

SEMINARIO TRABAJO CON MUÑECOS EN PSICOTERAPIA

LOS MUÑECOS EN PSICOTERAPIA

La técnica de los muñecos es un recurso terapéutico utilizado frecuentemente como instrumento proyectivo

Nos permite completar el retado verbal de una situación

Aporta información de manera directa

Se construye una imagen tridimensional que se puede manipular

Se puede usar tanto con adultos como con niños

LOS MUÑECOS EN PSICOTERAPIA

- Representación del lenguaje simbólico para la exploración del mundo interno.
- Trabajamos con imágenes y metáforas activando el hemisferio derecho, lo que facilita que sea un discurso exclusivamente verbal-racional del hemisferio izquierdo.
- Habitualmente el uso de muñecos permite que las defensas de las personas se relajen y les permitan ver nuevas comprensiones y/o opciones.
- Facilitan la movilización de emociones retenidas, comprender su función y así poder trabajar en su integración.

LOS MUÑECOS EN PSICOTERAPIA

La proyección actúa como puente entre lo inconsciente y lo consciente.

Cuando una persona crea una escena con muñecos, estamos viendo la imagen que tiene dentro de su cabeza de esa situación.

Vemos la psique interna en sentido amplio

A través de los espacios en los que nos desarrollamos y de nuestros aprendizajes vamos estructurando una pequeña parte de esta información y creando nuestros mecanismos automáticos.

CUÁNDO USAR MUÑECOS

- Valorar cuál es la intervención
- Valorar cuál es la demanda
- Valorar cuáles son las características parituculares de la persona y su situación concreta
- Valorar estabilidad del paciente

DIFERENTES USOS DE LOS MUÑECOS

USO COMO APOYO EXPLICATIVO

Describir una situación o un conflicto determinado

Complementar la explicación verbal con ayuda de los muñecos

Ayuda para aclarar y/o ordenar una historia, poder concretar un discurso.

Puede ser algo que quiera explicar la terapeuta como la paciente

USO NARRATIVO

Se le pide a la persona que apoye su discurso sobre una situación representándola con muñecos.

Conseguimos que pueda verla y no quedarse únicamente en su discurso.

Útil con personas que entran en bucle con elementos de una situación, con personas que les cuesta concretar lo que ha ocurrido, que sienten que nos lo están explicando como lo vivieron o como creen que no van a vivir (Pej: no sé como explicártelo)

USO PARA SITUACIONES INTERRELACIONALES

Nos permite ver cómo se ubica la persona en un entorno o en una situación determinada en relación con otras personas.

Observamos lo obvio en la representación.

Desde lo obvio podemos ver las proyecciones, introyectas y/o interpretaciones que hace la persona de la situación que nos está contando y poder profundizar en cómo es eso para ella, en de dónde le vienen esas creencias.

KIT BÁSICO PARA LA INTERVENCIÓN CON MUÑECOS

- Figuras neutras 2 o 3
- Niños/as 2 o 3
- Figuras adultos/as 4 a 6 de cada una

Otro tipo de figuras extras para comenzar:

- Animales
- Super héroes y heroínas
- Personajes de dibujos y/o películas

KIT BÁSICO PARA LA INTERVENCIÓN CON MUÑECOS

Cualquier figura de apariencia humana de pequeño tamaño: Trozos de tela, papelitos, figuras abstractas sistémicas que se pueden adaptar.

Ventajas de los Playmobil:

- Tridimensionales
- Articuladas
- Muchos personajes tanto neutros como caracterizados

PRECAUCIONES ANTES DE INTERVENIR

El mayor nivel de intervención se alcanza cuando comenzamos a mover los muñecos.

Principio de realidad:

La realidad es como es y a menudo está fuera de nuestro control

Tendemos a querer que el mundo sea como nos gusta y que los demás actúen como creemos que deben hacer.

No podemos mover el mundo

Nuestra misión es ampliar su visión para buscar alternativas hacia la integración y al aceptación de la realidad como es.

El paciente sólo puede moverse a sí mismo.

PRECAUCIONES ANTES DE INTERVENIR

No hacer movimientos rápidos

Sí se pueden mover partes representadas de sí misma y en contexto organizacionales personas que por organigrama dependan de nuestro paciente.

Realizar cambios fuera de la tabla también tiene impacto en la psique. Necesitamos autoconciencia y responsabilidad para que se den los cambios.

PRECAUCIONES ANTES DE INTERVENIR

Sentido del proceso:

El cambio no va a ser automático

Podemos considerar el espacio con los muñecos como un entramiento

Facilitamos que la persona pueda sentir los efectos emocionales a través del canal visual y poder prepararse para actuar en situaciones específicas de su vida.

Los cambios suceden a lo largo del tiempo: hay ritmos, tempos, fases, retrocesos, parones y acelerones.

BENEFICIOS DE LA INTERVENCIÓN CON MUÑECOS

Acceso al mundo interno de la persona de una manera respetuosa

Poder expresar emociones a través de los muñecos, lo que puede permitir tomar una distancia emocional para no inundarse y a la vez poderse implicar también desde “los muñecos” “no soy yo”

Ver lo obvio

Familiarizarse con el lenguaje emocional.

