

Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social

ISSN-e: 1988-8309

<https://dx.doi.org/10.5209/arte.74394>

 EDICIONES
COMPLUTENSE

El teatro inclusivo como recurso en Arteterapia para la recuperación en el trauma: taller *Afrontando Miedos*

Marta Lage de la Rosa¹, Laura Suárez²

Recibido: 15 de octubre 2020 / Aceptado: 21 de marzo 2021

Resumen. Este artículo presenta una investigación a partir del análisis de la experiencia del taller teatral *Afrontando Miedos* de la compañía inclusiva *Vertebradas Artes Escénicas*, dirigida por Laura Suárez, impartido en el Congreso *Aletheia: arte, arteterapia, trauma y memoria emocional*, para observar y cotejar los resultados de la actividad artística teatral con los recursos paliativos en la superación del trauma. Intenta responder a ¿Cómo ayuda un taller teatral experiencial en la gestión emocional del miedo? y ¿Qué papel juega la inclusión en el proceso? La investigación vincula la importancia del cuerpo, la gestión emocional, el espacio seguro y la conexión con uno mismo y con los demás, en el tratamiento de recuperación, reflejando el resultado de las últimas investigaciones en neurociencia y psiquiatría. Se emplea una metodología fenomenológica de corte cualitativo. El análisis temático corresponde a los siguientes temas y categorías: el taller de teatro, el cuerpo, la inclusión, el entorno seguro, arteterapia, el cuidado y la gestión emocional del miedo. Las fuentes de información son las encuestas a dieciséis asistentes al taller, la observación participante y entrevistas semiestructuradas realizadas a los tres facilitadores con diversidad funcional.

Los resultados responden a los objetivos de la investigación: Es posible gestionar los propios miedos en un taller de teatro inclusivo utilizando el cuerpo como fuente de información. La dinámica del taller del *Teatro de la experiencia* ha facilitado, tanto la relación con las personas del grupo en un marco de inclusión y diversidad, como la conexión con la emoción del miedo en un entorno seguro, canalizándolo expresivamente a través de las artes escénicas. La principal limitación de la investigación es que el análisis corresponde a un solo taller. Se pretende aportar conocimiento sobre la experiencia de arteterapeutas en relación a la gestión emocional del miedo sin generalizar los datos a otro ámbito distinto.

Palabras clave: arteterapia, inclusión, miedo, teatro y trauma

[en] Inclusive theater as a resource in Art therapy for trauma recovery: *Facing Fears* workshop

Abstract. This article presents an analytical investigation of the experience of the theatrical workshop *Facing Fears* created by the *Vertebradas Company of Performing Arts*, directed by Laura Suárez. The workshop took place at the *Aletheia Congress: Art, Art Therapy, Trauma and Emotional Memory*. It's aim was to observe and collate the artistic theatrical activity results in relation to palliative resources to overcome trauma. The research answers the following questions: How does such an experiential theater workshop activity help to manage fear emotion? What role does inclusion play in the process? The investigation links the importance of body, emotional management, connection with one self and the others and the safety of the environment, to recovery treatment. It reflects recent neuroscience and psychiatry investigations results. Qualitative methodology and thematic analysis were used to examine topics such as the theater workshop, body, inclusion, the safety of the environment, art therapy and emotional management of fear. The main sources of information were surveys taken of 16 of the workshop partakers, participant observation and semi-structured interviews with the three facilitators with functional diversity.

The results respond affirmatively to the objectives of the research: It is possible to manage one's own fears in an inclusive theater workshop. The body has been used as a source of information. The dynamics of the *Theater of Experience* workshop have facilitated both relationship between the people of the group in a framework of inclusion and diversity, and connection with the emotion of fear in a safe environment, expressively channeling said emotion through the performing arts. The main limitation of the research is that the analysis concerns only one workshop. It is intended to provide knowledge about art therapy professionals in their experience of emotional management of fear. It does not pretend to generalize the information to a different context.

Keywords: art therapy, inclusion, fear, theater and trauma.

Sumario: 1. Introducción; 2. Marco Teórico. Trauma: *Caminos para la recuperación*. Gestión Emocional del Miedo. Arte: *Teatro, Teatro de la experiencia* y La Inclusión: *Entorno seguro y relación con los demás*; 3. Preguntas y objetivos de la investigación; 4. Metodología; 5. Resultados y discusión; 6. Conclusiones y 7. Referencias bibliográficas.

Cómo citar: Lage de la Rosa, M.; Suárez, L. (2021). El teatro inclusivo como recurso en Arteterapia para la recuperación en el trauma: taller *Afrontando Miedos*, *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 15, 159-170.

¹ Profesora UCM. Departamento de didáctica de las Lenguas, las Artes y la Educación Física.
E-mail: malage@ucm.es

² Actriz, pedagoga teatral, directora de *Vertebradas*. Artes Escénicas. Compañía de teatro inclusivo
E-mail: info@lauraenorbita.com

1. Introducción

Las últimas investigaciones en trauma desde la medicina, psiquiatría y neurociencia, (Ogden, Milton y Pain, 2009, Van der Kolk, 2017 y Levine, 2013) incluyen el trabajo del cuerpo como experiencia capaz de transformar, más que otros tratamientos médico-terapéuticos. Sin embargo, “Es sorprendente que haya tan pocos estudios sobre cómo las ceremonias colectivas afectan a la mente y al cerebro y cómo pueden prevenir y aliviar el trauma” (Van der Kolk, 2017, p.380). Desde los inicios del teatro, en épocas remotas, se sabe que la experiencia teatral ayuda a gestionar emociones (Klein, 2017, Motos y Ferrandis 2015 y Cornejo y Brik, 2011). En Grecia se practicaban las primeras formas de sanación a través del teatro en los templos, se llamaban las *fiestas Dionisias* en honor al dios Dionisio en las que se reconoce “la necesidad de jugar a ser otro como vía de conocimiento” (Klein, 2017 p. 9). Y es a principios del siglo XX cuando el doctor en medicina Jakob Moreno Levy crea el psicodrama como tratamiento psicoterapéutico, definiéndolo como un método “para explorar la verdad del alma a través de la acción” (Severino et al. 2015 p. 140). Esta técnica se ha ido desarrollando en el tiempo y hoy encontramos variantes de dramaterapia que amplían la idea inicial de Moreno, donde el paciente trabaja explícitamente a partir de sus propias experiencias, abriéndose al juego escénico en sí mismo.

Como para Jean-Pierre Klein, psiquiatra, arteterapeuta y dramaterapeuta, Director del Instituto nacional de Expresión, de Creación, de Arte y de Terapia (INECAT, París) y de la Escuela de Arte-Terapia del AEC (Barcelona).

La primera cuestión que se nos plantea es la denominación: porque queremos hablar de una experiencia de teatro, de artes escénicas, de dramaterapia, de arteterapia con mediación teatral, de teatro con vocación terapéutica o finalmente, de la utilización de las herramientas del teatro con fines terapéuticos, sociales o educativos (Klein, 2017 p.6).

En la compañía inclusiva *Vertebradas Artes Escénicas*, dirigida por Laura Suárez, experimentamos los beneficios que el teatro nos reporta en ese sentido. En el Congreso *Aletheia: arte, arteterapia, trauma y memoria emocional*, parte de la compañía facilitó el taller de teatro inclusivo *Afrontando Miedos*. Planteamos la utilización de las herramientas teatrales como medio dinamizador, en el marco de la experiencia de inclusión.

