

Cuéntalo con muñecos

Orientaciones prácticas para terapia
y asesoramiento

Anna Ferre Giménez
(Con la colaboración de Susana Vela)

Cuéntalo con muñecos

Orientaciones prácticas para
terapia y asesoramiento

Colección Con vivencias - 58

Título: *Cuéntalo con muñecos. Orientaciones prácticas para terapia y asesoramiento*

Primera edición: setiembre de 2020

© Anna Ferre Giménez

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.
C/ Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02 - Fax: 93 231 18 68
www.octaedro.com - octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-18083-93-8

Depósito legal: B 15772-2020

Ilustración de la cubierta: Pilar Ors Córdoba

Diseño cubierta: Tomàs Capdevila

Fotografías interior: la autora

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

Sumario

Prólogo	9
A modo de saludo, con agradecimiento	13
1. Introducción. Para qué y para quién este libro	17
2. Trabajar con proyecciones	29
3. Consideraciones generales para trabajar con muñecos	41
4. Cómo trabajar con la imagen inicial sin mover los muñecos	69
5. La visión sistémica en el trabajo con muñecos	91
6. Cómo hacer intervenciones moviendo los muñecos	107
7. Exploración del sistema familiar con muñecos	133
8. Trabajar las emociones con muñecos	169
9. El lenguaje del inconsciente	191
10. Niños en consulta, ¡a jugar!	217
11. Los muñecos con menores: por qué, cómo, cuándo y para qué	239
12. Muñecos en entornos profesionales	285
A modo de conclusión	317
Bibliografía por temas	321
Índice	327

Prólogo

Cuando Susana y Anna me pidieron que prologara su libro, me sentí ilusionada y honrada por el encargo. Durante el periodo de tiempo que ha transcurrido entre leer su obra y escribir estas palabras, se ha desarrollado un proceso interno en el que emociones y reflexiones han ido macerándose en un ritmo espontáneo y calmo, con la consecuente y elogiada paciencia de las autoras, que ha permitido que ese caos se fuera aposentando y poco a poco comenzara a vislumbrar un rumbo, un hilo argumental. Así, han podido destilarse en mí las distintas necesidades que guían esta introducción. Porque si bien es cierto que invocar a las musas de la inspiración suele venir acompañado de sentimientos de alegría y agradecimiento, en esta ocasión, para mi sorpresa inicial, también ha supuesto un proceso de toma de decisiones no exento de quebraderos de cabeza. Habitualmente se entiende como quebradero de cabeza algo que inquieta y preocupa el ánimo, sin embargo, también tiene una acepción coloquial en la que se entiende que quebradero es un objeto de cuidado amoroso y, para mí, tiene todo el sentido en lo que ha supuesto la gestación de este prólogo. Mis quebraderos han sido más de corazón, e incluso de entrañas, que, de cabeza, pues con lo que he contactado principalmente es con la necesidad de cuidar a distintos depositarios de mi cariño, admiración y agradecimiento. Aunque en un primer momento podría parecer sencillo, no ha resultado ser así. Porque me voy dando cuenta de que los depositarios de mi afecto y agradecimiento son muchos y variopintos, y que necesitaba dar cabida al cariño y a la lealtad que todos ellos me provocan.

Depositarias de mi afecto y agradecimiento son Susana y Anna, con las que comparto una peculiar relación entre fraterna y amistosa, que disfruto con algunos pocos colegas de profesión. El encuentro, por supuesto, fue propiciado por los muñecos en tanto que yo ofrecía cursos sobre su manejo y ellas, en distintos momentos, lugares y compañías acudieron a la llamada de la aventura. Susana es a quien confío los niños más necesitados de un espacio comprensivo que acoja sus recursos de imaginación y creatividad, mientras desarrollan habilidades de ajuste con la realidad cotidiana. Susana es a quien confío los padres que necesitan aprender a posicionarse como referentes seguros y modelos felices para sus hijos. Susana es quien sigue sorprendiéndome con su capacidad de bromear en serio, de explorar sin prejuicio los mundos lúdicos que encuentra a su paso, de aprender tanto de los aciertos felices como de los aciertos desafortunados, de combinar magistralmente su glamour cam-

pechano con su perspicacia traviesa. En fin, Susana sabe que soy su fan, una de sus muchos fans que deseamos, esperamos y reclamamos que escriba un libro completo sobre el arte de ver, escuchar y relacionarse con los niños como personas completas en un mundo que las considera proyectos o bocetos de un prototipo adulto (que si nos remitimos a las pruebas es bastante cuestionable, por cierto). Gracias por estos capítulos, maravilloso aperitivo de ese futuro libro imprescindible que considero el necesario legado de tu vasta experiencia acompañando infancias y familias en la cuerda floja de la vida.

Por su parte, con Anna he vivido experiencias entrañables y a veces ligeramente ex-céntricas, a lo largo de una historia conjunta y paralela de aprendizaje y desarrollo, tanto en lo profesional como en lo personal. Ella me llamaba «hermana» lo que, por supuesto, me provocaba risa fraterna, y sus iniciativas laborales, ofrendas al mundo y éxitos propios siempre han alegrado mi corazón. Especialmente agradecida estoy por encarar este manual que tantas personas me han pedido y que yo nunca podría escribir. Me parece una mujer de coraje y empeño admirables, con el entusiasmo y el tesón necesarios no solo para plantearse esta tarea sino para sacarla adelante con amor y respeto. Que Anna haya sido, entre las personas que aprendieron conmigo, una de las que tomaron el relevo de la formación de muñecos, en colaboración con Susana me regaló tranquilidad y satisfacción, así como descanso y confianza. Gracias, Anna, y gracias, Susana, por ser quienes sois y como sois, por compartir tanto de vosotras mismas, por haber mantenido y cuidado esa larga y fructífera amistad con los muñecos que suelo desear en mis dedicatorias.

Aunque quizá suene un poco extraño, también sois depositarios de mi afecto y agradecimiento los lectores de este libro y los lectores de mi libro (algunos de los cuales coincidiréis y otros no), en tanto que son ellos, y eres tú, la razón última de que existan ambos textos. Mi cuidado en este caso tiene que ver con una advertencia, un deseo y una petición. La advertencia es que, por favor, no te dejes fascinar por la ilusión al relatar las experiencias tan gratas e inspiradoras de las posibilidades de los muñecos en general y de los trabajos concretos que compartimos. Todo ejemplo, toda indicación, toda propuesta de dinámica o técnica es una ventana que se abre, no una regla que encierra. Cuidado con intentar copiarlas, tomándolas como recetas infalibles pues este trabajo, nuestra perspectiva y, sobre todo, el ser humano no debe ni puede reducirse a una casuística.

El deseo es que disfrutes de todos los paisajes que aparecen tras las ventanas que se abren; que descubras un formato propio, personal e intransferible de traducir el lenguaje de los muñecos; que te dejes estimular por las experiencias, leyéndolas entre líneas, poniéndolas en entredicho e incluso encontrando otras posibilidades que respondan mejor a las necesidades planteadas y a la interacción entre tu estilo personal y las características del consultante; y, sobre todo, que algún día disfrutes de la versatilidad de los muñecos, cuyo carácter leal y humilde hacen de ellos unos coterapeutas incomparables. Por último, la petición tiene que ver con recordar que lo mágico no es la técnica o el paradigma, aunque resulten útiles y facilitadores de una relación de ayuda humana equilibrada, reconciliadora y cuidadosa, sino que la magia es propia del ser humano y que ningún mediador debe impedirnos ver a la persona a la que acompañamos como poseedor de recursos tan infinitos e inagotables como el amor, la capacidad de aprender y la creatividad para dar respuesta a

nuestra necesidad intrínseca de sobrevivir y de hacerlo con dignidad. Así que, gracias por leer nuestras experiencias y tomarlas como inspiración para que sigan participando de la red de conocimientos y vivencias con la que, desde el amor respetuoso, tantas personas intentamos contribuir a la convivencia humana.