Visión tridimensional de una escena

**¿CÓMO COMENZAR
A TRABAJAR?**

PRESENTAR LA TÉCNICA:

Tener en cuenta el contexto, a quién va dirigida y la finalidad que tiene

En el caso de los niños lo tamn como un juego

Con adolescentes a partir de 14 años y adultos hay que hacer un poco de introducción inicial, sobre todo si son las primeras sesiones y aún no se ha establecido un vínculo fuerte.

Lo más importante es generar confianza y transmitirle la seguridad del beneficio de usar la herramienta.

PRESENTAR LA TÉCNICA:

Presentar la propuesta con claridad y naturalidad

Presentar los muñecos, explicar para qué sirven, cogerlos, etc.

Ejemplo: El lugar de hablar del tema, vamos a trabajar con imágenes, que puede ayudar con el relato que me cuentas y verlo desde un aspecto más global

Fíjate en los diferentes muñecos que hay y escoge uno que te represente a ti (esto va a depender del trabajo que hagamos) y otros que representen a cada figura de la situación.

No se pueden cambiar, quitar muñecos y sí podemos añadir si es necesario mientras realizamos el trabajo

ESCENA INICIAL

Esperaremos en silencio a que termine de colocar los muñecos

Nos aseguraremos de que la escena inicial está completada: ¿está bien así? ¿los quieres dejar así colocados?

Recapitulamos los roles en la escena

Detalles iniciales desde lo obvio: distancia, caracterización

No se pueden poner todos los muñecos tumbados

Nos referiremos siempre “al muñeco”

¿QUÉ OBSERVAR EN LOS MUÑECOS?

- Observar desde varios ángulos, sin juicios, sin sacar conclusiones y ver que observa la paciente y que observamos nosotros.
- Distancias: qué muñecos están cerca de otros
- Colores: quién lleva colores similares
- Vestidos: tipo de calzado, personaje, profesión, complementos, detalles de estampados, etc.
- Miradas: a quién mira, quién ve o a quién no ve un determinado muñeco desde su posición
- Configuración espacial: quién está en el centro, quien en los extremos, mirando la imagen desde arriba, si hay simetría o no

¿QUÉ OBSERVAR EN NUESTRA PACIENTE?

- Lenguaje corporal
- Expresión facial: si mira a los muñecos o no, si se conmueve, si está tenso
- Volumen, tono y ritmo que utiliza
- Tipo de lenguaje
- Tiempos verbales
- Escuchar lo que dice y cómo lo dice

EXPLORAR A TRAVÉS DE DIÁLOGO:

- Señalizaciones: explicitar lo obvio, desde lo que vemos o de manera más indirecta realizando alguna pregunta sobre lo obvio
- Preguntar: Podemos realizar preguntas cerrada o abiertas, cuánto más abiertas, mejor, sobre todo en la frase de exploración
- Reformular
- Resignificar: Ofrecer alternativas que sirva para que la persona pueda ampliar su mundo de significados internos, con cuidado de cuando hacerlo y para qué (podemos ofrecer, pero no imponer)
- Dejar espacio al hemisferio derecho: mejor impresiones que conclusiones

CÓMO FINALIZAR

Es muy frecuente que el trabajo no finalice en una sesión.

Estar atentos a personas que estén con elevados niveles de activación, miedo o con pocos recursos para sostener emociones, ya que dejar el trabajo abierto puede ser contraproducente (estrategias de cierre)

Cuando la sesión se queda abierta, se retiraran los muñecos con mucho respeto y el día siguiente comenzaremos sin los muñecos (se puede fotografiar con permiso del paciente)

CÓMO FINALIZAR

El trabajo con muñecos va paso a paso hacia la resolución más adecuada para la persona.

Iran apareciendo elementos que no estaban al inicio

Contacto emocional diferente

Comprensión mental.

Podemos preguntar.

La sesión puede continuar después del trabajo con muñecos

PRINCIPALES INDICACIONES SIN MOVER MUÑECOS:

- Tener claro el objetivo o intención
- Actitud de amplitud
- Escuchar a la persona, proponer y presentar el trabajo con muñecos
- Decidir qué va a representar
- Recordar que siempre hay que sacar un muñeco que le represente
- Mientras elige los muñecos mantenernos en silencio y observar.
- Asegurarnos que ha configurado la imagen como desea.
- Recordar que no se pueden quitar muñecos

PRINCIPALES INDICACIONES SIN MOVER MUÑECOS:

- Observar en silencio y desde otras perspectivas
- dejar tomar por la primera impresión y guardar esa imagen mentalmente
- Recapitular
- Primero, leer la imagen con ayuda de la paciente, sin mover ningún muñeco, primero impresión general y luego uno a uno
- Señalizar o preguntar sobre lo obvio: distancias, colores, miradas, vestimos, simetrías.
- Observar el cuerpo de la persona
- Usar un ritmo pausado: el hemisferio derecho no tiene prisas

PRINCIPALES INDICACIONES SIN MOVER MUÑECOS:

- Hablar siempre nosotras del muñeco en tercera persona
- Volver a la imagen cuando la persona se va a hablar de otra cosa o da largas explicaciones
- Ayudar a ampliar la imagen con preguntas reformulaciones y resignificaciones
- Cuando se haya explorado y ampliado al imagen, terminar el trabajo y recoger con respeto y suavidad

ESCENAS CON MUÑECOS

ESCENA 1



ESCENA 1



ESCENA 1



ESCENA 2



ESCENA 3



ESCENA 4



ESCENA 5



ESCENA 6



ESCENA 6



ESCENA 7



¡MUCHAS GRACIAS!