Este artículo analiza cómo en dicho taller, a través de la técnica del *Teatro de la experiencia* y la inclusión, se puede abordar el trauma desde la gestión emocional del miedo. La investigación tiene como objetivo responder a las siguientes preguntas: ¿Cómo ayuda una actividad de taller teatral experiencial a gestionar emociones como el miedo? y ¿Qué papel juega la inclusión en el proceso?

La metodología de esta investigación reivindica la realidad subjetiva e intersubjetiva como campo de conocimiento, el diálogo como posibilidad de interacción, incorporando la multidimensionalidad, y la diversidad. Por ello, se ha usado una metodología de corte cualitativo y el análisis temático estructurado en relación a las preguntas y objetivos de la investigación, a partir de los siguientes temas: el taller teatral, la inclusión, el miedo y la arteterapia.

Los resultados obtenidos provienen de las encuestas a las personas que experimentaron el taller y las entrevistas a los facilitadores con diversidad funcional y de la observación participante de las autoras. Son muy positivos y responden al cumplimiento de las expectativas de las participantes en su totalidad. Confirman la importancia y utilidad del taller de teatro como marco para el trabajo de la gestión emocional en general y del miedo en particular, desde el cuerpo y en un entorno seguro y arteterapéutico, facilitado por el trabajo inclusivo real. Respecto a la transferibilidad, todas las participantes son profesionales de arteterapia y su interés en el taller son las artes escénicas y la inclusión. Por una parte, el taller les ha servido como experiencia y recurso profesional. Por otra, se pone de manifiesto, al igual que en la revisión del marco teórico, que personas con herramientas de gestión emocional provenientes del arte, confirman y destacan la importancia del trabajo desde el cuerpo en las artes escénicas para la resolución de problemas emocionales o traumas.

Las conclusiones de la facilitación inclusiva son también propicias. Los tres facilitadores con diversidad funcional, manifiestan unánimemente su satisfacción por haber podido aportar sus conocimientos, venciendo su timidez, ganando seguridad y confianza, en libertad. Vivencias sumamente importantes de crecimiento y madurez personal no habituales en su entorno.

2. Marco teórico

Se ha estructurado partiendo de los temas principales en torno a los cuales se desarrolla el Congreso *Aletheia: arte, arteterapia, trauma y memoria emocional*, dentro del que se incluye el taller inclusivo *Afrontando miedos*. Analizaremos el trauma y su relación con la memoria emocional del miedo, su vínculo con el cuerpo y los beneficios terapéuticos que una actividad artística teatral inclusiva puede aportar en relación a paliar sus efectos o revertir sus daños.

2.1. Trauma. Caminos para la recuperación.

“Esa aguja punzante, esa piedra ácida y pesada que nos devora y atraganta, tiene la capacidad de esconderse en nuestro cuerpo, en nuestra mente, haciéndonos olvidar aparentemente su recuerdo para seguir viviendo”.

Marián López-Fernández Cao

Desde el arte y por su vinculación con el teatro, nos interesa el origen etimológico de la palabra trauma que es herida o perforación, en relación directa con el cuerpo. Caroline Garland describe cómo los griegos la usaron para referirse a la forma en la que la envoltura corporal podía ser perforada y atravesada, y señala que Freud (1920) desarrolla esta idea al aplicarla a la mente (Nicholson, 2018 p. 64). En esa línea se desarrollan las últimas investigaciones en trauma desde la medicina, psiquiatría y neurociencia, (Ogden, Milton y Pain, 2009; Van der Kolk, 2017 y Levine 2013) que destacan el papel fundamental del trabajo del cuerpo como experiencia capaz de transformar más que otros tratamientos médico-terapéuticos en los distintos caminos empleados para su recuperación.

Los avances de la neurociencia proporcionan un mayor conocimiento sobre los procesos mentales básicos que subyacen tras el trauma, abriendo nuevas posibilidades para atenuar o restituir sus daños. En esta investigación partimos de las tres vías que propone como camino para su tratamiento terapéutico y recuperación el psiquiatra experto fundador del Trauma Center de Brookline (Massachusetts) Bessel Van der Kolk (2017). Se toman como referencia las dos relacionadas con el teatro (**en negrita**):

1ª.- de arriba abajo, hablando, **(re)conectando con los demás**, permitiéndonos saber y comprender qué nos sucede mientras procesamos los recuerdos del trauma; 2ª.- tomando fármacos para silenciar las reacciones de alarma inadecuadas; 3ª.- de abajo arriba, **permitiendo que el cuerpo tenga experiencias** que contradigan profunda e instintivamente la impotencia, la rabia o el colapso resultantes del trauma (p.3).

En la primera vía del tratamiento “de arriba abajo”, es importante destacar dos partes: por un lado, **la conexión con nosotros mismos** para permitirnos saber y comprender qué nos sucede, es decir, tomar conciencia y conectarnos con nuestras emociones. Por eso, al trabajar desde el cuerpo, apelando a los sentidos y dejando de lado el pensamiento, resulta más fácil conectar con las sensaciones profundas. La neurociencia ha demostrado que la única forma de cambiar cómo nos sentimos, es siendo conscientes de nuestra experiencia interior o interocepción y aprendiendo a ser amigos de lo que sucede en nuestro interior (Van der Kolk, 2017, p. 233).

Por otra parte, el ser humano traumatizado se recupera en un contexto de relaciones con otras personas porque proporcionan seguridad física y emocional. Se necesita **(re)conectar con los demás**. La presencia de otras personas y el contacto físico, los vínculos de apego, son nuestra mayor protección contra una amenaza. “El trauma genera la rotura de una sincronía física bien sintonizada” (Van der Kolk, 2017 p. 241) y su recuperación es esencial.

La última vía seleccionada, la denominada “de abajo arriba”, tiene que facultar al cuerpo para que tenga experiencias y permitir al cerebro procesar la información sensorial que nos llega a través de los sentidos, pero “no es tanto aprender a aceptar las cosas terribles que han sucedido, sino aprender a dominar las sensaciones y emociones internas. Sentir, nombrar e identificar lo que pasa por dentro es el primer paso para la recuperación” (Van der Kolk, 2017, p. 73). Una de las primeras emociones que tenemos que ser capaces de gestionar es el miedo.

2.2. Gestión emocional: Miedo

“El día que yo nací, mi madre parió dos gemelos: yo y mi miedo”.
Thomas Hobbes, filósofo.

Todas las personas sentimos miedo, independientemente de la edad, la capacidad, el género o la cultura. Es ancestral en los seres humanos. Y aunque pareciera que en la parte del mundo que disfruta de una vida más confortable tendería a atenuarse, no ha desaparecido, solo ha habido una transformación del miedo contemporáneo y de sus temores. El sociólogo y filósofo Zigmunt Bauman (2007) en *Miedo Líquido*, lo explica como algo transversal a nuestra existencia llena de incertidumbres.

Sabemos que: “Entre las principales emociones reprimidas (contenidas o disociadas) en nuestra infancia, y que se hallan almacenadas en las células de nuestro cuerpo, está el miedo.” (Miller, 2009, p. 193). Solemos engañarnos creyendo que no tenemos miedo o que no vale la pena penetrar en el pasado y reflotar sensaciones desagradables y creamos barreras. Pero el miedo paraliza, o sea, lo contrario al acto creativo. En palabras de Louise Bourgeois (2008): “En mi escultura, hoy expreso lo que no pude resolver en el pasado. El miedo era lo que no me permitía llegar a comprender la situación. El miedo es lo peor. Te paraliza” (p. 129).

