

José Luis Gonzalo Marrodán  
Iván Rodríguez Ibarra

Prólogo de Linda Homeyer



La técnica  
de la caja de arena  
en la adolescencia



Desclée De Brouwer



# **El lenguaje silencioso: La técnica de la caja de arena en la adolescencia**



José Luis Gonzalo Marrodán  
Iván Rodríguez Ibarra

# **El lenguaje silencioso: La técnica de la caja de arena en la adolescencia**

*Prólogo de Linda Homeyer  
Presentación de Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan*



**Desclée De Brouwer**

© 2025, José Luis Gonzalo Marrodán e Iván Rodríguez Ibarra  
© De los dibujos: Maider Dorregaray Gorrochategui

© 2025, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A.  
Henao, 6 - 48009 Bilbao  
[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)  
[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Impreso en España – Printed in Spain  
ISBN: 978-84-330-3959-0  
Depósito Legal: BI-710-2025  
Impresión: Grafo S. A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública  
y 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](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento  
de esta obra.

## Agradecimientos

*A nuestros padres, por darnos apegos suficientemente seguros.*

*A nuestros amigos y colegas, que nos nutren día a día en lo profesional y  
en lo emocional.*

*A Linda Homeyer, por prologar este libro, maestra de maestras en sandplay.*

*A Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan, por apoyar siempre todo lo que  
hacemos dentro de la Red Apega de profesionales.*

*A los adolescentes, no cambiéis, como mucho, mejorar, sois geniales.  
El mundo adulto es el que debe modificarse.*

*A Maider Dorregaray Gorrochategui, por cedernos sus preciosos  
dibujos de adolescentes.*

*A todos los profesionales que han participado en los talleres de la caja de  
arena y de los que hemos aprendido tanto.*

Iván dedica especialmente el libro a:

Tatiana, su compañera en la arena movediza de la vida.

José Luis dedica especialmente el libro a:

Janire, su ahijada, a sus hermanos, Elena y Pedro, y a su tía Aurora.

Como profesionales concienciados y comprometidos con la igualdad de género y, por lo tanto, con el uso de un lenguaje igualitario, queremos aclarar que el uso del artículo neutro en la redacción de este libro se debe a la finalidad de ofrecer una lectura más ágil y fácil para todos y todas. No obstante, os animamos a que adaptéis los textos al género del lector.

# Índice

<b>Prólogo de Linda Homeyer .....</b>	<b>11</b>
<b>Presentación de Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan .....</b>	<b>15</b>
<b>1. Introducción .....</b>	<b>19</b>
<b>1.1. Qué es la técnica de la caja de arena.....</b>	<b>26</b>
<b>1.1.1. Las fases en la construcción de una caja de arena             con los adolescentes .....</b>	<b>38</b>
<b>1.1.2. Saber presentar la técnica.....</b>	<b>66</b>
<b>1.1.3. La importancia de la imagen, la conexión             y el lenguaje no verbal.....</b>	<b>73</b>
<b>1.2. La técnica de la caja de arena en la psicoterapia             con adolescentes .....</b>	<b>81</b>
<b>1.2.1. Caracterización de la etapa adolescente .....</b>	<b>81</b>
<b>1.2.2. No es solo una técnica, que también, es todo             un proceso terapéutico relacional e intervención             en red lo que contribuye a la sanación emocional             del adolescente .....</b>	<b>87</b>
<b>1.3. La caja de arena, una técnica basada en la evidencia.....</b>	<b>97</b>
<b>2. Metodologías de trabajo con la caja de arena             con adolescentes .....</b>	<b>99</b>
<b>2.1. La caja de arena y el Modelo de Tres Bloques de Barudy             y Dantagnan.....</b>	<b>99</b>