Por supuesto son depositarios de mi afecto y agradecimiento las personas que participaron o participan de los espacios formativos y de supervisión que ofrezco; los alumnos que han pasado por los cursos de Anna y Susana y que han sido en gran medida los artífices motivadores de este manual; y las personas que algún día, como consultores o como consultantes, han disfrutado o disfrutarán de la grata y constructiva compañía de los muñecos. Sin sus preguntas, sin su confianza, sin su búsqueda de dar respuesta a necesidades tan legítimas como ayudar, sentirse seguro, optimizar recursos y dar espacio al misterio que forma parte del Universo y por tanto de la condición humana, este manual y este prólogo no existirían. Igual de cierto es que la forma de expresarse de las autoras en el texto no coincide en muchos casos con mi forma de entender el trabajo con los muñecos, ni con mi paradigma sistémico-existencial, como que leerlas despierta mi sonrisa al encontrar antiguas dinámicas que formaban parte de mis cursos; me provoca la alegría de comprobar que el proceso de aprendizaje-enseñanza puede enriquecer y nutrir sin suponer rigidez o castración; apela mi humildad y mi ternura el constatar que lo que sentí durante años como «mis hijos simbólicos» se han emancipado y cada vez son más libres para ofrecer al mundo su aportación abriéndose a nuevas maneras y comprensiones.

Así que hemos llegado a que, evidente e inevitablemente, son depositarios de mi afecto y agradecimiento los muñecos y el recurso facilitador que suponen para el acompañamiento, el asesoramiento y la intervención en contextos terapéuticos, sociales, educativos, organizacionales, etc. Con los muñecos he aprendido y crecido como profesional de la psicoterapia, con ellos comencé mi carrera como formadora y supervisora, ellos me han acompañado durante 18 años con una disponibilidad y una generosidad inquebrantables. Todavía hoy, cuando la persona que ha acudido a consulta los observa, los elige, los dispone sobre el «escenario», me recorren escalofríos placenteros y me quedo entre extasiada e hipnotizada para entrar poco a poco en ese lugar de colaborar con los muñecos y el cliente a desentrañar la propuesta que puede configurarse para una imagen de solución, para una escena más feliz (que no más cómoda ni necesariamente alegre), para un siguiente paso estratégico que permita a la persona seguir completándose. Gracias a los muñecos he conocido personas como Anna y Susana, gracias a los muñecos he podido disfrutar de mi labor desde la creatividad y la permanente curiosidad, gracias a los muñecos he entrado en contacto con muchos de los aspectos que actualmente constituyen mi enfoque filosófico, terapéutico y vivencial. Así que cómo no desearte, querido lector, que disfrutes de algo semejante a través de este medio, buena introducción a la herramienta, o de otro que encuentres y que ojalá te ofrezca tantos hallazgos y regalos como este libro.

Quizás por eso me resulta tan necesario como difícil encontrar las palabras para agradecer a las autoras su labor de difusión y comunicación, subrayar la importancia de que este manual esté disponible para todos aquellos que conociendo la técnica o no estén interesados en ampliar sus recursos como profesionales de la ayuda, prevenir de un uso supers-

ticioso o mecánico de la herramienta, y celebrar que los muñecos sigan siendo cómplices amigables de algo tan inherentemente humano como es el impulso de ser más libres y felices en nuestras circunstancias vitales.

La palabra *prólogo* viene del griego *prólogos*, formado del prefijo *pro-* (antes) y *logos* (palabra, expresión, idea, pensamiento o argumento). Antiguamente era el discurso que se efectuaba en el teatro griego antes de empezar la obra y que servía, desde el monólogo de uno de los personajes, como introducción a lo que iba a ser representado, a lo que iba a presenciarse. Por eso, este personaje ha ofrecido su monólogo particular anticipando el deleite y los conflictos paradigmáticos que van a sucederse ante la lectura de esta obra. Así que, querido lector, te propongo que al igual que en un trabajo con muñecos, o la gestación de este prólogo, te adentres en la aventura de permitir que el tiempo haga su trabajo de regalar espacio interno a los contenidos propuestos por las autoras; de contemplar cómo emergen en ti distintas necesidades suscitadas por la lectura de sus explicaciones; de prestar atención a diferenciar y discriminar entre sus experiencias y las tuyas para luego unir y relacionar lo que complementa o enriquece tu enfoque; de acoger todo lo que nos regala su trabajo asumiendo que lo que quedará expresado será inevitablemente parcial y susceptible siempre de ser completado por la vida y por nuestra participación en la misma... ¡Feliz aventura!, ¡feliz búsqueda del tesoro!, ¡feliz encuentro con los muñecos!

MARÍA COLODRÓN
(Pozuelo de Alarcón)

A modo de saludo, con agradecimiento

Este libro es la concreción de nuestros años de trabajo con muñecos como herramienta para acompañar a otras personas, principalmente en espacios psicoterapéuticos. Es nuestro deseo compartir aprendizajes diversos que han surgido de lo vivido, sentido y comprendido en nuestros propios procesos personales y, sobre todo, en los procesos que hemos ido facilitando y de los que hemos sido testigos en consulta individual, tanto con niños como con adultos. Anna y Susana compartimos parte de nuestro bagaje profesional y, a la vez, hemos podido enriquecernos de los diferentes enfoques de partida de cada una y de experiencias vitales también diversas.

El trabajo con muñecos –una herramienta muy querida para las dos– ha sido el punto de encuentro profesional y personal entre nosotras. Paso a paso hemos ido tejiendo conjuntamente una manera particular de entender y usar los muñecos para acompañar a personas y organizaciones. Todo lo que hemos ido aprendiendo con nuestros maestros y maestras y, sobre todo, con nuestros clientes y después con nuestros alumnos, lo hemos recogido aquí, en forma de libro, para compartirlo.

Todo comenzó de una manera un tanto casual, como a menudo sucede. María Colodrón, nuestra querida maestra en esta herramienta (y en muchas otras cosas de la vida), nos puso en contacto con la intuición de que nos entenderíamos para hacer algo juntas con los muñecos. Y no se equivocó. Enseguida nos dimos cuenta de que el intercambio de experiencias entre nosotras era fácil y rico, y por eso decidimos, hace ya unos años, diseñar una formación breve en el uso de muñecos en asesoramiento y terapia.

Estas formaciones nos obligaban a explicar, estructurar, comprender más a fondo lo que estábamos haciendo para poder contarlo a otros. La verdad es que fueron nuestros propios alumnos quienes nos empujaron a escribir el libro que tienes entre manos. Siempre nos pedían bibliografía para complementar lo trabajado en los módulos y nos dimos cuenta de que, exceptuando el libro de cabecera de María Colodrón y alguna que otra información por el ciberespacio, hay realmente poco publicado sobre este tema.