Como emoción básica, el miedo tiene un papel importante en la vida: nos alerta y nos da la oportunidad de reaccionar para evitar peligros inminentes.

Sin embargo, hay que aprender a gestionarlo, porque cuando se convierte en un miedo patológico, impide el funcionamiento libre, obstaculizando disfrutar de una vida plena y feliz.

2.3. Arte: Teatro de la Experiencia

“El teatro es una forma de conocimiento y debe ser también un medio de transformar la sociedad. Puede ayudarnos a construir el futuro, en vez de esperar pasivamente a que llegue”
Augusto Boal

En nuestro trabajo teatral, método en el que Laura Suárez lleva ahondando desde 2005 a través del teatro inclusivo, el punto de partida es el cuerpo. El teatro no existiría sin el cuerpo: materia, realidad concreta, transmisor y receptor. A través de él percibimos el mundo, nos expresamos y nos comunicamos. En él se registran y almacenan todas nuestras experiencias. Alice Miller (2009), psicoanalista especializada en maltrato infantil, afirma: “La experiencia me ha enseñado que mi cuerpo es la fuente de toda la información vital que me abrió el camino hacia una mayor autonomía y autoconciencia” (p.13).

Con nuestro entrenamiento, entramos en contacto con esa “fuente de información” a través de una atención plena, partiendo de consignas físicas concretas que permiten agudizar nuestros sentidos, contactar con emociones profundas y desarrollar imágenes que se manifestarán a través de nuestro cuerpo. Utilizamos distintos disparadores: música, acciones, texto, objetos, olores, etc., elegidos a conciencia. Esta percepción especial de cada persona sobre sí, genera un estado que propicia una manera de accionar “no cotidiana”, donde las imágenes son originales, resultado de la experiencia auténtica y subjetiva que tenga cada integrante del grupo en relación consigo mismo, con el otro y con la dinámica que se esté llevando a cabo. A su vez, estas acciones, imágenes y relaciones con el entorno y las demás personas del grupo, auténticas y sutiles, también generan nuevas emociones en una misma y en las demás.

Hay una gran similitud en la forma de concebir nuestro trabajo con la danza-teatro. La acción y el movimiento forman parte primordial de nuestro lenguaje escénico, al mismo nivel que la palabra, también concebida como acción. De hecho, la denominación de *Teatro de la experiencia*, se inspira en el libro *Pina Bausch, danza-teatro*, escrito por Norbert Servos (2017), especialista en dicha disciplina. Coincide con la y los psiquiatras Alice Miller, Van der Kolk y Levine en la certeza de que el cuerpo es continente y transmisor de las experiencias vitales: “En realidad, todas las constantes básicas están ya grabadas en el ser humano, porque en la percepción sensorial se encuentran todos los requisitos para la comprensión” (p. 21).

Esta manera de concebir el hecho escénico aporta, además, una gran libertad al intérprete, permitiéndole plasmar en primera persona su subjetividad. Augusto Boal (2015) apela a códigos similares con respecto al cuerpo y las emociones, señala: “El actor muestra con su propio cuerpo las imágenes que es capaz de crear a partir de estos sentimientos” (p. 11). “El elemento más importante del teatro es el cuerpo humano; es imposible hacer teatro sin el cuerpo humano” (p. 22).

Con este método no estamos recurriendo a la razón como motor ni a su manera lógica de desarrollar contenidos. En general, la mente es ruidosa y suele emitir juicios arbitrariamente, impidiendo o dificultando la fluidez y autenticidad de la expresión profunda. En nuestras improvisaciones dejamos que el cuerpo hable y que la mente se sume en su momento. Para Servos (2017) “La lógica de los sentimientos y de los afectos no se rige por la razón” (p. 58). “La vivencia precede a la explicación racional” (p. 38)

Se pone en valor lo espontáneo como cimiento para la creación escénica, dejando traslucir una poética emocional, llena de fuerza, expresividad y belleza. Louise Bourgeois (2008) sobre la espontaneidad de sus piezas, dice: “Podría definir las como impulsivas, pero prefiero llamarlas espontáneas ya que, como tales, obedecen a una cierta dinámica emocional.” (p. 35)

Por último, está el componente grupal, la conciencia del grupo como ente creativo “Un conjunto sabe más de lo que un solo coreógrafo pueda llegar a saber” (Servos, 2017 p. 418). Todo el trabajo de sensibilización y expresión de la dinámica que se esté trabajando se desarrolla en dicho marco. Al trabajar con atención plena en los sentidos, las personas han sido modificadas y, a su vez, modifican el trabajo de las demás; por lo general esto sucede de forma sutil, imprimiendo esa calidad poética a la propuesta escénica. Por este motivo, la actuación será siempre una expresión del grupo, aunque en ese momento se esté haciendo un solo o un monólogo. Es el principio básico de nuestras creaciones colectivas, donde cada acción expresiva es una pieza del engranaje en el resultado final y en la que la inclusión tiene una parte fundamental.

2.4. La inclusión

Para la UNESCO “Ninguno de los múltiples y complejos desafíos de nuestro tiempo pueden ser abordados de manera efectiva sin inclusión”. Este es el mensaje de la Agenda 2030 y su promesa de “no dejar a nadie atrás”.

Precisamente es el contexto de la compañía *Vertebradas*, cuya característica principal es la diversidad de las personas que la conforman. En nuestra experiencia, el grupo se ve enormemente enriquecido al tener la posibilidad de aprender de las capacidades y maneras particulares de abordar la actividad. Partimos del hecho de que cada ser humano es único, que hay diversas características que nos diferencian de los demás y que esa visión singular es el “tesoro” que tenemos para aportar al resto. Se abre un abanico de posibilidades expresivas ya que como para Pina Bausch: “la variedad era el punto de partida de un trabajo que trata de entender a las personas y sus capacidades; [mediante su trabajo] lo singular se hace visible” (Servos, 2017, p. 417).

El hecho de que el método del *Teatro de la experiencia* se base en el cuerpo y en las emociones e imágenes que surgen del contacto profundo, permite un mayor desenvolvimiento de las personas con discapacidad intelectual, ya que no estamos apelando al plano cognitivo para crear. Esto facilita la transversalidad que propone el concepto de inclusión porque todas las integrantes del grupo pueden manejar un lenguaje común.

3. Preguntas y objetivos de la investigación

El objetivo principal de esta investigación es analizar la experiencia del taller de teatro inclusivo *Afrontando miedos* en el marco del congreso *Aletheia*, para observar y poner en relación los resultados de la actividad artística teatral con los recursos paliativos en el tratamiento y la superación del trauma. Para ello nos planteamos las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo ayuda un taller teatral experiencial en la gestión emocional del miedo?
- ¿Qué papel juega la inclusión en el proceso?

La fuente de información fundamental procede del taller impartido, cuyo objetivo general fue gestionar los propios miedos en un taller de teatro inclusivo, con los siguientes objetivos específicos:

- Utilizar el cuerpo como fuente de información: Interocepción.
- Relacionarse con el grupo en un marco de inclusión y diversidad.
- Conectarse con la emoción del miedo en un entorno seguro.
- Canalizar expresivamente dicha emoción y contactar con las emociones de las personas participantes.

