la falta de respeto ~~de~~ en otra relación, los insultos y las manos... Maira aún habiendo pasado ya aq-ellas experiencias no creía en el amor, dejó por completo de creer en esas "tonterías" y a desconfiar e infravalorarse en ella misma, ya q-e siempre se culpabilizaba ella de todo porq-e no dejaban de insultarla, faltarle el respeto... y aunq-e ella creía ser una joven buena, comprensiva, empática...

(1)

no se sentía como tal por todo lo mal que le habían hecho pasar y por eso, por sus miedos pasados, ella dejó de pensar y creer en el amor hacia ella misma y hacia los demás como relación de pareja, social o familiar...

Jesús se quedó sin palabras y sin más empezó a decirle a Maira que lo que tal vez le ocurría era que ella generalizaba a los hombres como que todos eran iguales pero aún así Maira hacía caso omiso a aquel consejo de Jesús.

Jesús empezó a contar que él odiaba en una relación que la chica escribiera todo el rato encima suya con cartas o notas absurdas. Aquello a Maira le impactó ya que ella normalmente en sus relaciones hacía eso porque ella es así, romántica, demuestra su interés en su pareja y en ella misma, lucha ante las discusiones o peleas... Después de aquello, de aquel comentario Maira empezó a sentirse mal, ansiosa, angustiada, le atacó el orgullo, el dolor y sin más, decidió que al ver que Jesús estaba en contra de aquello y que se sentía mal al ver que Jesús no estaba de acuerdo con ella, Maira decidió despedirse de él y finalizar la conversación.

Maira y Jesús dejaron de verse durante 2 años y al pasar aquella época, tanto el uno como el otro se reencontraron y amistosamente decidieron quedar pero para tratar otros temas que no tocasen los sentimientos de ninguno de los dos.

in

(2)





Digamos que nos  
queremos y  
demos amor a  
nuestro amor

*[Signature]*

M.S.S.  
25 años  
G.E.I. 9-



## Parte 2:

Naira, la chica protagonista de esta historia, al cabo de unos años empezó a sentirse bien, a confiar en ella, a autovalorarse y a tener un concepto de ella muy positivo gracias a su fuerza de voluntad y al ver que si ella misma no se amaba tal y como ella ~~era~~ era, nadie lo haría y por lo tanto empezó a trabajarlo y a conseguirlo.

Pocos meses después, Naira se apuntó a un curso de inglés en donde conoció a un chico Albert y se hicieron grandes amigos.

Unos meses más tarde Naira empezó a sentir un sentimiento muy fuerte por Albert y él igual por ella y decidieron así coquetear una relación de pareja.

Como entre ambos había confianza, hablaban y operaban a cabo cada una de sus propuestas para trabajar mejor su relación.

Albert y Naira salían individualmente con sus grupos de amigos y los fines de semana se lo dedicaban a ellos dos, en donde se respetaban, escuchaban, apollaban y se daban todo el cariño y escucha que podían. Ambos empataban mucho el uno con el otro, realizaban actividades juntos y por separado y cuando quedaban uno le sorprendía al otro o con detalles románticos (galletas, cartas, ...) o con la seducción.

Entre ellos se creó un vínculo muy afectivo, bonito y saludable y aunque como en todas las parejas también existían los conflictos pero eran capaces tanto por sí solos, como en pareja de arreglarlos a ser lo posible.

## *Anexo 3. Transcripciones de las Entrevistas Semiestructuradas (Estudio 2)*

### **1. ¿Cómo recuerdas tu participación en la investigación, fue activa?**

#### **PIE 1:**

*Si, recuerdo que fue activa*

#### **PIE 2:**

*Si, fue activa. Me sorprendió que la gente no se cortó en dar su opinión personal, una compañera explico su caso personal con su novio que se había ido de beca Erasmus, dimos nuestras opiniones personales lo vi bueno.*

#### **PIE 3:**

*Si, todas participamos, conocimos la opinión que cada una daba*

#### **PIE 4:**

*Sí, Yo creo que era activa, en cuanto al debate que hicimos yo participé en todas las preguntas y también en cuanto al cuento escribí mucho.*

#### **PIE 5**

*Sí, yo creo que participé, luego de la película estuvimos hablando, aporté ideas, llené una ficha y con el dibujo también, yo creo que tuve buena participación.*

#### **PIE 6:**

*Sí, Me gustó mucho participar porque me dio la posibilidad de conocer a mis compañeras como son por dentro, por ejemplo igual alguna se dio cuenta que le gustaba escribir, he conocido sus formas de pensar como sus vidas.*

#### **PIE 7:**

*Si, participe activamente.*

#### **PIE 8:**

*Si, hubo mucha implicación la gente participo mucho*

## **2. ¿En general que te llamo más la atención de dicha investigación?**

### **PIE 1:**

*Me parece muy interesante porque no todos los días te preguntan si piensas que una pareja es saludable o no lo es, no lo piensas tanto es algo muy diferente y es importante que esto se haga y como se ha hecho.*

### **PIE 2:**

*Como todo el mundo participaba y hablaba de su experiencia y no se cortaban y tenían interés en participar*

### **PIE 3:**

*Aprendimos con la misma película y cuando luego hicimos el cuento las historias eran diferentes, ninguna coincidimos me llamo mucho la atención. Esa forma te hace trabajar con lo que cada una es.*

