EJERCICIO DE AUTO-OBSERVACIÓN: EL CARRUAJE

XXXI Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental
Toledo 2014

AUTORAS: (1) ORTEGA MORENO, BEATRIZ; (2) MEDINA ROMERO, Mª CRUZ; (3) GARCÍA GONZÁLEZ, BEATRIZ; (4) DÍAZ-GIL CASTAÑEDA, CARMEN; (5) RAMÍREZ BAENA, LUCÍA; (6) MORALEDA ALDEA, ALICIA.
(1, 2, 3, 4 Y 5) ENFERMERAS INTERNAS RESIDENTES (EIR) EN SALUD MENTAL; (6) TERAPEUTA OCUPACIONAL. HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO CIUDAD REAL

INTRODUCCIÓN

"Auto-observación" se define como la habilidad de prestar atención a uno mismo a nivel de:

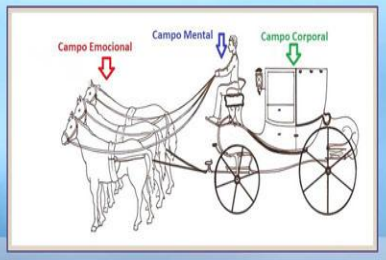
- Conciencia Mental o Cognitiva
- Conciencia Corporal o Física
- Conciencia Emocional

Es percibir o darse cuenta de la propia mente, del propio cuerpo y de las emociones. Estos tres campos de autobservación poseen sus respectivos objetos de observación y correspondientes zonas corporales:

1.- Campo de observación: Mental
   - Zona corporal: Cabeza
   - Objeto a observar: Pensamientos
   - Elementos de Observación: Estado general de la Mente, Claridad mental y Frecuencia del Pensamiento

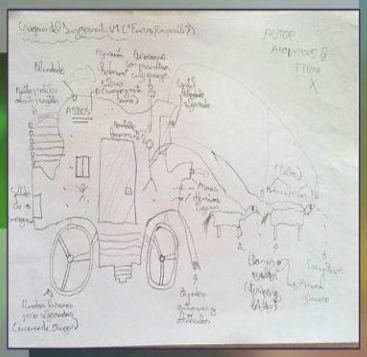
2.- Campo de observación: Físico
   - Zona corporal: Todo el Cuerpo
   - Objeto a observar: Sensación
   - Elementos de Observación: Sensaciones, postura, gestos, respiración, movimientos, energía, voz

3.- Campo de observación: Emocional
   - Zona corporal: Corazón, Tórax y Abdomen
   - Objeto a observar: Sentimiento
   - Elementos de Observación: Emociones, Sentimientos, Pasiones.



OBJETIVOS

Mediante el ejercicio de "El Carruaje" se busca potenciar la autobservación y la conciencia de persona en toda su globalidad. Obliga al usuario a auto-observarse desde la triple perspectiva (mental, corporal y emocional) y a acostumbrarse a estar en el presente, en el aquí y ahora. Además, mejora la concentración, crea un espacio de tranquilidad, ayuda al autoconocimiento y autocontrol y proporciona agudeza perceptiva. Todo esto favoreciendo el desarrollo de la creatividad y ayudando a mejorar las actitudes cognitivas del individuo.



DESARROLLO

El ejercicio de "El Carruaje" se desarrolla en una sala con una mesa central, sobre la que hay folios de papel y útiles de dibujo (lápices, rotuladores, ceras de colores), alrededor de las cual se sientan los pacientes. Se les darán las siguientes instrucciones:

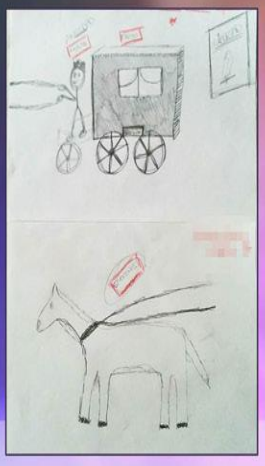
a) Se trata de dibujar una carroza o carruaje después de tomarte unos minutos para la autobservación:

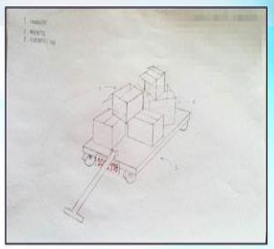
- El coche (carroza) representa tu corporalidad (sensaciones, aspecto, estructura corporal), es decir, lo importante que es tu cuerpo para ti en tu vida.
- Los caballos del carruaje representan la vida emocional: sentimientos y emociones, es decir, si eres una persona emotiva que se guía y actúa por sus sentimientos.
- El chófer indica tu parte mental y racional, tu capacidad de guiar tus emociones y tu cuerpo, representados por los caballos y la carroza.

b) Dibuja libremente las 3 dimensiones de tu persona reflejándolo con forma, tamaño, adornos, colores, etc.
¿Cómo interviene cada faceta en tu vida? ¿Qué destacas de una y otra?

d) Después de 10 o 12 minutos dibujando con música de fondo, se ponen por parejas y observan y comentan el dibujo, realizando observaciones desde la curiosidad sin criticar su estilo, ni avanzar en lo que quiere decir.
También se puede hacer una puesta en común, enseñando uno a uno su dibujo al grupo, y estos harán las observaciones.

e) Se pregunta a los participantes: ¿Quién domina vuestro carruaje: el coche, los caballos o el chófer? Surgirán dudas y controversias.
Después de unos minutos se les hace ver que el que debe guiar el carruaje no ha de ser el chofer, ni los caballos, ni la carroza sino el amo del carruaje que está sentado dentro de este: nuestro "yo" profundo. Él es el único que conoce el camino, la realidad de cada instante, que sabe dónde quiere ir, quien va dictando qué hacer al cochero (mente), al cual obedecen los caballos (emociones) y la carroza (cuerpo).





CONCLUSIONES

La autobservación permite al sujeto darse cuenta de sus propias acciones, pensamientos, conocimientos, habilidades, actitudes, sentimientos, movimientos etc., durante el proceso de observación, es decir, a partir de ella se percata de lo que está sucediendo en él mismo.
El ejercicio de "El Carruaje" favorece la adquisición de esa conciencia de sujeto y, mediante un sencillo dibujo, ayuda al usuario a identificar qué aspectos de su persona tienen más importancia para él y en cuales debe trabajar para conseguir el equilibrio.

BIBLIOGRAFÍA

1. López González P. Relajación en el aula: Recursos para la educación emocional. Madrid: Wolters Kluwer España; 2011.
2. Universidad Veracruzana. Autobservación. [Internet] Habilidades del pensamiento. 2009. [Acceso 19 feb 2014]; [aprox. 6 pant]. Disponible en: http://habilidadesdelpensamientouv.blogspot.com.es/2009/11/autobservacion.html
3. Analogía del Carruaje. [Internet] Blog Pensamiento consciente. 2009. [Acceso 19 feb 2014]; [aprox. 1 pant]. Disponible en: http://www.pensamientoconsciente.com/?p=3837
4. Cano Montil, M. Terapia Biográfica. [Internet] Blog de Tu Espacio para Sanar: Psicología Alternativa. 2013. [Acceso 19 feb 2014]; [aprox. 1 pant]. Disponible en: http://blog.tuespacioparasanar.com/?p=93
5. Álvarez Valcarce, P. Psicodrama y esquizofrenia crónica: Un estudio clínico y sociométrico. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. 1988; 8(24):53-84.