4. Metodología

En esta investigación se utiliza una metodología fenomenológica de corte cualitativo, que reivindica “la realidad subjetiva e intersubjetiva como campo de conocimiento, el diálogo como posibilidad de interacción e incorpora la multidimensionalidad, diversidad y dinamismo como características de las personas y sociedades” (Mieles, Tonon y Alvarado, 2012 p. 197). Todo ello permite comprender la realidad subjetiva de todas las personas participantes en el taller, desde su propia perspectiva y lo que consideran relevante en su experiencia con el cuerpo, en las vertientes de inclusión, emoción (en especial el miedo) y artes escénicas.

Los datos descriptivos se generaron tomando en cuenta y dando validez a los motivos, creencias, palabras y conductas observables de las personas sin y con discapacidad, para así comprender sus acciones en un nivel personal.

Esto requirió observar a las personas facilitadoras y a su entorno, en este caso el contexto de la discapacidad, “de una forma holística, es decir, como un todo” (Taylor y Bogdan, 1987). La experiencia en *Vertebradas* fuera de su centro ocupacional, es el punto de partida para la experiencia en la universidad.

Esta investigación se ha adaptado a un diseño flexible, ya que las preguntas formuladas se establecieron a posteriori.

4.1. Técnicas de recolección de datos

El estudio se enfoca en la recolección mixta de datos. Las técnicas usadas fueron las siguientes:

1. Observación participante: involucra a las autoras al estar presentes en el taller como responsables de la facilitación inclusiva. Conlleva un compromiso personal, al mismo tiempo que trae consigo una imprevisibilidad y complejidad en las situaciones de participación (Instituto de Desarrollo Económico y Social, 2001). Implica también un trabajo de registro de la sesión, información de la preparación previa, observación durante y posterior al taller con técnicas narrativas descriptivas.
2. Encuesta online contestada por dieciséis participantes del taller.
3. Entrevistas semiestructuradas grabadas, realizadas a los tres facilitadores con diversidad funcional: dos entrevistas on-line y una presencial. Poniendo el énfasis en observaciones y descripciones para reconstruir la experiencia de impartir un taller inclusivo desde su propia mirada y experiencia.
4. Revisión bibliográfica de documentos, artículos, libros u otros escritos.
5. Registro sonoro, fotográfico y videográfico.

4.2. Técnica de análisis de datos

La información recolectada se ha organizado utilizando el análisis temático, porque “explora la experiencia subjetiva individual en el mundo de la vida cotidiana de las personas ya que éstas son capaces de atribuir el significado subjetivo a la experiencia lo que constituye el tema de estudio” (Mieles, Tonon y Alvarado, 2012, p. 216).

A lo largo del análisis realizado para esta investigación, se respeta la subjetividad y los significados que las participantes expresaron, registrándose de forma literal. La relación temática parte del arteterapia/taller teatral, conteniendo la experiencia inclusiva para trabajar la emoción- miedo y codificar la información (Figura 1). Se aplicó este análisis estableciendo los temas principales a partir de las preguntas de investigación, la experiencia del taller, la teoría revisada y los objetivos del trabajo hasta la saturación por repetición de las categorías en las respuestas.

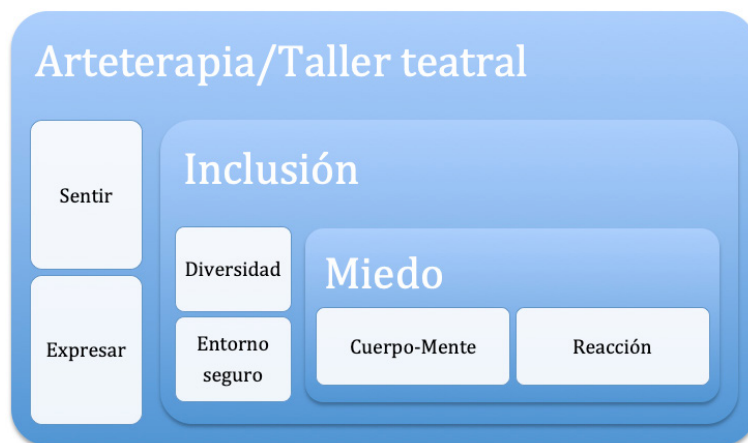


Figura 1. Esquema del análisis temático con categorías y códigos. Fuente: Elaboración propia.

4.3. Criterios de calidad en investigación cualitativa

Para garantizar la validez y calidad de esta investigación, se han aplicado criterios como la transferibilidad y la triangulación (Okuda y Gómez-Restrepo, 2005). La transferibilidad, para ampliar los resultados parciales o totales a otras poblaciones. El taller impartido tiene la peculiaridad del perfil profesional de las personas participantes, todas son arteterapeutas. Tres de las facilitadoras en el contexto inclusivo, tienen diversidad funcional. Se debe analizar si es posible ajustar tales datos a otro contexto e incluso en otros países. Mientras más similitud haya, el grado de transferibilidad será mayor. Por otro lado, la triangulación es una herramienta que enriquece el estudio y permite corroborar los hallazgos (Okuda y Gómez-Restrepo, 2005), desvelando si lo estudiado contiene el mismo significado cuando se mira desde otras perspectivas. A través del uso de estrategias para visualizar la misma problemática desde distintos puntos, “aumenta la consistencia de la información recolectada, ampliando los conocimientos e invitando a la generación de nuevos planteamientos” (Okuda y Gómez-Restrepo, 2005). La información triangulada responde a la observación participante, los resultados de las encuestas y las entrevistas a las personas facilitadoras.

4.4. Criterios éticos con las/los participantes

En la metodología se respeta la ética en el trabajo con personas y, especialmente aquí, por la inclusión.

La participación en el taller fue completamente voluntaria. Se eligieron aquellas personas que, por sus características y trayectoria en el grupo, podrían desarrollar sus capacidades al llevarlo a cabo y beneficiarse del resultado. Se hizo la propuesta y accedieron a participar libremente. Se cuenta con el consentimiento de las familias para realizar las sesiones dentro y fuera del contexto de la compañía *Vertebradas* y autorización para poder fotografiar y grabar la sesión.

4.5. Descripción y contextualización del taller *Afrontando miedos*

Fue impartido por integrantes de la compañía *Vertebradas Artes Escénicas*. La facilitación inclusiva estuvo bajo la responsabilidad de Marta Lage y Laura Suárez, quienes propiciaron la participación como talleristas de Adrián Corona, Jaime Romero y Marta Sancho.

El origen de la propuesta es real, resultado de nuestra investigación previa sobre los propios miedos y la forma tanto de enfrentarlos como de sublimarlos. Nos inspiramos en el capítulo de los molinos de viento del Quijote de Cervantes ¿Qué pasaría si un día decidiéramos iniciar un viaje dejando atrás todo lo conocido hasta ahora? ¿Cuáles serían nuestras herramientas para enfrentarnos a nuestros “molinos de viento”?