### **PIE 4:**

*Todas contamos muchas cosas personales. Se relacionaba algo que yo nunca me hubiera planteado, la pareja con la psicología, también he aprendido sobre arte terapia ya que el día que estuvimos haciendo los dibujos lo entendí mejor porque hasta ese momento todavía lo tenía difuso. Ha sido una experiencia diferente fue algo más práctico, diferente de todo .*

### **PIE 5:**

*Una nueva manera de enseñar que no conocía*

### **PIE 6:**

*Me gustó mucho la última parte y me sorprendió nunca nos habían enseñado de esta manera tan especial y también de forma a nivel personal.*

### **PIE 7:**

*Fue una experiencia bastante buena, primero debatíamos y pensábamos sobre el tema y después partimos de nuestra experiencia y veíamos si nosotros teníamos lo que una buena pareja ha de tener. Yo creo que fue una experiencia bastante buena.*

### **PIE 8:**

*SI, Entramos con una duda de que no sabíamos lo que iba a pasar y tanto yo como las compañeras con las que he hablado nos ha parecido que es otra forma de dar la clase, otra forma de aprender y nos ha servido mucho.*

**3. ¿Qué has aprendido de cada una de sus fases?: Visionado, Trabajo reflexivo (Ficha de la película, Discusión de grupo) Taller de creación artística**

**PIE 1:**

- Película. *A mí me daba miedo el hombre y me ayudó a ver que tienes que tener cuidado a la hora de tomar las decisiones porque depende de las decisiones que tomes puede ir la relación para un lado o para otro, es decir tendrá sus consecuencias. El hubiese tenido que admitir que tenía que darle tiempo y que si ella no quería hablar no iba a hablar, hay que tener distintas formas no solo la tuya. Hubiese preferido otra película, ya que en la película ese tipo de relación yo no la veo tan saludable. Al final supuestamente terminaba como un cuento de hadas pero yo sé al final no es así, luego vienen más problemas.*

- Ficha-Debate: *En la ficha aprendimos conceptos nuevos y me recordaron otros que ya sabía porque en la pareja no es todo de rosa y romanticismo. En el debate aquí coincidía con mis compañeras y me identificaba con ellas y me ayudo a conocerlas mejor.*

- Taller- Creativo. *Me di cuenta que era muy diferente al resto, yo fui la que hice el dibujo triste, aunque el relato no lo era. Ellas ven las cosas como románticas pero yo las veo las cosas más reales. En conclusión, sentí que muchas tenían cosas en común conmigo pero otras no porque no se puede ver todo color de rosa por eso hay que saber estas características para que todo vaya bien y compararla con tu relación y esto no es fácil.*

**PIE 2:**

- Película. *La verdad es que hubo cosas que me gustaron y cosas que no como la actitud de él porque no respetaba que ella no quería hablar y hay que respetarse. La vi muy buena para lo que estábamos trabajando aprender a respetar a tu pareja aceptando las diferencias que se hagan entre los dos.*

- Ficha-debate. *En la ficha se aprendió muchas características que tienen que tener las parejas. Y en el debate, aprendí de las opiniones de mis compañeras y por ejemplo una de las chicas enfocaba todo a la libertad e independencia en la pareja, luego otra enfocaba todo a decir yo puedo con esto y vamos para adelante, la relación va a seguir porque nos queremos y la relación es importante para los dos aunque la gente hable.*

- Taller creativo. *Yo aprendí a abrirme personalmente un poco porque la historia que yo escribí fue una vivencia mía en la que también me afectó lo que aprendimos. La verdad cuando nos sentamos todos a compartirla lo que hicimos me dio una poquita vergüenza, pero luego me gustó mucho la experiencia. Sobre todo en esta parte me di*

*cuenta de lo importante que es respetar al otro como es y que te respeten a ti. Muchas veces queremos cambiar tanto que al final somos infelices.*

**PIE 3:**

*- Película. Que tienes que estar dispuesto para ayudar siempre a esa persona que tienes a tu lado, y el otro hacer lo mismo y que hay que respetarse sin obligara nadie.*

*- Ficha-Debate. En la ficha aprendí las características que tienes que tener en tu pareja. En el debate, se dijo que no era tan importante estar siempre juntos ir a todos los sitios juntos, si lo dijo mi compañera que su novio estaba en Alemania. Es importante la confianza, hablar las cosas y que cada uno pueda cumplir con sus objetivos y sueños.*

*- Taller Creativo. Aquí en el fondo cada una ponía lo que cada una pensaba para llevar adelante su relación de pareja, era importante porque comparábamos lo que habíamos visto con nuestra vida.*

**PIE 4:**

*- Película. El hombre se va con esa mujer y no le importa que tuviese ese problema. Ellos se quieren aunque sean muy diferentes. A pesar de que la mujer tiene esa minusvalía ella misma quería valerse por sí sola y como a lo mejor otra persona bueno yo tengo este problema y así voy a vivir toda la vida, ella decía pues no yo voy a salir voy a buscar trabajo como esa valentía, esa sería la conclusión.*

*- Ficha -Debate. Aprendí algunos conceptos nuevos como autonomía, también que no puede hacerse siempre lo mismo y que hay que tener autoestima. Con el debate aprendí que en algunos casos opinaba lo mismo que mis compañeras y otros casos no me convencían mucho las respuestas, se pensaron diferentes opiniones.*