Nos parece realmente curioso que, pese a que la técnica de los muñecos (o figuras que puedan representar personas y que puedan desplegarse sobre una mesa) es un recurso terapéutico habitual en el contexto clínico y de asesoramiento y se utiliza frecuentemente como instrumento proyectivo tanto para evaluación y diagnóstico como para tratamiento,

no exista apenas corpus teórico sobre el tema. Quizá por ello, la idea de escribir un libro fue tomando forma poco a poco.

Nos pusimos manos a la obra: Anna estructuró contenidos y redactó el libro en base a la experiencia de ambas en consulta y formación, Susana aportó muy especialmente su mirada y su saber sobre la terapia de juego con menores y ambas buscamos entre nuestros pacientes (adultos, niños y niñas y adolescentes) los casos que pudieran ilustrar los conceptos teóricos que hemos ido desglosando y relacionando para que puedan ser transmitidos y aprendidos por otros. Pensamos que, por modesto que sea este libro, es una aportación útil para todas aquellas personas que quieren ordenar conceptos y profundizar en el uso de esta herramienta.

Entonces ¿qué vas a encontrar en estas páginas? Pues sencillamente nuestra experiencia con el trabajo a través de los muñecos e, inevitablemente, nuestro modo de entender el acompañamiento terapéutico. Las formaciones nos han servido para ir comprendiendo cómo funciona la proyección y cómo utilizarla para ampliar la mirada de las personas a quienes acompañamos. Así pues, hemos ido identificando, desglosando, y ordenando conceptos para finalmente ponerlos sobre papel de modo organizado, a modo de manual, para facilitar el aprendizaje.

Para elaborar esta guía sobre cómo trabajar con cuidado y respeto con una herramienta proyectiva tan potente como esta, hemos ido combinando la base teórica con orientaciones metodológicas o pautas de trabajo (aunque a menudo se trata más bien de pistas), tipo manual. A lo largo del libro encontrarás muchos casos prácticos que hemos ido utilizando para ilustrar los distintos conceptos teóricos: ejemplos, fotos y casos que hacen que la lectura sea más amena y práctica. Se trata de ejemplos y casos reales de nuestras consultas o de nuestras formaciones, en los que hemos introducido las modificaciones necesarias para que queden preservados el anonimato y la intimidad de los protagonistas, manteniendo la coherencia y el valor didáctico..., además de cierta magia.

En cuanto al orden de los contenidos, después de una introducción general sobre la técnica, dedicamos los capítulos 2 y 3 al concepto de proyección y a la actitud terapéutica que sustenta este trabajo de acompañamiento a través de la herramienta.

El capítulo 4 es una descripción detallada de la metodología que usamos para explorar una imagen configurada con los muñecos sin moverlos y ampliar la imagen interna del cliente en una determinada situación. Los capítulos 5 y el 6 nos presentan los principios que hay que tener en cuenta antes de proponer movimientos de los muñecos en una escena y, sobre todo, cómo realizarlos para que sirvan al cliente. El capítulo 7 nos adentra en el mundo de la familia: qué nos muestran las configuraciones que construyen los pacientes y cómo acompañarles cuando se tocan los grandes temas vitales. El capítulo 8 nos sirve de guía para explorar el mundo emocional a través de las escenas y el 9 da pistas para sumergirse en los paisajes profundos del inconsciente a través de lo simbólico y de las metáforas.

Mención especial merece el trabajo con menores, que se presenta en los capítulos 10 y 11. Puesto que trabajar con niños y niñas es completamente distinto a hacerlo con adultos, dedicamos dos extensos capítulos a ellos. Susana ha articulado propuestas, en base a su experiencia, en las que nos presenta la terapia de juego y las etapas del desarrollo como bases

sobre las que se asienta un trabajo apasionante a través de los muñecos y demás elementos del juego.

Cerramos el libro con el capítulo 12, que describe las particularidades del uso de los muñecos en entornos profesionales, tanto en el trabajo con equipos como en espacios de supervisión, donde los muñecos son una herramienta particularmente útil.

Dar a luz al libro ha sido todo un desafío y también un aprendizaje en muchos sentidos. ¡Han hecho falta muchos suspiros y momentos de respirar hondo! Definitivamente, no hubiera sido posible sin las aportaciones personales y profesionales de muchísima gente. Nos sentimos muy afortunadas. A todas y cada una de estas personas, nuestro más sincero y profundo agradecimiento. A nuestros maestros y maestras; los que lo han sido formalmente y los que, con su ejemplo, nos han enseñado que la vida tiene mucho que ofrecer y compartir; en especial, a María Colodrón, quien nos presentó esta herramienta y de quien seguimos aprendiendo. A nuestras familias; que han confiado en nosotras y han sostenido, con paciencia y toques de humor, los altibajos que supone escribir un libro a ritmo de dos. A nuestros alumnos y pacientes, que han abierto sus corazones y su intimidad, que se han dejado acompañar por nosotras en momentos, a veces, muy duros y delicados. Y finalmente, a nuestros colegas de profesión y amigos, que han aportado sus granitos de arena y apoyo cuando nos ha hecho falta.

Esperamos que la lectura que tienes entre manos te inspire tanto como para querer profundizar en esta herramienta. Para nosotras, trabajar con muñecos es a veces pura magia, fuente de continua sorpresa e inspiración.

ANNA Y SUSANA

1. Introducción.

Para qué y para quién este libro

1.1. Qué son los muñecos y cómo funciona la técnica

La técnica de los muñecos es un recurso terapéutico habitual en el contexto clínico y se utiliza frecuentemente como instrumento proyectivo. Se trata de representar situaciones relacionales o vivencias internas a través de la creación de escenas usando muñecos o figuras. Entendemos por muñecos un conjunto de figuras con un aspecto más o menos humano, de un tamaño que pueda desplegarse en un espacio pequeño, sobre una mesa o una tabla, por ejemplo. Cuando un cliente se representa junto a otras personas o elementos en un espacio delimitado, puede ver dónde se encuentra, en relación con el problema o situación sobre la que consulta, y puede también explorar físicamente posibles salidas o pasos que le lleven hacia una solución o un mejor posicionamiento. Una imagen vale más que mil palabras.

Nosotras usamos esta herramienta especialmente en consulta psicoterapéutica, pero el uso de muñecos a nivel profesional no se restringe para nada al sector de la terapia. Es una técnica especialmente útil para profesionales que trabajan en el ámbito educativo, social, de salud o empresarial, sea cual sea su marco teórico de referencia: psicólogos, educadores y trabajadores sociales, mediadores, orientadores escolares, *coaches*, médicos, asesores empresariales, pediatras, pedagogos, logopedas, o cualquier profesional que desde una visión holística se acerque a las relaciones humanas. Se trata de un recurso muy eficaz para acompañar a personas, orientar a organizaciones y facilitar procesos de cambio, tanto individuales como en equipos.

La fuerza de la herramienta viene dada por la posibilidad de complementar el relato verbal de una situación determinada añadiendo información que entra por el canal visual. La dimensión espacial de una configuración con representaciones humanas nos aporta información de manera directa, es decir, nos permite ver desde fuera lo que pensamos o sentimos dentro. Si además añadimos que se trata de una imagen formada por elementos tridimensionales que se pueden manipular, estamos añadiendo cada vez más aspectos, más sentidos a través de los que captar información. La persona puede elegir y colocar físicamente sobre un espacio reducido unos muñecos que le permiten ver una imagen del problema y probar, moviendo los muñecos, nuevas alternativas que puedan servir de acercamiento a una imagen de solución. Ver desde una visión externa las diferentes partes representadas

por muñecos, unas en relación con otras, permite ampliar la mirada y modificar comprensiones parciales sustituyéndolas por otras más dinámicas y globales.