Se utilizó la técnica ya descrita del *Teatro de la experiencia*, seguimos los siguientes pasos resumidos:

- 1º Conexión con el estar aquí y ahora. Propiocepción del cuerpo: conciencia del apoyo de las plantas de los pies sobre la tierra, de la fuerza de gravedad y de la respiración.
- 2º Este registro lleva a un estado de serenidad y autoconfianza. Baja la intensidad del ruido mental y lleva la atención a las percepciones sensoriales. Como consecuencia, bajan el nivel de auto-juicio y el temor. “[...] La serenidad y la tranquilidad imperan para que todos las observen y saquen a la luz sus cualidades especiales.” (Servos, 2017, p. 417).
- 3º Dicho estado de conciencia permite confiar a su vez, en un otro que se encuentra en la misma situación. PlanTEAMOS dinámicas en pareja, donde se verán implicadas la confianza, el cuidado, el respeto y la entrega.
- 4º Se ampliará esta confianza al resto del grupo. A esa altura, cada persona sabe que puede confiar en las demás y que cuenta con un entorno seguro para expresarse.

- 5° Se proponen ejercicios con los disparadores mencionados (música, objetos, etc.), que apuntan al plano sensorial e imaginativo. El estado de entrega y sensibilidad en el que se encuentran las personas en ese momento, les permitirá sumergirse, sin pensarlo, en zonas más profundas. La dinámica propuesta tenderá a la expresión creativa y liberadora sin ningún fin de resultados específicos.
- 6° Naturalmente aparecerán imágenes movilizadoras que nos pueden confrontar con esos miedos y cuya intensidad dependerá de la densidad o grado de ocultación de los mismos y la profundidad a la que se acceda; al mismo tiempo, surgirán imágenes sensibles y poéticas que sorprenderán gratamente.
- 7° La experiencia se vive como un hecho liberador y creativo que aporta el beneficio de la autorrealización y la auto-afirmación.

Las personas facilitadoras con diversidad funcional, han transmitido algunas de estas propuestas en el taller, de manera sensible y eficiente. Lo han hecho de forma activa, teniendo muy presentes sus propios miedos como herramienta fundamental para que la actividad resulte inclusiva.

Se inscribieron veinticinco personas y han respondido al cuestionario dieciséis. De ellas, catorce son mujeres y dos hombres, de edades comprendidas entre los veinticinco y sesenta y un años. Quince de las dieciséis tienen experiencia en arteterapia: seis de forma profesional y otras seis de forma habitual. La otra persona es afín a la musicoterapia y risoterapia. Igual sucede con la experiencia en talleres inclusivos: quince personas sí tienen y solo una no. En relación a la frecuencia de la experiencia: en cuatro es de forma profesional, dos de forma habitual, siete de forma esporádica, dos, al menos una vez y, sólo una persona manifiesta que es su primera experiencia inclusiva.

5. Resultados y Discusión

El análisis realizado se ha estructurado en relación a las preguntas y objetivos de la investigación, codificados en los siguientes temas: Taller teatral (cuerpo), inclusión (entorno seguro), miedo (emoción) y arteterapia (cuidado) de forma transversal. Todos se relacionan entre sí como muestra la Figura 2.

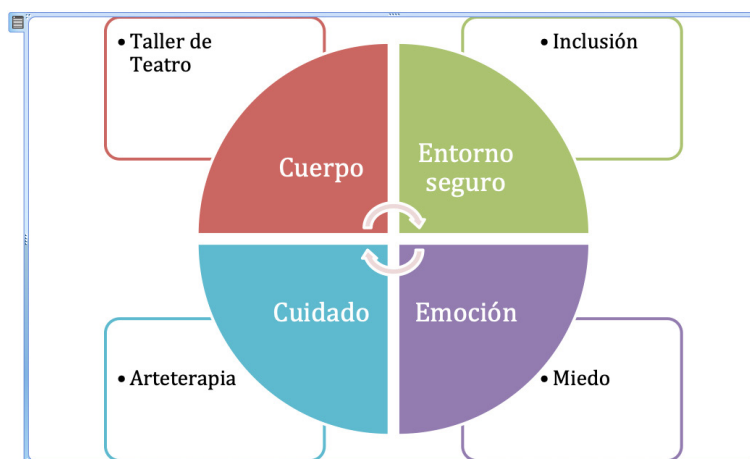


Figura 2. Esquema de la interrelación del análisis temático con las categorías. Fuente: Elaboración propia.

Los motivos del interés para participar en el taller están directamente relacionados con ellos: las artes escénicas en ocho, la inclusión para siete, el trabajo de los miedos para cuatro y dos personas con interés en arteterapia de los dieciséis participantes. Hay que señalar que, si bien la totalidad de participantes tienen relación con arteterapia, los motivos de acercamiento al taller son mayoritariamente las artes escénicas y la inclusión, señal del interés profesional que despiertan.

A continuación, se desarrollan los resultados y la discusión de cada uno de ellos, dejando constancia de que la información de las participantes los pone en relación entre sí, aportando significado conjunto, por lo que se ha respetado dentro de lo posible, la literalidad de las comunicaciones.

5.1. Arteterapia (Cuidado)

El resultado es afirmativo respecto al cumplimiento de las expectativas del taller (Figura 3).

A continuación se recogen las valoraciones del mismo y se señalan en negrita los códigos en las respuestas entrecorridas: “Respecto a las **artes escénicas**, porque desde el primer momento **éstas estuvieron presentes en el taller, hasta el final**”; “Me sentí muy cómoda en el taller y todos los aspectos anteriores (se refiere a: **artes escénicas, miedo e inclusión**) hicieron que se desarrollara de una forma muy **emocionante**”; “Necesitaba un encuentro con el **movimiento, la expresión teatral**, volver a ese encuentro conmigo misma” relacionado con el propio cuidado.

Se cumplieron tus expectativas

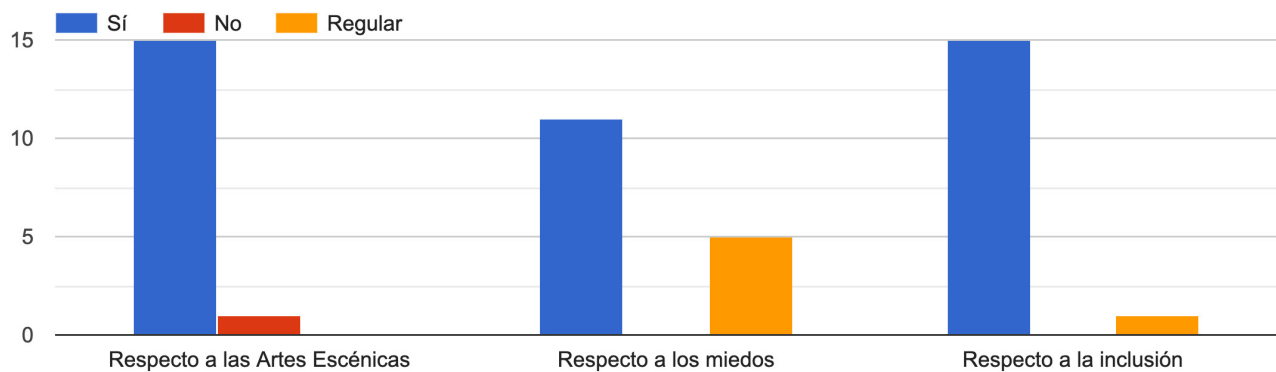


Figura 3. Diagrama de barras que muestra los resultados del cumplimiento de expectativas de la participación en el taller. Fuente: Elaboración propia.

Se pone de manifiesto **la importancia de la experiencia**: “La **vivencia** es mejor que mil palabras!!”. “Os agradezco mucho la **experiencia**”.