*- Taller Creativo. Afiancé los conceptos que trabajamos además por otro lado también que jamás me imagine escribir un cuento yo sola, luego también aprendí de las historias de las compañeras que eran muy buenas. Cada persona dependiendo de su relación, experiencia y del ambiente que tiene alrededor así cuenta la historia. La diversidad que hubo me llamó la atención.*

**PIE 5:**

*- Película. Me vi muy reflejada. Me gusto mucho como ella se valora a mí misma queriendo trabajar e ir a la universidad.*

*- Ficha- Debate. Cuando estuvimos viendo que aspectos tenía una relación saludable*

*me di cuenta de las cosas que estaba haciendo bien y las que estaba haciendo mal y las cambié, por ejemplo es importante tener tu libertad.*

*- Taller Creativo. Me gustó porque repasamos las características. Eso hice yo al escribir mi historia y darme cuenta de todo pero para mí no fue esta parte tanto para aprender sino para demostrar lo que aprendimos.*

**PIE 6:**

*- Película. Me di cuenta por ejemplo en la película que no puedo obligar a alguien a hacer algo por mucho que quiera, por ejemplo en la película no puede obligarla a que hable si ella no quiere, cuando quiera lo hará hay que darle tiempo, aunque sea bueno para ella, no puede obligarla a hacer algo que a ella le cuesta.*

*- Ficha y Debate. Me gustó mucho la forma de que la gente se expresara y conocer porque hay gente que eran muy tímidas pero luego comenzaron a hablar y a expresarse. También cuando se habló de los celos y de que es importante tener autoestima para no tenerlos. También que hay que creer en la relación como la chica que su novio tenía una beca erasmus que le comían la cabeza y ella confió en él y en su relación ya que hablando se entiende la gente y teniendo confianza pase lo que pase.*

*- Taller creatividad. Yo comentándolo con otra compañera creo que hemos reflejado toda nuestra vida, aunque sea algo inventado, algunas ponían cosas que no eran reales siempre se reflejaba en sus vidas y metiendo lo que habíamos aprendido. El cuento yo no lo quería hacer de lo que a mí me pasaba, me quería inventar algo pero al final cuando iba escribiendo era como que se me iba la cosa, y creativa fui pero con mi realidad, iba como describiendo mi vida, era como mi diario, iba contando lo que me iba pasando y luego lo ves claro todo reflejado y te da que pensar.*

**PIE 7:**

*- Película. Me ha ayudado a ver el tema de las diferencias que hay en una pareja y como hay que aceptarse, me ayudó a reflexionar y a ponerme en la situación de ellos, de la muchacha sorda, el otro que no llegaba a entenderla, ella que tampoco se ponía mucho en la situación del otro, así que me gustó y aprendí que tenemos que ser muy empáticos y ponernos en el lugar del otro, buscar un punto de equilibrio.*

*- Ficha-Debate. Esta parte fue la que me ayudó a reflexionar más sobre la película y en la ficha y el debate, porque estuvimos discutiendo en clase muchas cosas, cada una de su experiencia también, algunas hablaban una a favor de los celos pero otra de la confianza y yo creo que cada una tiene una imagen de las relaciones, pero siempre muy*

*subjetivo a lo que tú vives. No es lo mismo vivir una relación desde adentro que desde afuera, pero vamos que hay formas mejores que otras y los celos no son porque ahí ni uno ni otro tiene autoestima. Además cuando hay celos es porque no hay confianza no te crees a la otra persona y el camino es la confianza contarse las cosas como son aunque al otro no le vayan a gustar. Además el hecho de tener cada uno sus amigos y espacio para no agobiarse.*

*- Taller Creativo. Muy bonita por la historia que hicimos y también llevaba un poco de la historia de cada una y se notaba. Fue algo que nos ayudaba a reflexionar porque en parte era la historia de cada una aunque debía ser inventada. Muchas veces vivimos demasiado de prisa y no nos ponemos a pensar en lo que nos sucede o en lo que estamos haciendo, tomamos decisiones conforme se nos vienen las cosas y muchas veces nos falta ese pensar autoexaminandote que es lo que hace que seamos conscientes de lo que estamos viviendo. Me ha ayudado a reflexionar a pensar un poco en lo que yo quiero a dejarme las cosas un poco más claras con respecto a lo que quiero y a lo que necesito de una relación.*

#### **PIE 8:**

*He ido aprendiendo de cada parte una cosa.*

*- Visionado de la película. Me llamó la atención el trato que tiene el hombre con la mujer que muchas veces esos se lleva a cabo en la pareja que hay (en la realidad) No había respeto y eso es importante.*

*- Ficha-Taller. Me pareció interesante que cada una nos conocimos más porque el debate que tuvimos no te esperas que salgan los comentarios que salieron, algunos salieron muy buenos y algunas ideas que tú no tenías en mente te hicieron pensar, como lo de los celos. Que hay quien piensa que son buenos pero no lo son y las cosas se tienen que aclarar y dejar inseguridades y valorarse a uno mismo.*

*- Taller Creativo de ilustraciones que plasmamos nos hicieron que cada uno sacara lo que llevaba dentro, por lo menos yo saque lo que llevaba y lo comparaba con todo lo que fuimos viendo desde lo que aprendimos con la película al final.*

**4. ¿Qué parte de las trabajadas consideras la más importante por ser en la que más aprendiste? Y la más satisfactoria?**