.....
No es lo mismo hablar de un problema que verlo.

Los primeros en usar los muñecos en marco terapéutico fueron los psicoanalistas, quienes los empezaron a usar con niños. En particular fue Melanie Klein, una de las fundadoras del psicoanálisis, quien reconoció el lenguaje simbólico del juego como el elemento principal de expresión del niño, ligado a sus fantasías, deseos y experiencias.

Queremos hacer un inciso aquí para señalar que la técnica de los muñecos tal como la planteamos nosotras en base a nuestra experiencia –y en contra de lo que mucha gente piensa– es una herramienta más útil para trabajar con adultos que con niños. Con los niños y niñas se usan los muñecos principalmente para recoger información y como trampolín para la expresión externa de sus conflictos internos. Con los menores, los muñecos son un elemento más en la terapia basada en el juego, que es el enfoque de intervención que nosotras utilizamos en terapia con ellos.

Si con los niños y niñas los muñecos forman parte de su expresión a través del juego libre, con los adultos podemos realizar movimientos con muñecos que impliquen no solo expresión sino también intervención. Los adultos, a diferencia de los menores, sí tienen responsabilidad y capacidad de actuación sobre sí mismos y, si es el caso, sobre la protección de menores a su cargo. Así pues, en este libro nos centramos en el trabajo mediante muñecos con adultos, y dedicamos un par de capítulos al final del libro para hablar de manera específica del uso de muñecos con niños y adolescentes.

Lo que sí es clave en el trabajo con muñecos, sea con niños o con adultos, es precisamente lo que ya destacaron los psicoanalistas: la fuerza del lenguaje de representación simbólica para la exploración del mundo interno. Los psicoanalistas se centraron en comprender el valor simbólico, la función terapéutica y la relación con la transferencia. Para nosotras, es precisamente la utilización del objeto (en este caso los muñecos) como lugar de proyección de la psique interna lo que constituye el potencial principal de este trabajo y de la metodología que presentamos.

Como sucede con otras técnicas proyectivas –por ejemplo, test HTP de dibujo, la silla caliente gestáltica, la escultura familiar o la caja de arena–, los muñecos permiten sacar a la luz información inconsciente más rápidamente que otras técnicas con un enfoque exclusivamente verbal. Se trabaja con imágenes y metáforas, y por lo tanto se activa el hemisferio derecho, que funciona de manera más global, emocional y creativa. Al trabajar también con el hemisferio derecho y no solo con un discurso exclusivamente verbal-racional propio del hemisferio izquierdo, los muñecos permiten que la persona relaje barreras mentales y puedan emerger nuevas comprensiones. Además de este aspecto de comprensión mental a través de la imagen, el trabajo con muñecos facilita que la persona pueda, en muy poco tiempo, sentir y movilizar emociones retenidas, algo que no siempre sucede solo hablando de los problemas. Sentir estas emociones, darles espacio, comprender su función y cómo influyen en nuestra cotidianidad es imprescindible para integrarlas.

Los muñecos son una herramienta que activa el hemisferio derecho, emocional, creativo y con visión global.

Con lo dicho anteriormente, quedan apuntados algunos de los principales ejes vertebradores en torno a los cuales hemos ido armando esta compilación teórico-práctica:

- ▶ La proyección actúa como puente entre lo inconsciente y lo consciente.
- ▶ El trabajo con el hemisferio derecho, emocional y creativo es imprescindible para comprender en profundidad y ahondar en los procesos personales.
- ▶ El objetivo de todo proceso terapéutico es la integración: el total siempre es más que la suma de las partes, por lo que el enfoque sistémico holístico integrador es ineludible.

Cuando representamos cualquier tema o situación con muñecos es como si hiciéramos una foto de nuestra psique interna. Por ello, nos atreveríamos a decir que cualquier situación o conflicto que una persona pueda relatar, es susceptible de ser mostrado también en el espacio a través de los muñecos. Incluso aquellas vivencias internas que pueden ser difíciles de relatar con palabras coherentes pueden ser representadas con figuras. Solemos decir, en nuestras formaciones, que cuando una persona hace una configuración con muñecos estamos viendo fuera la imagen que tiene dentro de su cabeza sobre un tema o una situación, como si hiciéramos un escáner. Esto es así porque un muñeco puede representar no solo a personas, sino también un concepto abstracto, un lugar, un objeto, un proyecto, una parte de un todo, el todo, una posibilidad futura..., es decir, cualquier cosa. Esto no significa que cualquier elemento que elegimos para ser representado sea el adecuado en una situación determinada, porque precisamente elegir bien los elementos que van a ser representados es lo que facilita o complica poder pasar de la imagen del problema a una imagen de solución.

Con este libro pretendemos facilitar el trabajo a todos aquellos profesionales que quieran añadir esta herramienta a su particular maletín de recursos. Por ello lo presentamos a modo de guía práctica. Los conceptos teóricos básicos sobre los que se sustenta nuestra particular manera de trabajar con muñecos son fruto de nuestros aprendizajes y de nuestra práctica en el ámbito de la psicoterapia. Se trata sobre todo de un ejercicio de praxis ecléctica fundamentado principalmente en un concepto de la relación de ayuda desde la psicología y la terapia humanista con enfoque sistémico. Hemos optado por explicar nuestra metodología de un modo asequible e intuitivo para un público profesional que trabaja en el campo de las relaciones humanas desde el ámbito de la salud, la educación o el asesoramiento de equipos. Para profundización en los distintos conceptos teóricos, remitimos a la bibliografía al final del libro.

Como hemos dicho, el libro se dirige a diferentes tipos de profesionales, cada ámbito con su terminología específica. Nosotras, para facilitar la lectura, hemos simplificado el uso del lenguaje, tanto a nivel de género como a nivel semántico.

En nuestras formaciones y a lo largo del libro, hemos optado por referirnos principalmente a la relación entre terapeuta (profesional o asesor) y cliente (paciente o consultante)

por no convertir el texto en algo farragoso, dando opción cada vez a las distintas opciones posibles de una relación de ayuda. De todos modos, vamos a definir de inicio a qué nos referimos cuando usamos algunos de los términos para que cada cual los pueda sustituir por otros si se ajustan mejor a su ámbito profesional.

- ▶ **Cliente, paciente o consultante** para referirnos a la persona que busca ayuda profesional. Según el ámbito de aplicación puede ser también una usuaria, un *coachee*, un alumno, etc.
- ▶ **Terapeuta, profesional o asesor** para referirnos al profesional que acompaña, que puede ser un terapeuta o un psicólogo, o bien un orientador o asesora de cualquier ámbito, una educadora, un médico holístico, etc.
- ▶ Los **muñecos** son las piezas de la herramienta sobre las que el cliente proyecta las diferentes personas u objetos de su visión del mundo, sea externo o interno. También pueden llamarse figuras.
- ▶ La **imagen o configuración** es la representación de una situación que hace el cliente poniendo los muñecos en un espacio definido.
- ▶ La **tabla** es el espacio delimitado en el que se representa la configuración. En nuestro caso es una madera circular y giratoria, pero se puede extender a cualquier espacio delimitado capaz de contener el trabajo: una mesa, una cartulina, un círculo de fieltro, etc.

