



SON EFECTIVAS PARA AYUDAR A TRATAR TRAUMAS. Tras los tsunamis de Indonesia y Tailandia, un grupo de psicólogos israelíes, dirigidos por el doctor Ofra Ayalon, utilizaron las cartas asociativas de la baraja Cope, especialmente diseñada para tratar traumas, con víctimas de la catástrofe y constataron su eficacia.

principios proyectistas del psicoanálisis, y en el principio de figura y fondo propuesto por la terapia Gestalt, aunque también se apoya en otros conceptos como los aportados por Winnicott sobre el juego, o el principio de oposición causalidad-sincronicidad de Carl Jung.

CÓMO ES UNA SESIÓN Ya sea guiada por un terapeuta, en grupo, con la pareja o de modo individual, las temáticas de las diferentes barajas se utilizan como una ayuda para que cada persona pueda exteriorizar sus verdaderos pensamientos y emociones. Son una puerta de acceso al inconsciente. Esta guía se lleva a cabo de un modo amable y a través del juego con la baraja, escogiendo una carta tras otra y dándole una explicación y un sentido. A medida que transcurre la sesión, la persona va avanzando en su proceso de descubrimiento personal al narrar su propia historia, sin interrupciones en el caso de que se haga en grupo, y siempre a partir de las propias interpretaciones y de un modo totalmente individual, sin sugerencias ni reinterpretaciones por parte de los otros participantes en el juego.

CREATIVIDAD TERAPÉUTICA Las aplicaciones de las cartas asociativas, que son muchas y variadas, pueden ayudar a:

- ❖ **Educadores:** en todas las materias de la enseñanza, desde la concienciación medioambiental, al aprendizaje intercultural, la educación especial o el *coaching* personal de los alumnos.
- ❖ **Terapeutas:** como herramienta para fomentar la autoconciencia, la expresión y la comunicación.
- ❖ **Artistas:** para estimular la creatividad natural.
- ❖ **Trabajadores sociales:** en la prevención y tratamiento de adicciones, recuperación de traumas, asistencia a personas de la tercera edad, trabajo, etc.
- ❖ **En el ámbito empresarial:** en la formación de equipos, consultoría de negocios e, incluso, en el campo de los recursos humanos. □

Cartas asociativas

→ → *Despierta tu inconsciente*

Las cartas asociativas, también conocidas como cartas OH, Kesem o proyectivas, son una herramienta que, más que un juego, se convierte en una vía para llevar a cabo un trabajo que estimule el desarrollo personal y profesional.

POR GUADALUPE JIMÉNEZ

Son un instrumento terapéutico que ayuda a trabajar la comunicación, la introspección y la toma de conciencia, entre otras habilidades. La primera baraja de cartas asociativas que apareció se conoce como OH, nombre inspirado en la exclamación de sorpresa que dejaban escapar las personas que trabajaban con ellas al observar sus efectos. Aunque fueron creadas por el artista mexicano Ely Raman en 1975, como un intento de llevar el arte al público en general, no fue hasta 1983 cuando el psicólogo canadiense Moritz Egetmeyer las conoció e intuyó su utilidad como herramienta terapéutica

para facilitar que sus pacientes pudieran exteriorizar su verdadero "yo" y sus auténticos sentimientos. Inicialmente, las cartas OH estaban compuestas por dos barajas, pero con el tiempo otros artistas han contribuido con sus obras a la creación de nuevas barajas que abarcan una gran variedad de temáticas y, por tanto, también de aplicaciones.

EN QUÉ SE BASAN Las cartas asociativas no tienen nada que ver con el mundo esotérico, ni por supuesto con el Tarot. Su fundamento se basa en varias teorías psicológicas, entre las que destacan los