

---

# Psiconeurobiología de la caja de arena

## Aplicaciones de la caja de arena a la traumaterapia

A Coruña - 2 de septiembre del 2019



---

## Introducción

Los pacientes que presentan trauma complejo (han sufrido de manera prolongada relaciones tempranas de apego caracterizadas por el maltrato, el abandono o el abuso sexual. O ya de adultos ha habido personas que les han maltratado, acosado, agredido, abusado...), suelen presentar dificultades de moderadas a severas para la regulación emocional y de los niveles de excitación. Fácilmente se salen fuera de la ventana de tolerancia a las emociones. Sus reacciones ante las amenazas percibidas pueden conllevar la activación de las defensas que les sirvieron para sobrevivir: luchar, huir, bloquearse, grito de ayuda o disociarse.

### **Aplicaciones de la caja de arena a la traumaterapia**

El sentido del self de estas personas –sentido de uno mismo a lo largo del tiempo– suele ser difuso. Además, pueden manifestar patrones de vinculación insegura con los otros (tienen rasgos evitativos, ansioso-resistentes o desorganizados) que son el legado del apego temprano que tuvieron que desarrollar para adaptarse a lo que sus primeros cuidadores les ofrecieron. La integración de los contenidos traumáticos ha de hacerse en fases avanzadas de la terapia, cuando el paciente presente niveles óptimos de regulación emocional, haya desarrollado un sentido de lo que le ocurre (también trabajando psicoeducación emocional) y manifieste una integración cerebral suficiente que le permita poder procesar los contenidos traumáticos. A menudo, además, hemos de ayudarles a reconstruir sus fragmentadas, incoherentes e inconexas historias de vida para que logren un sentido de sí mismos más integrado. Con los pacientes con trauma complejo debemos de proceder en la psicoterapia y con la técnica de la caja de arena con cautela, siendo capaces de crear con el paciente un vínculo de seguridad y confort, que el paciente desarrolle la expectativa de que la persona y las habilidades del profesional pueden ayudarle a regular sus estados internos en caso de descompensación, sin prisa y con grandes dosis de comunicación afectiva y empática.

La técnica de la caja de arena puede constituirse, dentro de un programa psicoterapéutico basado en los modelos del trauma y el apego, en un instrumento idóneo. Ahora bien, las intervenciones con la caja de arena no están basadas solo en una cura verbal sino en el uso de la técnica para favorecer la regulación emocional, la conexión del paciente con el mundo en la arena y el psicoterapeuta y, si procede en ese momento, el procesamiento de los contenidos traumáticos.

---

La caja de arena es una técnica que trabaja a un nivel inconsciente, operando mediante el pensamiento en imágenes y llegando delicadamente al hemisferio derecho, donde se grabaron las imágenes, las sensaciones y las emociones que forman parte de lo traumático. Es un taller silencioso de la mente. Por eso, hemos de confiar plenamente en el proceso y tratar de apartar la idea de que los mundos en la arena deben de comprenderse y entenderse solo desde los significados verbales. Los significados profundos de la relación del mundo en la arena con la vida personal y con el ámbito universal (arquetípico) del paciente suelen trabajarse en fases posteriores de la terapia, si aquel puede beneficiarse de un trabajo a este nivel.

Por otro lado, los aportes que la neurociencia nos ofrece nos permiten saber que, durante las fases de creación, contemplación y postcreación de una escena en la arena suceden cambios asombrosos en el cerebro. Del mismo modo, cuando un paciente está trabajando con una caja de arena y se produce un procesamiento de la información emocional, en el cerebro suceden modificaciones y se crean nuevas conexiones neuronales, esto es, favorece la neuroplasticidad cerebral y con ello el cambio terapéutico. En este taller vamos a conocer también qué sucede en el cerebro de las personas cuando hacen una caja de arena.

## **DOCENTE**

José Luis Gonzalo Marrodán. San Sebastián-Donostia, 1967. Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Psicoterapeuta por la EFPA. Postgrado en traumaterapia sistémica-infantil por el IFIV de Barcelona. Clínico EMDR adultos y EMDR en niños y adolescentes (nivel II) Trabaja en su consulta privada realizando tratamiento psicoterapéutico a niños, adolescentes y adultos. Desde 1999 su campo de interés profesional se centra en la psicoterapia basada en el apego y en la traumaterapia con niños y jóvenes adoptados y acogidos. Combina su actividad como psicoterapeuta con la de formador de profesionales y familias. Dirige el blog: [www.buenostratos.com](http://www.buenostratos.com).



- Exposiciones orales.
- Modelado de cajas de arena por parte de los docentes.
- Trabajo de los alumnos/as con las cajas de arena realizando el papel de paciente y del psicoterapeuta. Feedback de los docentes sobre su actuación y sobre los aspectos psiconeurobiológicos de la caja de arena realizada por los alumnos/as.
- Visionado de vídeos.

## CONTENIDOS

1. Aspectos principales de la técnica de la caja de arena: conducción de una sesión.
2. Metodologías de trabajo con la caja de arena: no directiva y directiva. ¿Cuál? ¿Cómo? ¿Cuándo?
3. La caja de arena en el tratamiento del trauma complejo: conexión emocional con el paciente, con el mundo en la arena y entre los tres.
4. El mantenimiento de la armonía relacional: cómo reparar la pérdida de la conexión y las interrupciones en la comunicación sintonizada.
5. La caja de arena para el trabajo de la regulación de las emociones.
6. La caja de arena para empoderar al paciente: potenciación de recursos y fortalezas.
7. La caja de arena para procesar contenidos traumáticos.
8. Psiconeurobiología de la caja de arena: ¿qué sucede en el cerebro cuando hacemos una caja de arena?

## INSCRIPCIÓN

Para inscribirse pueden utilizar el formulario de la página web de [www.intra-tp.com](http://www.intra-tp.com)

El curso se celebrará en el Hotel AC La Coruña (Barrio Matogrande) en horario de 10:00-13:30 y 15:00-18:30

### **Precio:**

80 euros antes del 15 de julio

100 euros después del 15 de julio

Enviar justificante de pago a [info@intra-tp.com](mailto:info@intra-tp.com) No cuenta: ES13 2100 4202 1122 0019 8426 (Instituto Intra-tp)