**PIE 1:**

*Se aprende más cuando haces un debate. Siempre en los debates es donde sacas en claro lo que opina la gente de verdad. Pero me gustó mucho la tercera parte.*

**PIE 2:**

*En el debate es donde se vio más o menos todo pero la última fue la más clara, donde más se aprendió para tu propia vida vamos que es cuando se te queda a ti misma más claro. Fue la tercera cuando yo leí el mío y enseñé mi dibujo y lo comente ya dije que aunque me dio algo de vergüenza luego me sentí muy bien me sentí fenomenal, fue lo que más me gustó.*

**PIE 3:**

*La más importante me resultó el taller artístico, porque cada uno escribía lo que ella sentía y así a través de eso eras capaz de expresarte, que ya no tiene que ver con la película sino que eres tú misma, es tu vida y tu realidad. El taller de artística fue lo que más me gustó.*

**PIE 4:**

*Yo creo que la del taller de creación desde mi punto de vista porque por ejemplo en el video dices lo he visto he sacado ideas pero ahí te quedas, en el debate sacas diferentes opiniones pero todavía no tienes nada claro tu misma sin embargo en el taller de creación ya es como punto final y al escribir el cuento ya me quedó claro, luego la puesta en común todos los conceptos q. se explicaron. Para mí la última es donde te das cuenta de también porque has hecho las partes anteriores para que cada uno aplique de verdad en su vida. También como creamos la portada, a mí no se me ha olvidado. También recuerdo las portadas de las compañeras y todo lo que hablamos. Me gustó el debate pero el taller es lo que más me gustó.*

**PIE 5:**

*El debate fue en la que más aprendimos, donde vimos mayormente los aspectos de la relación saludable y demás. Sí yo digo en el debate. Lo que fue la ficha no porque fue rellenar lo de la película. En el debate muchas compañeras hablaron de situaciones personales. En la última. Fue la que más me gustó. A la hora de dejarnos llevar, de relatar una historia con lo que ya sabíamos.*



**PIE 6:**

*Lo que más me gustó fue la última, porque había un recorrido de aprendizaje desde la película, el cuento era como el final del proceso y era como recoger todo lo que habíamos aprendido de las otras sesiones.*

**PIE 7:**

*Yo creo que aprendí más en el debate, el tema del debate porque cada una a lo mejor tocaba un tema que a otra se le escapaba y vamos viendo un tema mucho más global sobre las relaciones, iban apareciendo todos esos ítems que hay que ir cumpliendo y se iba debatiendo eso. Ayudó mucho a abrirte la cabeza, el saber sobre otras parejas y te ayudan las experiencias. Me gustó mucho la tercera si esa fue la que más me gusto.*

**PIE 8:**

*Pues es que cada uno tiene lo suyo, la primera es la que te plasma y te hace pensar un poco a ver como estas tú en tu situación, la segunda nos ayudamos entre las compañeras porque a lo mejor algo que tú ves negativo otra persona te está haciendo que lo veas positivo y en la tercera que es la que más me gusto, se plasma lo que tú sientes mediante lo que tú quieres hacer por eso es principal esa última parte*

**5. ¿Has guardado el dibujo fotografiado? ¿Qué piensas cuando lo ves?**

**PIE 1:**

*Yo lo tengo guardado en mi ordenador donde guardo todos mis dibujos. Si yo recuerdo todo lo que hemos trabajado porque me parece importante.*

**PIE 2:**

*Si, la tengo en mi ordenador es bonita, porque pude aprender y expresar con libertad lo que estaba viviendo y pude contárselo a los demás. Si, cada vez que lo vea lo voy a recordar, sino se te olvida.*

**PIE 3:**

*Si la he conservado en mi móvil así se la mostré a mis amigas y lo recuerdo todo.*

**PIE 4:**

*La tenía guardada. De vez en cuando la miraba y pensaba en la reunión. Yo aprendí mucho de todos y algunos aspectos de los que se trataron pero fue sobre todo en la última parte que para mí ha sido la parte más interesante.*

**PIE 5:**

*La tenía en el móvil, se me cayó hace poco y se me rompió. La estaba conservando pero ya ves. No pienso que sea necesario porque como ha sido creación mía la tengo en mi mente. Como realmente me ha influido mucho la tengo en la cabeza,, antes si la miraba y recordaba lo que hicimos.*

**PIE 6:**

*La tengo en el móvil. Pero lo que hicimos lo tenía en mente. Esa imagen es de todo lo que está dentro, tú ves la portada y lo interpreta y recuerdas todo*

**PIE 7:**

*No, no hice la fotografía. Cuando ahora la he visto he recordado todo muy bien*

**PIE 8:**

*Sí. Yo creo es bueno tenerla porque haces una valoración de tu pareja y ves realmente lo que la persona te está aportando, muchas veces te puedes enfadar con ella pero se pasa y si vieras esa imagen en esos días te das cuenta lo agradecida que puedes estar con esa persona.*

**6. ¿Cuál es la imagen o creencia que tienes en la actualidad de lo que es una relación de pareja saludable?**

**PIE 1:**

*Una relación es sana si cada persona pone el 50%, tienen respeto mutuo, mucha confianza al contarse sus cosas lo que les molesta y lo que no, es un proceso en el que se acomoda el uno al otro, un tire y afloje por eso tienes que hacer un 50%, porque cuando uno deja de poner ese 50% se desequilibra la balanza y al final se cae todo, por eso se tienen que apoyar los dos al 50%. Así que yo pienso que sobre todo el respeto, la confianza y que cada uno se quiera así mismo y se valore pero también tenga empatía y sea capaz de querer a la otra persona.*