Las arteterapeutas destacan el taller como **fuentes de recursos** para su trabajo: “Me encantó participar en el taller, lo he podido disfrutar mucho y **vivenciar**, a la vez que aprender algunos **recursos interesantes** para incorporar en mis talleres de movimiento y musicoterapia”, “Me agradaron las **dinámicas**, me sirvió para **inspirarme** y ya empecé a incluir algunas en mis clases”, “Fue muy **enriquecedor** en varios planos en general, en cuanto al taller y las **actividades desarrolladas**”, “El **taller** estaba muy **bien gestionado**, la **experiencia** fue muy **positiva**”, “La **propuesta** me pareció muy **interesante**”.

5.2. Emoción (miedo)

Dado el perfil profesional de las participantes, las respuestas en la encuesta sobre la **gestión emocional**, no pretenden tener un valor psicométrico en profundidad. Son solo un acercamiento previo informativo sobre el manejo de su gestión emocional. Las participantes manifiestan expresar sus emociones de forma habitual en su vida cotidiana.

Respecto a los **recursos y herramientas usadas** combinan: **la palabra**, escrita, hablada y cantada; **expresiones artísticas** como el dibujo, la pintura, el collage, el teatro y **el cuerpo** a través de la danza y el movimiento, haciendo deporte o paseando por el bosque. Dos personas además, apoyan la gestión emocional con sesiones de **psicoterapia**. En sus palabras: “Con **el cuerpo, la voz** y el mensaje por medio de las **artes plásticas, escribiendo, expresiones corporales, hablando** intento contar a les demás cómo son **mis sentires, mis miedos, mis alegrías**. Cuando no logro con **las palabras**, utilizo **el teatro y la música**. Por ejemplo, en estos tiempos de confinamiento, **las artes me han dado una gran ayuda en gestionar miedos y angustias**”, “**Hablando, dibujando, cantando**, expresándome a través del **arte**”, “A través del **arte**, a través de la emoción misma, la **música**”, “A través del **cuerpo, la voz y la mirada**. Desde el **alma**”.

Respecto al **miedo**, todas manifiestan que han sentido **miedo** alguna vez. Respecto a la descripción de cómo se manifiesta, apreciamos el perfil profesional “El **miedo** es un acto de supervivencia. Sin él no estaríamos aquí. Lo bueno es entender que este miedo forma parte de nosotros y saber identificarlo.”

Todas las participantes localizan el miedo **en el cuerpo** de forma rotunda. Precisan de qué manera “actúa” en **el cuerpo** “Se me manifiesta a través de la **ansiedad** que, en ocasiones, la siento en el **estómago**”; “Los miedos se manifiestan en el **cuerpo**, en las decisiones que hay que tomar y en las relaciones”. **Cuerpo y mente**, por tanto, son lugares donde se localiza el miedo (ver en la figura 4).

“**Aceleración o parálisis de movimiento**, aceleración de **ritmo cardíaco y respiración más superficial, torácica, entrecortada y/o agónica**. A nivel verbal (...), o puedo **hablar sin parar** o bien **me quedo bloqueada y en silencio**”. Se sitúa en el pecho con “**aceleración cardíaca**”, en el “**estómago, con falta de apetito y asco**”, **tensión corporal con lumbalgia**.

Seguidamente lo que refieren más es **la ansiedad**, con síntomas a nivel físico y mental: “**presión en el pecho y ansiedad**”, “**bloqueo, auto-sabotaje**”. Respecto al nivel mental expresan tener **pensamientos ruminantes, intrusivos, sobre análisis de pensamientos, dudas bloqueos y falta de concentración**.

Concluimos con este testimonio: “Tengo una biografía con varios **episodios traumatizantes**, normalmente se **altera la respiración**. También tengo mucho trabajo personal realizado y tengo una **gestión bastante adecuada al respecto**”.

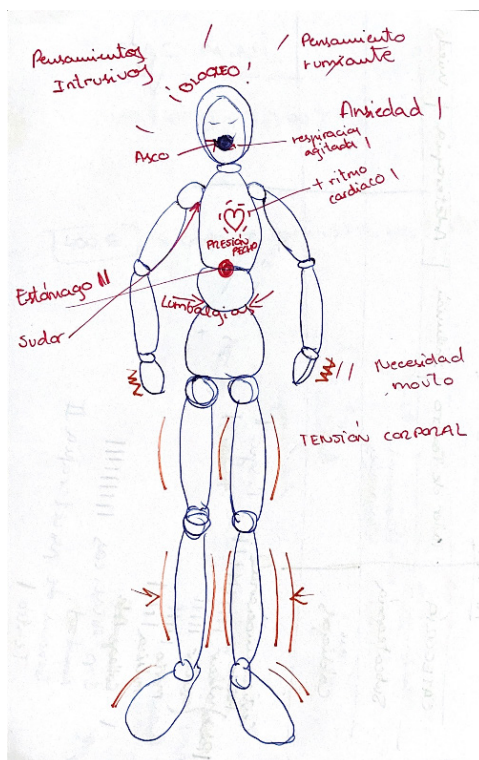


Figura 4. Esquema de los lugares donde se localiza el miedo obtenido de las respuestas al cuestionario de las participantes. Fuente: Elaboración propia

5.3. Taller Teatral (cuerpo)

Respuesta afirmativa “Sí, las artes escénicas pueden ayudar a gestionar el miedo” (Ver figura 5). La importancia de la **relación con el cuerpo**: “Me gustó mucho el **trabajo teatral**, con el **cuerpo**”, “Durante el taller me dejé llevar por mi **cuerpo**”. “Al mismo tiempo, a través del **juego** de las telas y de **movernos por el espacio**, comprendí y aprecié que **somos almas en cuerpos**, que tenemos que cuidarlo y tenemos que cuidar nuestra alma para que nuestro **cuerpo esté sano y fortalecido**”.

¿Crees que las Artes Escénicas pueden ayudar a gestionar el miedo?

16 respuestas

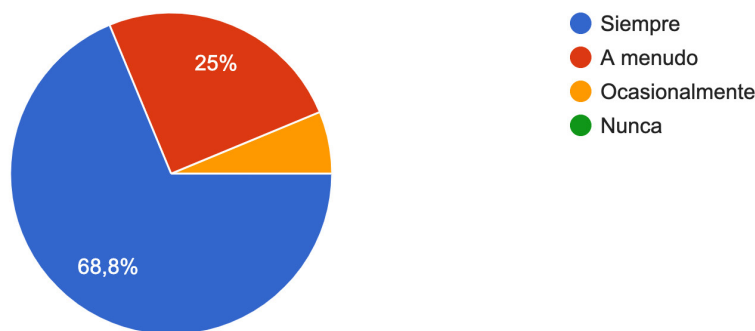


Figura 5. Respuestas sobre la utilidad de las Artes escénicas en la gestión del miedo

Las respuestas sobre las formas de gestionarlo **vinculan el cuerpo y la mente**: “Ayudando a **integrar el cuerpo y la mente** a través de propuestas artísticas, muchas veces metafóricas, que ayudan a expresar sin tantos bloqueos mentales”, “El “trabajo” desde las Artes Escénicas me ha servido para **bajar el nivel de ansiedad, relajar el cuerpo, bajar la frecuencia cardiaca**”, “A través de la **liberación del cuerpo, del flow**, del dejarnos llevar por nuestro cuerpo, identificar ese miedo y no tratar de no tenerlo sino de hacerlo nuestro. Es la mejor forma de gestionarlo”, “**Proyectando** el miedo con distancia dramática que permite **expresarlo, verlo desde fuera y gestionarlo**”, “**Auto-**

conocimiento, expresión y desbloqueo”, “**Experimentando en un entorno seguro** con las situaciones que nos lo provocan, así se buscan alternativas y **se atenúa**”. Finalmente destacar que “**La expresión y la creatividad (...)** son **espacios ideales** para la elaboración de diversas **situaciones anímicas. El arte cura**”. Estos testimonios evidencian el vínculo entre cuerpo y mente como se había señalado también en el marco teórico.