Y hablamos de la **psique interna** en un sentido muy muy amplio. Para nosotras, la psique interna incluiría contenidos y mecanismos tanto conscientes como inconscientes que determinan el modo de relacionarnos con el mundo. Estos contenidos y mecanismos están relacionados con diferentes dimensiones de la experiencia y son solo parcialmente accesibles racionalmente. Sería como una especie de campo de información, mayormente no estructurada, que captamos mediante el cuerpo y los sentidos. A través de los contextos en los que nos desarrollamos y de nuestros aprendizajes vitales vamos estructurando una pequeña parte de esta información y creando nuestros mecanismos automáticos. Pero nuestra psique incluye mucho más de lo que sabemos que está allí. Es en este campo de información donde se halla tanto el problema o dificultad como la solución y los recursos. Es justamente todo este campo del cliente el que se comparte parcialmente con el campo de información del terapeuta en el momento del trabajo con muñecos.

1.2. Cuándo usar muñecos

Es útil distinguir, al inicio, **tres diferentes usos** de la herramienta: como apoyo explicativo, para reflejar situaciones interrelacionales y para ayudar a la persona a explorar su estructura intrapsíquica.

Por un lado, podemos usar los muñecos como **apoyo explicativo**, es decir como recurso para describir una situación o un conflicto determinado, una manera de completar la narración verbal con la ayuda de las figuras. En este aspecto, sería algo similar a realizar un

esquema en una pizarra o dibujar en un papel un croquis para explicarle a alguien cómo llegar a un lugar. Es un modo visual para concretar el discurso y ayudar a la persona a aclarar y ordenar una historia, y comprender lo que sucede mirándola desde distintos puntos de vista. Este apoyo explicativo puede ser tanto para algo que quiera explicar el asesor o terapeuta como para algo que sea necesario que el cliente explique con mayor claridad. En nuestras formaciones distinguimos entre **uso explicativo**, para referirnos al uso de los muñecos que hace el terapeuta para explicar algún concepto al cliente, y **uso narrativo**, cuando le pedimos al cliente que apoye la narración verbal de una situación representándola en la tabla con muñecos para poder también verla y no solo escuchar sobre ella.

Ejemplo de uso narrativo

Una directora ejecutiva contrata a un asesor para superar algunas dificultades que están encontrando en la implementación de cambios en el sistema de gestión. El asesor le pide que vaya colocando los muñecos para representar a los diferentes departamentos a medida que ella cuenta quién hace qué dentro de esa nueva organización, con el objetivo de que el asesor comprenda mejor una situación compleja.

También podemos **reflejar situaciones interrelacionales**, es decir, ver cómo se ubica una persona en su entorno familiar o profesional o en una determinada situación en relación con otras personas. Podemos ayudar a la persona a comprender en mayor profundidad lo que sucede, ampliando la mirada y enfocando la imagen desde distintos puntos de vista.

Ejemplo de situación interrelacional

Una profesora de instituto viene a una sesión angustiada por algo que ha sucedido unos días antes en una clase. Le podemos pedir que represente la situación en el aula con muñecos, con los distintos chicos y chicas protagonistas de la situación. Así, mirando los muñecos uno a uno, podemos ver dónde están colocados, cómo van vestidos, a quién o qué miran y cómo está situada la muñeca que representa a la clienta entre esos otros muñecos.

Finalmente, los muñecos nos permiten colocar y representar también distintas partes de uno mismo, aspectos internos o roles; nos permiten ayudar a la persona **a explorar y conocer su estructura intrapsíquica**. Es decir, nos sirven para facilitar que sea más consciente de cómo se relaciona consigo misma.

Ejemplo de estructura intrapsíquica

Una persona acude a asesoramiento porque se siente confusa, tiene que tomar una decisión de cambio de residencia para vivir con su pareja y siente que hay partes de ella que le impulsan a tomar esa decisión y otras partes que le invitan a no hacerlo. Puede representar con muñecos cada una de esas diferentes partes de sí misma (la que quiere estar con su pareja, la que quiere mantenerse en su ciudad, etc.) y ver qué necesitan o qué quieren. Así puede comprender lo que hay detrás de la confusión inicial.

Los muñecos pueden ilustrar lo que digo, muestran cómo son mis relaciones y me permiten ver cómo me relaciono conmigo mismo.

Otra de las ventajas de esta técnica es su gran versatilidad, en el sentido de que puede usarse para objetivos diversos, para abordar muchos temas y trabajar con ellos en distintos niveles de profundidad, dependiendo del contexto y del ámbito profesional. Más allá del entorno psicoterapéutico, esta herramienta se puede utilizar en contextos diversos de asesoramiento, sea en entorno empresarial o de organizaciones o en ámbitos educativos y de servicios sociales, con buena aceptación y resultados rápidos e interesantes por la claridad con la que se suelen ver situaciones que son complejas.

Para valorar si es adecuado usar muñecos en un momento dado, hay que tener en cuenta, por un lado, cuáles son los objetivos y marco de intervención del profesional y, por otro lado, cuál es la demanda y cuáles son las características particulares de la persona que consulta y de su situación en un momento concreto.

Dejando de lado los posibles usos de la herramienta, nos centramos ahora en los **objetivos del terapeuta**, asesor o profesional, porque es importante definir con claridad para qué se quiere realizar la intervención con los muñecos. Así, desde el punto de vista del objetivo del profesional podríamos señalar tres grandes bloques funcionales:

- ▶ Como **apoyo explicativo** que, como hemos visto, usa el profesional cuando quiere reforzar una explicación conceptual de manera visual mediante los muñecos. Se podría presentar como: «Voy a explicarme mejor si te lo muestro con muñecos».

Por ejemplo: Unos padres vienen a la consulta por un problema con su primer hijo tras el nacimiento del segundo hijo. El terapeuta puede usar los muñecos para explicarles conceptos que les ayuden a comprender lo que le pasa a un niño tras el nacimiento de un hermano. Es una manera de reforzar la teoría con una explicación visual a través de los muñecos.

- ▶ Para realizar una **valoración, evaluación o diagnóstico** de una situación, algo así como: «Vamos a ver qué está pasando».
- ▶ Como **herramienta de intervención terapéutica o de orientación hacia el cambio** en una situación, a modo de: «Vamos a ver lo que hay y, a partir de ahí, vamos a probar cómo podrías situarte mejor o sentirte mejor en la situación».

Si el profesional simplemente quiere usar la herramienta para hacerse entender mejor o para reforzar algo que quiere explicar, los muñecos se adaptan fácilmente a la creatividad y estilo de comunicación personal, y permiten ejemplificar visualmente aquello que se quiere transmitir. No tiene mayor dificultad ni secreto.

Sin embargo, para poder usar los muñecos en valoraciones, y sobre todo en intervenciones hacia el cambio, es necesario conocer el lenguaje de esta herramienta, saber entender su idioma. Puesto que los muñecos solo son una herramienta, se requiere que el

profesional tenga, obviamente, unos conocimientos de base en relación con el ámbito en el que se actúa y que le autoricen y validen para acompañar o asesorar procesos personales o de equipo: un psicólogo tiene conocimientos de psicología, un médico de medicina, un orientador escolar de psicología infantil o pedagogía y un empresario o economista de economía, gestión de equipos y recursos humanos, por ejemplo. Cualquier profesional trabaja con un marco teórico de referencia y unos conocimientos específicos, y los muñecos son una herramienta con la que poder llevar a cabo su valoración o intervención.