**PIE 2:**

*Pues una pareja saludable era la que no se cierra solo en te quiero mucho aunque ser romántico también es importante, sino que cada uno tenga su espacio, sus amigos. Una pareja cerrada no es una pareja y además las cosas rutinarias no se tienen que dejar entrar pues si estamos acostumbrados a los viernes estar juntos y un viernes tengo que irme con mis amigas, me voy con mis amigas y eso implica también respeto para los*

*dos del uno al otro.*

**PIE 3:**

*Pues que entre los dos tengan confianza en decirse la verdad y que se respeten también que puedan llevar a cabo cosas juntos de manera q. estén contentos y luego también por separado, que tengan una buena convivencia perdonándose los dos y teniendo empatía, que respeten a la familia de uno como del otro, siempre hay problemas en eso porque cada uno tiene sus costumbres con su familia.*

**PIE 4:**

*Mis padres son esa imagen. Una pareja en la cual tanto uno como otro se apoyan, también tienen su espacio cada uno. Y ante la dificultad están los dos, donde hay un error se habla y se perdona intentando comprender al otro y se sigue para adelante, que tenga ilusión siempre, la chispa que no se pierda, que no sea una cosa monótona nunca. Por ejemplo a mí me gusta mucho que me sorprendan. También desde luego lo primero que haya respeto y confianza diciéndose la verdad de lo que se siente.*

**PIE 5:**

*Yo pienso que sería una pareja en la que ambos se tendrían que respetar el uno al otro ya que cada uno conoce los defectos del otro y también las virtudes entonces si te gusta pues bien y si no te gusta se deja y ya está. Siempre llegar a un acuerdo entre ellos dos, no tiene que ser siempre lo que una persona diga y la otra no. Que tengan libertad también y que ellos lleven una vida con proyectos comunes pero independientemente que tengan sus espacios. No tienen que encerrarse el uno en el otro porque tampoco eso es sano. Tener su desahogo de separarse un poco. Mucha confianza contándose todo, no hay que ser celoso ni uno ni otro has de estar seguro de ti mismo.*

**PIE 6:**

*La confianza es lo más importante que se diga la verdad, si desconfías es algo que perjudica, porque a lo mejor alguien viene y dice que tu novio esta con una chica y a lo mejor no está haciendo nada, pero si desconfías el hecho de que te lo digan ya hace tu pienses algo raro y si no confías en lo que él te dice no puede hacerse una pareja, hay que ser sincero para tener confianza. Los celos vienen de la desconfianza. Que haya humor y atracción en la pareja, que me haga reír, que me de alegría y no sea una relación aburrida sino con sorpresas, mantener la ilusión y la felicidad.*

**PIE 7:**

*Para mí una pareja sana se da cuando se respetan sean como sean, donde ninguno pierde su esencia, cada uno es él mismo y se respeta a si mismo. Tienen también su espacio, sabiendo sus defectos, sus virtudes y también las del otro y respetándose, buscándose el punto de equilibrio, que problemas hay siempre pero hay que aprender juntos a resolver los problemas llegando a un acuerdo y comprendiéndose el uno del otro y también que no se falte el respeto nunca, porque una vez que se falta el respeto ya no se vuelve a recuperar. Confiar el uno en el otro que no haya engaño y saber que lo que tenéis los dos es muy importante y hay que cuidarlo.*

**PIE 8:**

*Yo como pareja sana entiendo una pareja en la que haya confianza sobre todo que no haya nada de mentiras, que los dos sean fieles porque si no eres fiel cumpliendo la palabra dada mejor deja con esa pareja lo que tengas y empieza otra relación con alguien, también es importante mantener la sexualidad que sea buena. Apoyar a tu pareja en todo pero ser sinceros porque no tienes por qué apoyarla si algo a ti no te gusta ya que tienes que respetarte a ti misma, también tienes que decirle mira por aquí no o puedes por aquí sí, porque no puedes ir contra ti misma. Tiene que ser mutuo, no vale uno solo . Que haya comprensión entren los dos muchos empatía mutua pero que se dejen también sus tiempos.*

**7. ¿Ha cambiado algo tu imagen de relación de pareja de lo que pensabas previamente, en qué sentido?**

**PIE 1:**

*Si aunque lo tenía bastante claro. Pero si he visto que a muchas compañeras a las que les ha impactado. Que muchas veces quieres que tu pareja sea como tú quieres y cada uno es como es y hay que respetarse, no se puede obligar a nadie y hay que decir las cosas claras.*

**PIE 2:**

*Sí. Me ha servido a mí misma a reflexionar a no empecinarme y no cerrarme en que esto no me gusta de él, el respeto. Eso sobre todo que cada uno es como es.*

**PIE 3:**

*Si, lo que se decía de aceptar las diferencias del otro, no querer cambiarnos. Cuando nos conocemos cada uno tiene su personalidad ¿no? Entonces que vas a decir ahora.*