<b>2.2. Aproximación no-directiva versus directiva en psicoterapia infanto-juvenil . . . . .</b>	<b>124</b>
<b>2.2.1. Metodología no directiva utilizando la caja de arena con adolescentes . . . . .</b>	<b>129</b>
<b>2.2.2. Metodología directiva utilizando la caja de arena con adolescentes . . . . .</b>	<b>131</b>
<b>2.3. Proceso de elaboración de las cajas de arena: del caos a la integración . . . . .</b>	<b>137</b>
<b>2.4. Algunos apuntes útiles para el psicoterapeuta a la hora de interpretar adecuadamente las escenas creadas en la arena . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>2.4.1. Los arquetipos y la caja de arena . . . . .</b>	<b>145</b>
<b>3. Procesos terapéuticos con adolescentes (historias reales) . . . . .</b>	<b>155</b>
<b>3.1. Andrés: Cuando un “NO” dice mucho y debe ser respetado . . . . .</b>	<b>156</b>
<b>3.2. El off de Martina . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>3.3. Valeria: “Mi pasado y mi presente”. Ayudándola con la caja de arena ante el trauma por abandono. . . . .</b>	<b>199</b>
<b>4. Tentaciones y riesgos con la caja de arena . . . . .</b>	<b>207</b>
<b>4.1. “Hazle una caja de arena” . . . . .</b>	<b>207</b>
<b>4.2. Sobreinterpretar sin comunicación neuroafectiva . . . . .</b>	<b>210</b>
<b>4.3. Ir demasiado rápido . . . . .</b>	<b>216</b>
<b>4.4. Salirse del universo simbólico . . . . .</b>	<b>219</b>
<b>4.5. ¿Cuándo caer en algunas tentaciones? . . . . .</b>	<b>222</b>
<b>5. Formación, supervisión y trabajo en equipo . . . . .</b>	<b>227</b>
<b>Referencias . . . . .</b>	<b>235</b>

## Prólogo

*por Linda Homeyer*

Le doy la bienvenida, lector, a una aventura informativa y maravillosa con este libro.

Es un honor que me hayan pedido escribir este prólogo para un libro clínico tan necesario y crucial. Trabajar con adolescentes es una vocación especial. La adolescencia es una etapa compleja del desarrollo, el puente entre la infancia y la adultez. Los cambios sociales, emocionales y psicológicos durante la adolescencia son significativos para el profesional de la salud mental. Sabemos que estos se basan en cambios fisiológicos, como la pubertad. Sin embargo, los cambios físicos de reorganización y poda del cerebro son los más influyentes. ¡Este cambio en el cerebro influye en la capacidad del adolescente para procesar, hablar y pensar! Si el adolescente que tratamos en nuestra sala de terapia también ha vivido experiencias adversas o traumas en la infancia, sabemos que ha habido un impacto temprano y una interrupción en el desarrollo cerebral. Si a esto le sumamos la dinámica de una familia disfuncional, un entorno comunitario inseguro o un desastre natural (o provocado por el ser humano), el adolescente puede experimentar complejos niveles de angustia psicológica.

En este libro, los autores José Luis Gonzalo Marrodán e Iván Rodríguez Ibarra, te guiarán a través de un sólido entretejido entre la óptica del trauma y el uso de la terapia de la bandeja de arena, todo ello con una propuesta bien fundamentada para comprender al paciente adolescente. Sus años de experiencia clínica utilizando la bandeja de arena con pacientes son evidentes.

Los ejemplos de casos y la guía para trabajar con adolescentes son invaluables para los terapeutas. Así que, lector, acércate con una mente informada y curiosa a aprender sobre la Sala de Valientes y los Tres Bloques de Intervención de la Traumaterapia Sistémica®.

Y, por supuesto, sobre la terapia con la arena. Los autores ofrecen una breve reseña de la historia de la Técnica de los Mundos, el Sandplay y el Sandtray para contextualizar y comprender la larga trayectoria de esta terapia. Ofrecen una guía específica sobre cómo introducir este trabajo-con-miniaturas al adolescente. Me gusta especialmente la invitación a “sentir cómo te llaman” al presentar la estantería con todos los ítems. Maravillosamente atractiva y relacional.