Los resultados muestran que el mayor descubrimiento personal después de la actividad es lo **vincular**, seguido de lo **emocional** y de lo **físico**. Sólo una persona manifiesta no haber descubierto nada personal, mientras que otra manifiesta haber empezado a **superar su miedo**.

Finalmente destacar el caso de una participante, profesional de unos 40 años, que al experimentar las dinámicas propuestas entra “en contacto con su **trauma** personal” y “se siente muy movilizada”. Claramente conmovida, se acerca a Laura y, reteniendo el llanto, le explica la situación. Expresa que necesita salir a caminar para dejar que su **emoción** aflore de manera privada. Al terminar el taller, regresa. En privado, agradece la experiencia, ya que le ha permitido encarar un antiguo trauma y afrontar la manera de gestionarlo.

5.4. Inclusión (entorno seguro)

Las participantes, se han sentido parte del grupo inclusivo en su totalidad (100%), “siempre” (70%) y “a menudo” (30%).

A continuación los testimonios: “el hecho de compartir la experiencia teatral en un **grupo tan interseccional (inclusivo)** me ha proporcionado la posibilidad de **entender** y **vivir** las propuestas, típicas de un trabajo teatral, de otras **formas, enriquecedoras y profundas**. Otro elemento que quiero destacar es la **dimensión del cuidado**, en pocos segundos el espacio en el que trabajamos se convirtió en un **espacio habitado, protegido y profundamente compartido** algo muy especial”, “Fue una **experiencia preciosa, inclusiva y acogedora**”, “Fue **la primera vez** que asistí a un **taller inclusivo** con estas características. El conjunto, en general, fue una **experiencia mágica e inspiradora**, la cual guardaré conmigo por mucho tiempo”.

Los tres facilitadores con diversidad funcional, de forma unánime, han manifestado su completa **satisfacción** por participar en este proyecto **inclusivo**, donde han podido aportar sus conocimientos **teatrales**.

Dos de ellos han experimentado el miedo al comenzar la actividad superándolo al reforzarse en su rol de “profesores”. El tercero ni lo ha manifestado ni dio la sensación de sentir miedo.

Teniendo los tres amplia experiencia en **artes escénicas**, manifiestan cómo se han sentido en el taller y de qué manera el teatro les ha influido. Destacan la **sensación de libertad** se cita textualmente: “Pero el **teatro** es como más **libero**”, y luego “**me sentí como más liberal** haciendo los ejercicios”.

Dos de los facilitadores manifiestan haber vencido su **tímidez** al impartir el taller. “He aprendido mucho: El levantar más la voz, que soy como muy **tímida**”.

Lo que más les gusta del teatro es la experiencia, la emoción: “Cuando estoy en el **teatro lo vivo**, es como **estar en otra dimensión ¡Es que me encanta! ¡Lo adoro!** ¡Jope, qué pena que se acabe! Me pasaría horas”.

“Me gustaría... ¡Ponerme en la piel del otro! Y ahí pensé que yo quiero ser actor de teatro.”

En el caso específico de uno de los facilitadores, se observa cómo transitó por todos los estadios propuestos en esta investigación: Llegó con **miedo**, pensando que tendría que trabajar con gente “sin discapacidad”, anticipando “que iban a ser un poquito bordes, con mala leche” por vivencias pasadas en otros entornos. Pensaba “que me digan: Yo no hago esto porque **lo haces fatal conmigo, que me pongan otro**”. “Me costó un poco al principio, era tímido. Pero al final **cojí las riendas y confianza** en mí mismo”. El facilitador pudo “tomar las riendas” a través de los **ejercicios teatrales** que él mismo era capaz de transmitir. Relata lo sucedido y la posibilidad de resolver la situación gracias a los recursos aprendidos: “**Me quedé en blanco**. Y de repente digo **¿qué hago?** Y empecé a hacer los ejercicios que tú hacías (se refiere a Laura, la directora) y ya poco a poco iba avanzando. “Tocando las palmas”, dije. “Ahora vamos a hacer **otro ejercicio**, el de la balanza. Se hace así: tú mírame a los ojos, juntamos los pies y se hace así, así, despacito”. Y la gente se asustaba por si “me caigo o no sé qué” y yo les decía “**confía en mí**”. **Había una señora mayor**, no sé cuántos años tendría y le dije ‘no, no espérese, ¡eh!’”, **porque la señora no estaba muy atenta y estaba muy pegada**. Ella quería mucho espacio, como que necesitaba mucho espacio para sí misma y, al final, lo hicimos en esa zona que había espacio y yo le dije, “Usted no se cae, confíe”. Me la agarré fuerte. “¡Que me caigo, que me caigo! ¡Que no se cae, que no se cae! ¡No me he caído! ¡Muy bien! Así me gusta, señora”. Aplaudí, porque la señora no se cayó. “¿Ves señora, ves?”

Para él, la experiencia fue claramente modificadora desde la perspectiva inclusiva: “Aprendimos cómo ser **profesor**, es la primera vez que siento esto. ‘Yo mando y en 5 minutos empezamos la clase’. Me encanta, **mandar** a las chicas y a los chicos: “Vamos a hacer un ejercicio... el de las parejas”, o el de la balanza o cualquiera. Había una que tenía un radiador detrás, le dije “Señora muévase un poco, que tiene detrás un radiador. Ah, muchas gracias chaval ¿cómo te llamas? Adrián, me llamo Adrián. Pues muchas gracias, Adrián”.

Podemos apreciar la importancia de la inclusión real. Las personas con diversidad funcional están acostumbradas a que los demás piensen por ellas. En su día a día tienen que obedecer y cumplir órdenes, no generarlas. La sensación de libertad es unánime. Las otras facilitadoras manifiestan algo similar: “Nos hemos puesto **en la piel de vosotros**”. “Yo me sentía **muy bien, me sentía como tú** (se refiere a Laura en su papel de directora) cuando haces los ejercicios”. “**No me imaginaba en esa situación**. Entonces me sentía como **liberada**, como diciendo: ‘**Ahora mando yo**’.

Cuando **nosotros somos profesores**, yo me siento **más responsable. Ahora soy yo la que mando**". Las personas con diversidad funcional pasan su vida adulta en centros ocupacionales rodeadas de las mismas personas también con diversidad funcional. (Es) "Muy **emocionante ver a gente nueva y estar trabajando con ellos**. Me hacía mucha **ilusión**". Se emocionan al poder formar parte de la vida fuera de su centro ocupacional y su entorno habitual, en verdadera inclusión social.

6. Conclusiones

Las conclusiones de la investigación son positivas. Respecto a la pregunta de investigación "¿Cómo ayuda una actividad de taller teatral experiencial a gestionar emociones como el miedo?", del resultado de las encuestas se puede afirmar que las artes escénicas siempre ayudan a la gestión del miedo.