**PIE 4:**

*Pues sí, la pareja para mí es como te he dicho antes pero ha cambiado mi opinión respecto del dicho “perdono pero no olvido” que lo tratamos no sé si en el debate o a raíz del test pensé que si te perdono no puedes tener en la cabeza lo que paso porque si no voy a tener que seguir arrastrando eso y se genera como una bola de nieve de desconfianza. Todo está en decirse la verdad y comunicarse abiertamente y tener confianza para no tener celos. Si se dicen las cosas de manera sincera y clara se puede perdonar. Sin respeto y confianza se pasa muy mal y no vale la pena tener pareja.*

**PIE 5:**

*Sí, eso de respetar como es cada persona de no intentar cambiarla. He cambiado eso. También no estar detrás de él siempre, cada uno ha de tener su vida. Y no arrastrarse detrás de nadie valorándote. Y también pues no pelear sino llegar a un acuerdo aunque cada vez haya de ceder uno u otro.*

**PIE 6:**

*Sí. No me daba cuenta de cosas de muchísimas cosas, ahora sí. Además que estamos separados me he dado cuenta, me he tomado más a pecho la confianza si hay mentiras y no se cumplen lo que se ha dicho ni el compromiso no se puede hacer una pareja, me he hecho más fuerte en ese aspecto. Una pareja es imposible que se dé si hay mentiras de por medio.*

**PIE 7:**

*Yo creo que sí que algo ha cambiado porque esta práctica nos ha ayudado a pensar más porque por ejemplo si tu novio no es celoso tú no puedes ser consciente de lo que una relación de celos, como lo puede ser el compañero de al lado o tu amiga, entonces te ayuda un poco más a ver otros problemas que también podrías tener en alguna otra relación. Yo por ejemplo hasta ahora no he tenido nunca problemas de celos pero sí por ejemplo problemas de falta de respeto que ya no voy a permitir porque lo principal es que me valore a mi misma. Así que ha cambiado desde el punto de vista que no voy a permitirlos. Las cosas se tienen que arreglar llegando a un punto medio ni gano yo ni ganas tu como decíamos negociando sobre las cosas.*

**PIE 8:**

*Si he cambiado. Yo antes pensaba que a lo mejor los celos no eran malos. Yo pensaba que un celo es bueno y es malo si lo llevas al extremo, una persona celosa es extremista*

*es malo tenerlo a tu lado, pero también por otro lado pensaba que unos celos controlados no son malos porque quiere decir que esa persona te está importando algo. En este trabajo con lo que hemos estado haciendo ahora pienso que no hay que tener nada de celos porque si existe la confianza en el otro y en ti tienes tu autoestima buena no hay que vivir con miedo.*

**8. ¿Te habías parado a pensar alguna vez que existe parejas no saludables o nocivas? como llegaste a esta conclusión**

**PIE 1:**

*Si lo he pensado porque yo también he tenido parejas no saludables así que siempre he tenido en claro lo que es.*

*Como pasa con las películas románticas, la gente se crea utopías sobre las relaciones y a veces eso hace que las relaciones fracasen. Yo a raíz de estas parejas de mis amigas he visto si tenía una imagen buena o no. Hay gente que tenían otra perspectiva porque yo he visto parejas que por ejemplo la niña dudaba todo y el esperaba que se las trajeran entonces como yo no quería que eso me pasara así que yo lo tenía muy claro y tampoco voy a esperar yo que me las traigan.*

**PIE 2:**

*Es inevitable no parar a pensar porque tengo muchos ejemplos no de padres porque eso es a otro nivel pero si en mi grupo de amigas somos ocho muchas tienen sus parejas y muchas de ellas tiene relaciones no saludables pero andan enganchadas viéndolo esperando que el cambie, viéndolo todo de rosa, así q es inevitable no para a pensarlo*

**PIE 3:**

*Cada pareja es un mundo, Algunos piensan que estando siempre juntos van a estar mejor o no van a tener problemas de celos eso es una dependencia. Yo conozco en mi pueblo muchos casos así siempre con la pareja pero mi pareja somos más independientes, por eso yo siempre pensaba que no por estar siempre juntos va a ir mejor. Yo lo vivo de manera diferente por estar juntos siempre no es que vaya a ir bien.*

**PIE 4:**

*No del todo, como plateármelo a pararme a pensar, pero Si he visto parejas y pensado que chica o que chico más tonto que está con alguien que lo hace pasar muchos malos*

*ratos pudiendo estar con alguien mejor, esta como un perro detrás.*

**PIE 5:**

*Sí, Yo en verdad no tenía una relación del todo saludable entonces a nivel personal me ha ayudado bastante, me ha hecho ver muchas cosas en las que yo me equivocaba, he mejorado y a mi pareja también se las dije y personalmente me ha venido muy bien.*

**PIE 6:**

*Sí, Yo me había separado y me ha venido muy bien este trabajo porque esto me ha reforzado, he aprendido a llevar una relación saludable que antes no lo era y a poner ciertas cosas en práctica y que me vaya mucho mejor en la relación. Además yo creo a veces no hay que decirlo todo, o sea lo bueno y lo malo, aunque a ti no te guste algo para no perjudicar la relación quiero decir. Conozco a gente que no saben decir las cosas. A lo mejor hay gente que piensa que la mejor forma de pareja saludable es decirse las cosas pero si hay cosas que pueden perjudicar la relación o dañar a esa persona es mejor no decirlo tener cuidado además de la forma en que se habla.*