Además, los autores nos recuerdan la importancia de la figura del terapeuta. La capacidad de este para sostener el sistema nervioso del paciente y trabajar, ya sea verbalmente o en la arena, es responsabilidad del terapeuta. Como los autores afirman, la habilidad de explorar con curiosidad, manejando la “imagen, la cognición, la emoción, las sensaciones y los procesos del cerebro del paciente mientras coexploramos la escena en la arena”. Es el terapeuta consciente de sí mismo quien puede sumergirse plenamente en la sesión con el adolescente. Como parte de esta figura del terapeuta, se incluyen los capítulos finales sobre las precauciones en el uso de la bandeja de arena, como ir demasiado rápido y sobreinterpretar al paciente. En mi enseñanza actual, encuentro la necesidad de reducir la velocidad y permitir que el cliente explore y llegue a comprender su propia creación en la bandeja. Finalmente, aunque podría extenderme sobre las cualidades de este libro, me impresiona especialmente la capacidad de los autores para integrar nuestra comprensión de la neurobiología con el trabajo clínico. Dejaré que ellos hablen por sí mismos. Indican que nosotros, como terapeutas, debemos:

“permitir y facilitar que el hemisferio derecho del cerebro y el cuerpo susurren al hemisferio izquierdo la imagen creada. Y mediante preguntas bien formuladas por el profesional, y con silencios hábilmente elegidos, el hemisferio izquierdo expresará y comprenderá el significado simbólico de lo que el hemisferio derecho ha expresado previamente, pudiendo así encontrar una comprensión coherente a lo creado”.

## prólogo

Confío en que usted, lector, disfrutará del libro tanto como yo mientras aprende maneras de enriquecer su importante trabajo con adolescentes. Nuestro mundo lo necesita.

*Linda E. Homeyer, Ph.D.  
Profesora Emérita Distinguida, Universidad Estatal de Texas*



## **Presentación**

*por Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan*

Con mucho placer y satisfacción tenemos el honor de presentar este libro de dos autores que queremos y admiramos personal y profesionalmente, ambos suman un cúmulo de conocimiento experiencial aplicando la técnica de la caja de arena con adolescentes. Dicho conocimiento se expone a lo largo de este libro de manera llana, generosa en ejemplos y con una sensibilidad cuidada y sintonizada con el mundo interno del adolescente. Tres son los elementos que nos gustaría destacar:

La adolescencia como una etapa marcada tanto por desafíos psicosociales significativos como por valiosas oportunidades de crecimiento.

La caja de arena como una rica herramienta para la expresión silenciosa y sentida del mundo interno de quienes la construyen.

Y, por último, la importancia de generar espacios de creatividad y escucha a los adolescentes que tanto lo necesitan y merecen como un camino liberador y transformador.

La adolescencia, como ya sabemos, es una etapa en constante transformación, dinámica y cambiante, marcada por la búsqueda de identidad, la reafirmación de la autonomía y la experimentación con nuevas formas de expresión. Este dinamismo es a menudo impredecible, incomprensible e inmanejable para el mundo adulto, que acaba injustamente por malinterpretar estos procesos naturales de crecimiento de los adolescentes, dándoles una connotación peyorativa o problemática. La experiencia de los autores al

trabajar con adolescentes que por alguna u otra razón presentan sufrimientos acumulados o recientes en sus historias de vida, nos demuestran su gran capacidad de creatividad, su necesidad de pertenencia y su profundo deseo de ser escuchados, vistos por el mundo adulto; una mirada comprensiva y empática que hace justicia a esta visión tan equívoca y estigmatizada de la adolescencia.

En este contexto, desde el modelo de la Traumaterapia sistémica®, se le facilita al adolescente un espacio de expresión simbólica a través de la técnica de la caja de arena que los autores conocen ampliamente. A través de la manipulación de figuras, objetos y escenarios, los adolescentes proyectan aspectos de su mundo interno, confrontan sus vivencias y elaboran significados desde una perspectiva compartida. Los autores nos muestran cómo, tanto en el trabajo individual como grupal, el hecho mismo de “crear” y “construir” se convierte en un recurso clave para ayudar a los jóvenes. En este proceso el traumaterapeuta acompaña con absoluta aceptación (sin importar la naturaleza de los contenidos reflejados) testificando y conteniendo. De este modo, el adolescente puede contar lo que muchas veces le resulta indescriptible, convirtiendo ese mundo interno –que alberga representaciones mentales y emociones difusas o desbordantes– en escenarios que permiten reflejar, visualizar y ordenar contenidos para integrarlos mejor y darles sentido.