.....

*Los muñecos son una herramienta.
Úsala en tu campo, con tus palabras.*

.....

Así pues, es imprescindible que el profesional que vaya a utilizar muñecos tenga claro, de buen comienzo, si va a utilizarlos como apoyo explicativo, para valorar una situación o con la intención de llevar a cabo algún tipo de intervención. Esto es lo que determina el tipo de uso de la herramienta para que sea un uso adecuado, seguro y útil para el o la cliente, como iremos detallando a lo largo del libro.

.....

*Como profesional, decide de antemano si vas a usar
los muñecos para explicar, valorar o intervenir.*

.....

Cuando usamos muñecos como instrumento de evaluación de la situación por la que la persona viene a consulta, podemos forjar muchas propuestas iniciales distintas: podemos sugerir que el cliente represente las personas o elementos que forman parte de la situación o conflicto que quiere resolver, podemos pedirle que se represente a sí mismo en relación con su objetivo, podemos pedirle que represente a su familia, etc. Hay infinidad de opciones que además se pueden combinar a medida que nos familiarizamos con la herramienta. Por ejemplo, podemos sugerir a una paciente que se represente inicialmente a sí misma y a su objetivo y pedirle después de unos minutos de exploración que añada a su familia. En una sesión de una hora, el profesional puede sacar más información que en varias sesiones de terapia tradicional, ya que emerge mucha información inconsciente que no forma parte del discurso verbal.

.....

Se ve más de lo que puedes contar.

.....

Otra ventaja para una primera evaluación es que, puesto que en las primeras sesiones el vínculo entre cliente y terapeuta aún no es muy sólido y las defensas están más activas, con esta técnica la persona se siente más relajada ante el terapeuta al poder hablar de los muñecos en lugar de tener que hablar de sí misma. Volveremos a este punto más adelante.

En situaciones en las que quienes solicitan una valoración son una pareja o una familia, o varios miembros de un equipo de trabajo, es decir, más de una persona para un mismo asunto, los muñecos son una herramienta extraordinariamente útil para ver rápidamente las **diferentes miradas que hay dentro de un grupo** sobre un mismo problema. Esta representación de las diferentes visiones es ya de por sí un elemento clave para la evaluación,

además de facilitar enormemente el diálogo entre las diferentes partes implicadas partiendo de las imágenes –a menudo inesperadas– construidas por unos y otros.



Veamos este ejemplo de una pareja que acude a consulta porque su hijo de 9 años es muy movido y le cuesta concentrarse. Tienen también otra hija de 15 años. Para hacernos una idea de la dinámica en casa, les pedimos a ambos que pongan muñecos para representar a su familia. ¿Cuál crees que es la configuración del padre y cuál la configuración de la madre?

En procesos de acompañamiento, además de un diagnóstico, lo más habitual es que los clientes quieran orientación y apoyo para realizar cambios, ya sea a nivel personal o profesional. Para ir más allá de la valoración, después de representar una situación y poder verla y explorarla juntamente con el cliente (tal como detallaremos en capítulos posteriores), podemos también utilizar los muñecos como **técnica de intervención terapéutica o de intervención para el cambio**. Los muñecos nos permiten mover y añadir elementos a la situación inicial representada, lo que facilita ampliar la visión sobre la cuestión planteada y poder explorar detenidamente diferentes partes o aspectos de la situación. Mirar desde diferentes ángulos e identificar elementos inicialmente no contemplados forma parte de cualquier proceso de integración, transformación o cambio.

.....
Ver desde distintos ángulos y añadir elementos son claves para la transformación.

1.3. Temas abordables con muñecos

Los muñecos nos facilitan mucha información en muy poco tiempo, porque tener que representar física y visualmente una situación nos obliga a concretar, a dar cuerpo (¡cuerpo de muñeco, concretamente!) e incluir aspectos, a menudo emocionales, que nos pueden pasar desapercibidos en el discurso. Podemos proponer examinar con muñecos una multitud de temas y en contextos muy diferentes. A continuación, citamos algunos de ellos.

Se pueden usar los muñecos para explorar **situaciones interrelacionales** como dificultades de pareja, relaciones de dependencia, relaciones de maltrato o abuso, problemas con los hijos, desavenencias entre familiares por herencias o decisiones que afectan a la familia, problemas en la gestión de equipos humanos, problemas en el aula, dificultad con colegas en entorno profesional o problemas con las figuras de autoridad, entre otros.

Pueden ser utilizados para ayudar a la persona a conocer su **estructura intrapsíquica**, es decir, facilitar que sea más consciente de cómo se relaciona consigo misma y cómo eso influye en las situaciones cotidianas sobre las que consulta, y ayudar al proceso de integración de aspectos negados.

También se pueden **diferenciar partes, roles o aspectos** de uno mismo, darles imagen y voz y conocerlos para posteriormente poder aceptarlos o integrarlos de manera saludable.



Por ejemplo: «No sé si cambiar de trabajo o continuar donde estoy», «Desde que soy padre estoy a menudo malhumorado en casa», «Por una parte quiero ir a vivir con mi pareja, pero me da pereza y él insiste», etc.

Se pueden **explorar mapas mentales o creencias** para ayudar a reformular, resignificar y reconstruir experiencias vitales significativas, ofreciendo lecturas alternativas que puedan ser utilizadas como recursos para la persona.

Por ejemplo: «Nunca he hecho nada bueno en la vida», «La gente siempre me traiciona», «Siempre llego tarde a las reuniones», «Soy una persona insegura», etc.

También pueden **explorarse emociones** difíciles de describir o comprender, poder concretarlas en los muñecos es una manera de identificarlas y familiarizarse con ellas desde una mirada nueva y a menudo menos amenazante.

Por ejemplo: «Lo tengo todo en la vida, pero no soy feliz», «En poco tiempo han muerto mi padre y mi madre, y no puedo llorar», «Tengo ansiedad y me cuesta dormir, pero no sé por qué», «Desde que nos separamos nuestro hijo tiene pesadillas», etc.

Se puede detectar la **influencia sistémica familiar** que existe detrás de una situación problemática, incluso a nivel transgeneracional, e identificar las creencias familiares o patrones inconscientes que pueden estar condicionando el bienestar, la salud o el desarrollo de proyectos vitales. Pueden usarse los muñecos para explorar dificultades para encontrar pareja, problemas de fertilidad, abortos o pérdidas prematuras, dificultades para ganarse la vida o llevar adelante proyectos, síntomas o enfermedades que se repiten, cambios de hogar o mucha movilidad profesional no deseada.

Finalmente, otro posible uso es para **promover habilidades** que preparan a la persona ante situaciones estresantes o temidas, como preparar a alguien para dar una charla en público o enfrentarse a una entrevista de trabajo, superar fobias o miedos en situaciones

concretas (a modo de exposición progresiva sistemática), o identificar los elementos que provocan bloqueo ante ciertas personas o situaciones para evitarlo.