**PIE 7:**

*Yo sí. Muchas veces lo he visto en mi misma y también en mis amigas, y es porque la idea que tenemos es un poco lo que nos ha inculcado Disney, el ideal de pareja romántica. Yo antes de tener pareja aunque sabía que había problemas me imaginaba todo color de rosa y cuando tienes una relación ves que no es así y no sabes llevarla y no es saludable y se pasa mal.*

**PIE 8:**

*Si más que nada por lo que ves, yo antes la tenía, también lo ves en el grupo de tus amigas y familiares. También puede que lo que tú estás viendo como que a lo mejor va bien a lo mejor va mal, por ejemplo mi relación yo tengo 21 años y mi novio 23 y nosotros compartimos muchas cosas juntos pero a lo mejor un fin de semana él sale con sus amigos y yo salgo con mis amigas, y mi padre eso como que no lo ve bien cómo vas a salir tú por un lado y él por otro, y tuve otra que yo era todo el día pegada a él y como que dejas de lado a tus amigas y tu mundo y tampoco puede ser así, eso no es saludable. Que exista libertad ya que hay confianza.*

## **9. ¿Piensas que lo aprendido será duradero?**

### **PIE 1**

*Sí, porque cuando lo he aprendido en su momento lo ha sido. Es un tema básico lo que he aprendido ahora también, también para quien lo haya aprendido ahora lo será, porque es algo muy importante cuando te das cuenta, ves lo importante que es tener una pareja que no te haga daño. Yo creo que quien se haya dado cuenta con esto yo creo que no va a dejarlo de lado No sé, yo no sería tan tonta.*

### **PIE 2:**

*Yo creo que sí, yo soy muy crítica con eso, yo confío mucho en tener una pareja sana, yo creo que la mía es así, cuando veo que no es así es algo que lo tengo muy presente para que se cambie.*

### **PIE 3:**

*Sí, me va a durar seguro. Además porque siempre tendemos a estar con pareja entonces siempre lo vas a tener presente no se olvida.*

### **PIE 4:**

*Sí, porque es un tema actual para nosotras ahora mismo, estamos en la edad. Además lo que hemos estado trabajando ha sido también divertido. Además han sido tres partes muy diferentes y se va a quedar siempre en el recuerdo diciendo “te acuerdas cuando hicimos”. No voy a olvidar esta experiencia.*

### **PIE 5:**

*Sí, porque actualmente he tenido pareja y esta no iba bien y he aplicado lo visto en el curso y ha mejorado muchísimo porque he aprendido y mi pareja también, simplemente ya está grabado por el hecho de haberlo vivido en experiencia personalmente.*

### **PIE 6:**

*Sí lo será porque en pareja vas a estar toda si vida, sino es con una es con otra y vas a tener que echar mano de esto para que vaya bien.*

### **PIE 7:**

*Yo creo que sí, porque a la edad que tenemos ya vamos siendo maduras, la mayoría todas hemos tenido relaciones y a todas nos va a ayudar el haber trabajado nuestras emociones en el futuro, porque siempre vas a ser mucho más consiente de todo lo que*



*tienes.*

**PIE 8:**

*Sí, yo pienso que sí porque ya que has estado aprendiendo algo por lo menos llévalo a la práctica porque si te puede mejorar lo que es la relación con tu pareja porque no llevarlo a cabo.*

**10. En el desarrollo de estos dos meses ha habido algún cambio positivo de actitud en tu relación de pareja que creas que tiene que ver con lo aprendido?**

**PIE 1:**

*Sí, siempre he sido un poco desconfiada y hablamos de la confianza puede ser que haya confiado un poco más ya que no es porque él me haya dado motivos. Lo que diga la gente no importa teniendo una comunicación más clara y sinceridad se te abre la confianza en tu pareja.*

**PIE 2:**

*Si, en mi misma. Me sirvió para tomar conciencia un poco más, para decir que si mi pareja no es tan expresiva no significa que no me quiere, yo tampoco puedo pretender que esa persona sea como yo más extrovertida, aprendí el respeto.*

**PIE 3:**

*Si, aunque yo antes ya tenía una relación de pareja positiva pero el tema de no querer cambiar al otro pues somos diferentes todos.*

**PIE 4:**

*Si, deje de ser tan orgullosa queriendo que las cosas se hagan como quiero y comprendiéndole mas a él. Pienso más las cosas respetando también a mi pareja y buscando siempre la verdad para no desconfiar.*

**PIE 5:**

*Sí. He cambiado mucho sobre todo que no hay que tener celos sino estar segura de mi misma que hay que mantener cada uno su libertad y sus espacios y si hay conflicto llegar a un acuerdo*

**PIE 6:**

*Si he ido analizando todo lo que aprendimos y he visto que algo ha hecho que este mejorando. Sobre todo el hecho de que también se lo explique a mi pareja y ahora cuando no uno el otro se da cuenta. Sobre todo la confianza que no haya mentiras y que*

*si no se cumple con nuestro compromiso de llevar la relación bien pues no me interesa.*

**PIE 7:**

*Sí, la verdad es que a veces yo tiendo a ser bastante dura, soy muy terca y a raíz de esto he intentado ceder un poco más, ser también más comunicativa y llegar a un acuerdo en vez de pelear. El hecho también de saber que muchas veces eres como intransigente pero por la inseguridad tienes que estar confiando en ti misma y él en el mismo.*