Respecto al objetivo general de la investigación: "Analizar la experiencia del taller de teatro inclusivo en el marco del congreso para observar y cotejar los resultados de la actividad artística teatral en relación a los recursos paliativos en la superación del trauma", se han podido observar coincidencias de la experiencia con algunos de los caminos propuestos para la superación del trauma por los expertos en psiquiatría, neurociencia y medicina expuestas en el marco teórico.

Según la experiencia de las participantes son, en primer lugar, la confirmación de que todas las personas sentimos miedo y coinciden también en que el miedo se localiza en el cuerpo y en la mente.

En relación a **la utilización del cuerpo como fuente de información**, se concluye que efectivamente con el trabajo desde el cuerpo, apelando a los sentidos y dejando de lado el pensamiento, resulta más fácil conectar con las sensaciones profundas, ya sean dolorosas o placenteras.

Respecto a la gestión emocional, todas las participantes manifiestan expresar sus emociones de forma habitual en su vida cotidiana, canalizándola a través del uso de recursos y herramientas vinculadas con el arte, la voz, el cuerpo y la palabra. En este punto se puede afirmar que sí, definitivamente, las artes escénicas ayudan en la gestión del miedo.

En cuanto a la relación con las personas del grupo en un marco de inclusión y diversidad, se puede determinar que el mayor descubrimiento personal después de la actividad, es lo vincular, seguido de lo emocional y de lo físico. Todas las participantes se han sentido parte del grupo inclusivo. Lo relevante de la experiencia inclusiva en relación al arteterapia es la dimensión del cuidado, el espacio acogedor, especial, habitado, protegido y profundamente compartido. Todo ello facilita la relación de las personas en el marco de inclusión y diversidad conectándose con la emoción del miedo en un entorno seguro. Cabe destacar que para un facilitador con diversidad funcional supuso además un importante trabajo de gestión del miedo en su rol facilitador. Lo que entronca directamente con la siguiente pregunta planteada en los objetivos: ¿Qué papel juega la inclusión en el proceso? Se puede añadir que juega un papel destacado que permite entender y vivir las propuestas de un trabajo teatral, de otras formas, enriquecedoras y profundas. Asimismo, los tres facilitadores con diversidad funcional, de forma unánime, han manifestado su completa satisfacción por haber podido ejercer su rol aportando sus conocimientos teatrales, venciendo la timidez inicial y la vivencia de la sensación de libertad.

Al trabajar desde la propia experiencia, las facilitadoras han podido transmitir las dinámicas al resto del grupo desde el empoderamiento que les proporciona saberse portadoras de un conocimiento personal. Ellas han trabajado sus propios miedos y están capacitadas para trasladar y guiar algunas de las dinámicas propuestas.

Antes de terminar, se señalan las limitaciones de la investigación. La principal es que el análisis corresponde a un solo taller, es necesario ampliar el número de experiencias con más grupos, aumentar las encuestas y entrevistas para obtener más puntos de vista acerca del mismo tema que favorezcan el análisis de datos y la generación de contenido a mayor escala y con grupo de control. También sería valioso e interesante, para futuras investigaciones sobre la inclusión, ampliar la información recogida y contar con la retroalimentación del resto de la compañía *Vertebradas*, el personal del Centro Ocupacional y las familias de los facilitadores con diversidad funcional para, después de haber realizado el análisis, triangular los datos obtenidos.

Para finalizar, los resultados encontrados en este artículo pretenden aportar conocimiento sobre la experiencia de profesionales del arteterapia en relación a la gestión emocional del miedo pero solo corresponden al contexto donde se llevó a cabo la investigación y no pretenden generalizar los datos a otra población o a otro ámbito distinto.

7. Referencias Bibliográficas

- Bauman, Z. (2007), *Miedo líquido: la sociedad contemporánea y sus temores*, Barcelona, España, Paidós Ibérica.
- Boal, A. (2015) *Juegos para actores y no actores*, Barcelona, España, Alba Editorial.
- Bourgeois, L. (2008), *La destrucción del padre-reconstrucción del padre escritos y entrevistas 1923-1997*, Madrid, España, Editorial Síntesis.
- Cornejo, S. y Brik, L. (2011). *La Representación de las Emociones en Dramaterapia*, Buenos Aires, Argentina, Editorial Médica Panamericana.
- Cyrułnik, B. (2003), *El murmullo de los fantasmas: Volver a la vida después de un trauma*, Barcelona, España, Editorial Gedisa.
- Klein, J. (2017). *Teatro y dramaterapia*. Barcelona, España, Ediciones Octaedro S.L.

- Levine, P. (2013) *Sanar El Trauma: Un programa pionero para restaurar la sabiduría de tu cuerpo*.
- López, M (Ed.) (2018). *Arte, memoria y trauma: Aletheia, dar forma al dolor*, Madrid, España, Editorial Fundamentos.
- Mieles, M., Tonon, G. y Alvarado, S. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas Humanistica*, (74),195-225.
- Miller, A. (2009) *El cuerpo nunca miente*, Barcelona, España, Tusquets Editores.
- Motos, T. y Ferrandis, D. (2015). *Teatro aplicado: teatro del oprimido, teatro playback, dramaterapia*, Barcelona, España, Editorial Octaedro.
- Nicholson, C. (2018) No más fantasmas: la memoria traumática en la vida y obra de Robert Graves en López, M. (ed.) *Arte, Memoria y trauma: Aletheia, dar forma al dolor*. (1ª ed., Vol 1: Sobre procesos, arte y memoria, pp. 61-78). Fundamentos.
- Ogden, P., Minton, K. y Pain, C. (2009). *El trauma y el cuerpo: un modelo sensoriomotriz de psicoterapia*, Bilbao, España, Editorial Desclée de Brouwer.
- Okuda M. y Gómez-Restrepo, C. (2005) Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v34n1/v34n1a08.pdf>
- Sarráis, F. (2014), *El miedo*, Pamplona, Navarra, EUNSA Ediciones Universidad de Navarra.
- Servos, N. (2017) *Pina Bausch, danza-teatro*, Madrid, España, Ediciones Cumbre.
- Severino, G., Silva, W. S., & Silva Severino, M. F. (2015). Psicodrama: cuerpo, espacio y tiempo hacia la libertad creadora. *Arteterapia. Papeles De Arteterapia Y educación artística Para La inclusión Social*, 10, 139-151. https://doi.org/10.5209/rev_ARTE.2015.v10.51688
- Sofía, G. (2010) *Diálogos entre teatro y neurociencias*, Bilbao, España, Artezblai.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1987) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*, Barcelona, España, Paidós.
- UNESCO (s. f.) Promoción de los derechos, la inclusión y la no discriminación. Recuperado de <https://es.unesco.org/themes/promocion-derechos-inclusion>
- Van der Kolk, B. (2017) *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*, Barcelona, España, Editorial Eleftheria.
- Van der Kolk, B. (2019, mayo) Entrevistado por Silvia Díez. Recuperado de https://www.cuerpomente.com/entrevistas/como-el-trauma-afecta-al-cerebro-y-la-vida-entrevista-bessel-van-der-kolk_4558
- Niebla, R. (26/12/2020) Unas protagonistas inesperadas: mujeres sin hogar hacen teatro para combatir el estigma y escupir el dolor, *eldiario.es*, recuperado de: https://www.eldiario.es/cultura/teatro/mujeres-hogar-victimas-violencia-machista-forman-parte-mujereando-grupo-teatro-hecho-documental_1_6523774.html