1.4. Particularidades del uso de muñecos con niños y adolescentes

Cuando se utiliza esta herramienta con niños y adolescentes hay que ser conscientes de que normalmente su comunicación es más directa, ya que cuanto más pequeños son, menos filtros de protección y condicionamiento social tienen. Precisamente porque los menores tienen menos defensas mentales, son más frágiles y están más expuestos y, por ello, cualquier intervención profesional debe estar enfocada en primer lugar a protegerlos. Los muñecos son una de las mejores herramientas para ver en muy poco tiempo si la situación que adoptan los menores dentro de la familia supone un riesgo para ellos y poder así protegerles mejor. En la práctica, esto supone un enfoque bastante distinto al del trabajo con adultos y además debe ser adaptado a cada edad y etapa evolutiva, así como a cada situación vital, contexto y objetivo de la intervención.

..... *¿Menores? ¡Ante todo, protegerlos!*

En general, con menores de 14 años podemos usar los muñecos principalmente para recoger información, conocer más sobre sus vivencias en la familia o en la escuela y ver el rol que asumen dentro de cada entorno. Se trataría de un uso principalmente diagnóstico, sea para tutores de clase, psicopedagogos u orientadores escolares. Los movimientos con muñecos, que implican propiamente intervenciones en el sistema familiar o escolar, debemos hacerlos con los adultos, que son quienes tienen la responsabilidad y capacidad de introducir los cambios para proteger al menor.

Con niños y niñas, los muñecos pueden utilizarse también como puente para expresar su mundo interno, como ocurre siempre que juegan. Los niños pueden empezar jugando con muñecos, pero rápidamente ellos mismos piden añadir objetos y mezclar juegos, por lo que es imprescindible trabajar con otro tipo de técnicas de juego, a veces en combinación con los muñecos y a veces no.



Hermanos de 9 y 7 años que vienen a trabajar una sesión conjunta y, como juego libre, hacen una batalla. Aquí se puede ver cómo usan muñecos combinado con otros elementos: esfinge, vallas, vehículos de todo tipo, carritos, telas, piñas...

Con adolescentes a partir de los 15 o 16 años podemos llevar a cabo algunos trabajos del mismo modo que con adultos (depende del nivel de madurez), sobre todo cuando por situaciones de contexto familiar en las que no hay suficiente cuidado o protección necesitan ir tomando responsabilidad sobre sus propias vidas. En este caso se encontrarían los menores en centros, instituciones o recursos de protección, tutela, acogida o justicia juvenil. Los profesionales que les orientan, educadores o psicoterapeutas, pueden tener en los muñecos una herramienta muy útil, sobre todo con los adolescentes más introvertidos o más dañados.

Al final del libro dedicamos un par de capítulos a tratar detenidamente el trabajo con muñecos cuando acompañamos a menores y sus familias.

El mundo de los muñecos en asesoramiento y terapia es infinito. Como hemos visto se pueden usar en diferentes ámbitos y por muchos tipos de profesionales distintos y también con objetivos diversos y en infinidad de situaciones. Nos gusta pensar en esta herramienta como un lenguaje y también como un arte, como un mundo lleno de significados y de imágenes. Las combinaciones y modos de usar los muñecos no tienen más límite que el conocimiento básico del lenguaje, la creatividad personal y una determinada actitud de exploración conjunta, de baile, entre profesional y cliente.

Índice

Prólogo	9
A modo de saludo, con agradecimiento	13
1. Introducción. Para qué y para quién este libro	17
1.1. Qué son los muñecos y cómo funciona la técnica	17
1.2. Cuándo usar muñecos	20
1.3. Temas abordables con muñecos	24
1.4. Particularidades del uso de muñecos con niños y adolescentes	26
2. Trabajar con proyecciones	29
2.1. Una técnica proyectiva	29
2.2. Todo es proyección	30
2.3. La realidad solo es subjetiva y tiene muchas capas	31
2.4. El cerebro, esa estupenda computadora sensible	33
2.4.1. El baile interhemisférico	33
2.4.2. Los tres cerebros	35
2.5. Cómo funciona la proyección en los muñecos	37
3. Consideraciones generales para trabajar con muñecos	41
3.1. La actitud del terapeuta-orientador	41
3.2. Lo obvio y lo interpretativo	43
3.3. Entender, sentir y actuar mediante los muñecos	44
<i>Caso: Cuando llega un hijo</i>	46
3.4. Traer lo inconsciente al consciente	49
<i>Caso: Ataques de pánico ante un viaje</i>	50
3.5. Intervenir en las distintas dimensiones de la experiencia humana	52
3.5.1. Dimensión caracterial o de estructura de personalidad	53
<i>Caso: No sé si mi hijo es normal</i>	54
3.5.2. Dimensión familiar biográfica	55

<i>Caso: Atrapada por el plegatín en la oscuridad</i>	56
3.5.3. Dimensión sistémica transgeneracional	58
3.5.4. Dimensión sistémica comunitaria	59
3.5.5. Dimensión arquetípica	60
3.5.6. Diferentes propuestas de muñecos para una misma demanda	61
<i>Caso: Siempre termino dejando a mis parejas</i>	62
3.6. La imagen como evaluación o diagnóstico	63
3.7. Explorar la imagen para comprender y movilizar	64
3.8. Precauciones antes de intervenir: principio de realidad y sentido de proceso	65
4. Cómo trabajar con la imagen inicial sin mover los muñecos	69
4.1. Qué necesitamos para empezar	70
4.2. Cómo presentar la herramienta al cliente	73
4.3. Quién elige y coloca los muñecos	74
4.4. Qué observar y a qué atender	76
4.4.1. Qué observar en la tabla	76
4.4.2. Qué observar y a qué atender en el cliente	78
<i>Caso: Sin pantalones</i>	80
4.5. Cómo explorar a través del diálogo	80
4.5.1. Señalizar	81
4.5.2. Preguntar	82
4.5.3. Reformular	84
4.5.4. Resignificar	85
4.6. Mantener abierto el hemisferio derecho: ritmo, tono y silencios	86
4.7. Cómo concluir un trabajo	87
4.8. Pautas metodológicas para principiantes, paso a paso sin mover muñecos	89
5. La visión sistémica en el trabajo con muñecos	91
5.1. El todo es más que la suma de las partes: diferenciar para integrar	92
5.2. Una pincelada histórica de teoría general de sistemas y de terapia familiar sistémica: del individuo al colectivo	93
5.3. Movimiento esencial y principios sistémicos en el trabajo con muñecos	95
5.3.1. Integrar	97
<i>Caso: No puedo más con el colon irritable</i>	98
5.3.2. Ordenar	102
5.3.3. Equilibrar	104
6. Cómo hacer intervenciones moviendo los muñecos	107
6.1. Integrar con los muñecos	108
<i>Caso: Mi lado malo y mi lado bueno</i>	109
6.1.1. Cómo explorar la imagen para integrar	112