Lo que los autores presentan generosamente aquí a través de los numerosos ejemplos de adolescentes que han acompañado, va más allá de una experiencia metodológica o de una estrategia de intervención, es el testimonio de procesos transformadores en la vida de sus pacientes, lleno de matices donde cada adolescente ha podido encontrar formas constructivas de metaforizar, pero también *“metamorfosear”* sus historias (muchas veces cargadas de experiencias adversas y, en muchos casos, traumáticas severas) compartiendo un significado propio al otro.

Lo que le da fuerza a este trabajo es su simplicidad, la amplitud para que lo profundo emerja sin coacción, para que el adolescente pueda también expresarse sin palabras y ser escuchado incluso en el silencio.

La Traumaterapia sistémica® es un modelo para comprender y tratar los traumas y que se sustenta en el Paradigma de los Buenos Tratos y la Resiliencia; con lo cual este libro es un claro ejemplo de cómo los profesionales pueden aproximarse al mundo interno de los adolescentes de una manera respetuosa, empática y mentalizadora, honrando su capacidad creadora y constructiva vital, proponiendo una experiencia significativa a través de la caja de arena, refugio y espejo del mundo adolescente, que brinda un espacio para comunicar lo más profundo sin palabras. Para los adolescentes, su cotidianidad conlleva un mar de preguntas, de búsquedas y de silencios, el lenguaje muchas veces no alcanza, es aquí donde emerge la importancia de recursos como la caja de arena, una plataforma para facilitar el trabajo de integración, elaboración y cambio.

Esta obra es, en esencia, una invitación a confiar en los enormes recursos de los adolescentes, a mirar con ternura y respeto esa complejidad vibrante que habita en cada uno de ellos, en el poder simbólico del juego a través de la caja de arena como instrumento comunicante. Es un puente entre el mundo interno de su creador o creadora y su mundo real externo, así como el valor terapéutico del encuentro humano, que testifica la resistencia o florecimiento resiliente de nuestros adolescentes.

*Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan, 30 de abril de 2025*



# 1

## Introducción

Son ya casi veinte años utilizando la técnica de la caja de arena. Acumulamos una experiencia que nos ha permitido aprender de nuestra práctica clínica. Cada paciente con el que nos encontramos en sesión realiza una representación en el espacio de la caja única e irrepetible. El conocimiento estadístico no es relevante cuando usamos este abordaje terapéutico. Nos interesa cada uno de nuestros pacientes en su singularidad y en el proceso idiosincrásico de descubrimiento de los arquetipos que pueblan su “inconsciente colectivo”, un proceso al que Jung (2009) llamó “individuación”.

Durante estos años nos hemos sentido conmovidos por los “poderes transformadores de la psique” (Kalff, 2020), los cuales se ponen de manifiesto cuando se trabaja con una caja de arena. Los numerosos talleres impartidos nos han permitido acercarla y difundirla entre diferentes profesionales del área de la salud mental que trabajan por toda la geografía española, produciendo indirectamente un beneficio en muchos pacientes que desconocían este abordaje terapéutico. Actualmente, son muchas las consultas –públicas y privadas– que cuentan entre sus técnicas con la caja de arena.

Nuestra apuesta decidida por la Traumaterapia sistémica® hizo que desde el principio integráramos esta técnica dentro de la metodología de trabajo de este modelo, ideado y diseñado por Barudy y Dantagnan y colaboradores (2025). Esto no debe de extrañarnos, pues desde que Margarett Lowenfeld descubriera la técnica en el año 1929 trabajando en terapia con los niños de su consulta de Nothing Hill, en Londres y de que, posteriormente, Dora Kalff (tras formarse con Margarett) la desarrollara y la promoviera desde la

psicología analítica, la técnica ha conocido una gran expansión y diferentes escuelas la han incluido dentro de su modelo y la han adaptado e incorporado a su metodología. Entre otras, destacan: la terapia de juego de Virginia Axline, la terapia Gestalt y la terapia adleriana (Homeyer y Marshall, 2022).