**PIE 8:**

*Sí. Yo antes era más celosa porque en una relación anterior me habían engañado mucho entonces llega una relación nueva que la persona es diferente pero tú los juzgas a todos por igual y piensas que en el momento que está hablando con alguien que no sea de sus mismo sexo te sobresaltas, antes la hemos pasado mal por eso, porque yo no me fiaba de él. No por nada porque él nunca me ha hecho nada en realidad, siempre me ha estado ayudando a que superara eso y ahora me estoy valorando más me he dado cuenta que no puedes obligar a nadie a estar con alguien yo no voy a estar detrás de una persona pasándolo mal si me quiere que este conmigo sino puerta. También es importante no estar preocupada cuando cada uno esta con sus amigos porque ese espacio es importante.*

**11. ¿Cuál te parece a ti que son las causas de establecer parejas que no son saludables?**

**PIE 1:**

*Yo creo que se engañan a sí mismas y también ayuda que la otra pareja les coma mucho la cabeza porque si una persona esta con alguien que no la trata bien pero piensa y si no encuentro alguien mejor?, es por no tener autoestima. es lo típico que piensan las personas así que tienen ese tipo de problemas, se ciegan pensando que no hay nada más allá de lo que están viendo cuando en realidad hay mucho más allá. Se ciegan y la otra persona también te hace creer que nadie te va a querer más que yo, no vas a encontrar a nadie que haga las cosas que hago yo y es mentira porque siempre puede haber alguien mejor, igual que siempre puede haber alguien mejor que yo para esa persona y puede haber otra persona mejor para mí.*

**PIE 2:**

*Yo en mi experiencia creo que el machismo pero camuflado y en las mujeres también el machismo. Por ej. Ellos con respecto a llevar dinero en la cartera y ellas que si la ropa*

**PIE 3:**

*Los celos, quien tiene y aguanta celos es que no se ama a sí mismo y quiere al otro más llegando a la obsesión.*

**PIE 4:**

*La falta de formación de parte de los dos.*

**PIE 5:**

*Las causas son los celos estar centrado en el otro, con miedo a perderlo, falta de respeto mutuo y también que no tengan su espacio cada uno.*

**PIE 6:**

*No lo sé, emparejarte sin estar preparada sin tener educación de pareja sin saber dónde te metes.*

**PIE 7:**

*Eso deriva de un problema de inseguridad, porque si eres una persona insegura o bien no crees en ti mismo ya vienen los problemas de celos y de ahí puede venir el maltrato, o si has tenido alguna experiencia traumática se refleja muchísimo en las relaciones pero por sobre todo la inseguridad porque de ahí parten todos los problemas.*

**PIE 8:**

*Pienso que sobre todo la inseguridad y el miedo a que esa persona te deje pero tanto chicos como chicas porque yo conozco chicas que tiene al novio dominado o son muy posesivas no lo dejan ni que se junte con sus amigos ni que le digan te quiero a la madre, son casos extremos y hay chicos también que por la inseguridad que tienen todo le molesta de su novia, lo que hace le molesta, se viste de una manera y le dice que donde va así, por si la van a mirar.*

**12. ¿Cuál sería tu propuesta para conseguir que las personas tuvieran interiorizado lo que es una relación de pareja saludable no dañina?**

**PIE 1:**

*Empezar con los pequeños, si a un niño pequeño tú le enseñas desde el principio y lo*

*crías siendo madre o siendo maestra con los principios que tú quieres que tenga, un niño siempre actúa conforme a lo que aprendió de su familia. Si nosotros lo implementamos las generaciones posteriores lo seguirán poco a poco. Trabajar las emociones y los valores desde pequeños.*

**PIE 2:**

*Bueno yo utilizaría estrategias como por ejm. la grabadora para esas personas que no aprenden y siempre están perdonando para que ellos luego escucharan los que dicen o lo que hacen porque eso no es normal, ellos dicen lo perdono porque lo quiero. Así que haría un ejercicio para que viera de verdad el tipo de pareja que tienen.*

**PIE 3:**

*Seguir trabajando en el tema cada cierto tiempo. Cada tanto uno debería hacer lo que hemos hecho nosotras, escribir sobre su historia de pareja para ver si ha cambiado. También ver otra película diferente de la primera y comparar los cambios en una película y en otra.*

**PIE 4:**

*Talleres donde acudirían varias parejas, proponerles situaciones diferentes y hacerlos reflexionar de como actuarían en una u otra situación y luego comparar resultados. Tendría más resultado trabajar con la pareja que individualmente así ambos aprenderían.*

**PIE 5:**

*Yo creo que el taller debería trabajarse con parejas o con personas que tengan pareja porque yo pienso que hasta que no cometes el error no te das cuenta, sería más efectivo.*

**PIE 6:**

*Hay una cosa que yo he hecho buena, yo le he contado a mi pareja todo lo que hemos hecho aquí, se lo he transmitido para él también sepa todo para que podamos aplicarlo juntos. Esa sería la estrategia trabajar en pareja.*

**PIE 7:**

*Yo creo que para que un aprendizaje sea duradero lo más importante es unirlo con tu experiencia, relacionarlo con tu vida y hacer más actividades de este tipo como a lo mejor hacer un dibujo, o simplemente una reflexión cada un tiempo.*

**PIE 8:**

*Sería bueno como un caso que conozco que la chica veía que esa relación no iba a llegar a nada porque el novio era muy celoso muy posesivo y no eran felices y ella le propuso ir a una terapia los dos juntos, por eso yo creo que el trabajo ha de ser siempre con los dos también con tu pareja.*