6.1.2. Movimientos de inclusión	113
<i>Caso: Bendita Navidad</i>	114
6.2. Ordenar con los muñecos	118
6.2.1. Cómo explorar la imagen para ordenar	120
6.2.2. Movimientos que ordenan	120
<i>Caso: Mi cabeza no para, no sé cómo encajar tantas cosas</i>	121
6.3. Equilibrar con los muñecos	123
6.3.1. Cómo explorar la imagen para equilibrar	125
6.3.2. Movimientos con los muñecos que equilibran	126
<i>Caso: Estoy como siempre, no avanzo</i>	126
<i>Caso: Siento una deuda</i>	129
6.4. Recapitulando: cuidados básicos antes de mover muñecos	131
7. Exploración del sistema familiar con muñecos	133
7.1. Qué entendemos por familia	133
7.2. La importancia de la familia	135
7.2.1. Conceptos clave, el origen de todo	137
Vínculo y apego	137
Conflicto nuclear: heridas y protecciones	140
<i>Caso: Apretar los dientes y tirar para adelante</i>	142
Patrones e introyectos	144
7.3. Dimensión transgeneracional	145
<i>Caso: Me siento como en el escaparate de una pastelería</i>	146
7.3.1. Identificaciones con antepasados	148
<i>Caso: Un cuerpecito desaparecido</i>	150
7.4. Representar la familia con muñecos	152
7.4.1. Cuándo y para qué	152
7.4.2. Propuestas abiertas	154
Particularidades cuando exploramos la familia	156
<i>Caso: ¿Y el padre?</i>	156
<i>Caso: ¡Cuánta gente a la que atender!</i>	160
7.4.3. Hacer el genograma con muñecos	161
Detectar creencias y mitos familiares	164
<i>Caso: Los buenos cuidan, los malos atrapan</i>	166
7.5. Recapitulando: cuidar de lo esencial al explorar la imagen de la familia	167
8. Trabajar las emociones con muñecos	169
8.1. Comprender las emociones mirando los muñecos (sin mover)	172
<i>Caso: Miedo a la soledad</i>	175
<i>Caso: Tengo una rabia incontrolable</i>	178
8.2. Proponer ejercicios y movimientos para la gestión de emociones	180
<i>Caso: Pensamiento obsesivo de catástrofe natural inminente</i>	185

8.3. Recapitulando: pautas metodológicas con emociones y propuestas para empezar	188
9. El lenguaje del inconsciente	191
9.1. Lo evocador en los muñecos	193
9.1.1. Los símbolos: los muñecos como contenedores de significados	194
9.1.2. Personajes y arquetipos en la caja de muñecos	195
9.2. La metáfora como puente: del detalle a la esencia y de lo abstracto a lo concreto	200
<i>Caso: Me pone de los nervios</i>	201
<i>Continuación del caso: Me pone de los nervios</i>	202
<i>Caso: «Corazón de horrores»</i>	207
9.3. Trabajar sueños con muñecos	210
<i>Caso: Este sueño va a ser un lacito</i>	212
10. Niños en consulta, ¡a jugar!	217
10.1. Jugar es vivir: proyectando y construyéndose en movimiento	218
<i>Caso: Pablo está siete días sin hacer caca</i>	221
10.2. Acompañar a los niños y sus familias desde la terapia	223
10.3. La terapia de juego en tres partes	225
<i>Caso: Insultos y guerra de bandos</i>	229
10.4. Las etapas de desarrollo evolutivo y el juego	231
10.4.1. Un ser orgánico en evolución, de la fusión a la autonomía	231
10.4.2. Necesidades y retos etapa a etapa	233
Llegar al mundo	234
Desde que nace hasta los 8 meses: calor y contacto	234
Etapas de 8 a 18 meses: apego-desapego	235
Etapas de 18 meses a 3 años: frustración, lenguaje y consuelo	235
Etapas de 3 a 6 años: la triangulación	236
Etapas de 6 a 9 años: la socialización	237
Etapas de 9 a 12 años: la madurez de la infancia	237
Etapas de 12 a 18 años: la adolescencia	238
11. Los muñecos con menores: por qué, cómo, cuándo y para qué	239
11.1. Muñecos en psicodiagnóstico y valoración con niños y sus familias	242
11.1.1. Orientando a los padres	243
<i>Caso: Una misma familia, dos visiones diferentes</i>	244
11.1.2. ¿Qué necesita realmente el niño o la niña? Psicodiagnóstico	246
Primera sesión: entrevista con los padres	247
Segunda sesión: sesión de juego libre con el niño o la niña	248
Tercera sesión: pruebas de psicodiagnóstico con el niño o la niña	248
<i>Caso: Enganchado a las máquinas</i>	249

Cuarta sesión: devolución a los padres	249
11.1.3. Particularidades sobre cómo los niños y las niñas representan a la propia familia	250
Caso: <i>Ataques de ira</i>	250
11.2. ¿Cómo usan los niños los muñecos en sesiones de terapia?	252
11.2.1. Diferentes juegos con muñecos según la etapa evolutiva	252
Caso <i>El cole</i>	253
Caso: <i>Qué mala está la comida de la bruja</i>	254
Caso: <i>Los tres cerditos y la casa de la madre</i>	254
Caso: <i>La abuelita quiere agua</i>	255
11.2.2. La terapia de juego con muñecos	255
Caso: <i>El castillo fortificado</i>	255
Caso: <i>Soldados heridos</i>	257
11.3. Muñecos con otros elementos	258
11.3.1. Muñecos en la caja de arena: lo profundo	258
Caso: <i>Salir es peligroso</i>	259
Caso: <i>Yo vigilo, y todo en orden</i>	261
11.3.2. Muñecos en la casita: las relaciones primarias	263
Caso: <i>Marta conoce las letras, pero no las une</i>	264
11.3.3. Muñecos en el barco: las relaciones sociales	266
Caso: <i>Yo siempre gano</i>	267
11.4. Adolescentes, a caballo entre la infancia y la vida adulta	268
11.4.1. La adolescencia en una pincelada	268
11.4.2. Orientando a padres desbordados o desorientados	271
Caso: <i>Nuestros hijos adolescentes nos insultan..., ¡y nosotros somos pacifistas!</i>	271
11.4.3. Los muñecos con adolescentes	274
Caso: <i>La rescatadora que no puede más</i>	276
Caso: <i>Mi castillo es mi prisión</i>	278
Caso: <i>Antes y después</i>	280
11.5. Recapitulando: conceptos clave para la práctica con menores	282
12. Muñecos en entornos profesionales	285
12.1. Muñecos para el trabajo en equipos	286
12.1.1. Priorizar la estructura a las relaciones	286
Caso: <i>Empresa que compra, empresa que vende</i>	288
12.1.2. Los principios sistémicos en sistemas profesionales	292
Integrar en organizaciones	292
Caso: <i>¡Yo no les he hecho nada!</i>	293
Ordenar en organizaciones	294
Equilibrar en organizaciones	296
12.2. Muñecos para supervisión de casos profesionales	298
12.2.1. Ampliar la mirada: supervisión técnica y relacional	299

<i>Caso: Esta usuaria me ataca y me siento bloqueada</i>	301
<i>Caso: He venido a hablar de mi caso, no a hablar de mí</i>	302
<i>Caso: Ansiedad de origen desconocido</i>	304
<i>Caso: Este paciente me agota con sus quejas</i>	309
12.2.2. Recapitulando: pautas metodológicas, paso a paso	312
A modo de conclusión	317
Bibliografía por temas	321
Cerebro, emociones y comportamiento	321
Proyección a través de muñecos y herramientas afines	321
Comunicación, enfoques sistémicos y terapia familiar	322
Perspectiva sistémica desde las constelaciones	322
Vínculo y apego	323
Transgeneracional y genograma	323
Carácter, emociones, cuerpo y trauma	323
Salud y síntomas desde una perspectiva sistémica	324
Lenguaje simbólico y trabajo con el inconsciente	324
Desarrollo evolutivo y terapia con niños y adolescentes	324
Actitud terapéutica y perspectiva existencial	325