Los actuales desarrollos de la neurociencia y de la psicología del trauma sostienen que la cura solo por la palabra no logra contribuir a la sanación emocional. Es necesario implicar al cuerpo y al hemisferio derecho en la psicoterapia (Schore, 2022) para que sea un tratamiento completo y eficaz. Porque el trauma, como se sabe, afecta al cuerpo y a sus conexiones con el sistema nervioso (Van der Kolk, 2014), puesto que los impactos traumáticos quedan inscritos en este y su afectación, si no se trata a este nivel, puede ser duradera e impactar seriamente en la salud de las personas.

La moderna ciencia del cerebro ha mostrado en su investigación como este es afectado por los traumas tempranos y complejos, con lo cual se hace necesaria una psicoterapia relacional y que utilice técnicas capaces de restaurar la integración cerebral (vertical y horizontal) alterada por experiencias tan estresantes como el maltrato, el abuso y la negligencia (Benito, 2024). La técnica de la caja de arena ha mostrado que posee esta capacidad, si se utiliza dentro de un modelo psicoterapéutico informado por el apego y se trabaja también con el contexto del paciente, es decir, dentro de un paradigma bio-psico-social de intervención (Benito y Gonzalo, 2017).

Nosotros nos hemos dedicado a explicar cómo un uso relacional, no verbal y conectivo de la caja de arena produce beneficios psiconeurológicos, adaptando la técnica a nuestro modelo integral de reparación de las consecuencias que los malos tratos en sus diferentes formas dejan en los niños, adolescentes y adultos: la Traumaterapia sistémica® (Barudy, Dantagnan y cols, 2025). Y no por ello hemos alterado la autenticidad de este abordaje. Al contrario, somos totalmente respetuosos con el legado de Lowenfeld y Kalff y conservamos y aplicamos la técnica tal y como ellas, tras muchos años de estudio y trabajo, la diseñaron y desarrollaron, sin perder las esencias. Solamente la adaptamos a un modelo con el que la caja de arena sintoniza muy bien.

Por ello, nuestros libros anteriores se han centrado en dar a conocer en lengua española los principios básicos y la aplicación de la técnica, como explicamos en *Construyendo puentes* (Gonzalo, 2013); y, sobre todo, en exponer cómo trabajamos con ella dentro de la Traumaterapia sistémica®: *La armonía relacional. Aplicaciones de la caja de arena a la traumaterapia* (2017) y *Traumaterapeutas en la caja de arena* (2021).

Nosotros pensamos que la caja de arena es un instrumento terapéutico muy beneficioso. La experiencia clínica así nos lo ha demostrado, aunque, recientemente, nos hemos preocupado también de revisar si es una técnica basada en la evidencia, esto es, si los diferentes diseños de investigación demuestran que es eficaz y que obtiene resultados terapéuticos en comparación con grupos control. Comprobar si va más allá del efecto placebo o de ser algo meramente especulativo. La psicóloga Nerea Benito es quien ha investigado sobre este tema, por lo que en un epígrafe mostramos las conclusiones de su trabajo de investigación.

Como ya hemos expuesto en obras anteriores, las técnicas deben, a nuestro juicio, de integrarse en modelos globales comprensivos que tengan en cuenta no solo la realización de un tratamiento psicoterapéutico, sino la valoración y la implicación del contexto del paciente en su proceso de sanación, porque los modelos de salud son siempre bio-psico-sociales. Y si, además, trabajamos con personas menores de edad se hace necesario y obligatoria la participación e implicación en la intervención como co-terapeutas de los padres o responsables del cuidado del niño o adolescente. Es muy importante que el profesional, antes de decidir ninguna psicoterapia, haga un análisis de la demanda. Así lo hacemos dentro del modelo de Traumaterapia sistémica®. Porque es posible que una psicoterapia no sea lo prioritario ni lo que un niño o joven necesite en ese momento; e incluso puede que esté contraindicada (Barudy, Dantagnan y cols, 2025). Sobre este tema nos extenderemos en ulteriores apartados.

Ninguna técnica debe de fascinarnos por sí misma. Es la calidad de la relación y del vínculo terapéutico que se va entrelazando entre paciente y psicoterapeuta, la implicación de todo el contexto, la satisfacción de las