



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

**EL PODER DEL ARTE-TERAPIA:
UNA PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN**

Alumno/a: Ramírez Cano Almudena

Tutor/a: D. María del Carmen Sánchez Miranda
Dpto: De Antropología, Geografía e Historia

Octubre, 2020

INDICE

1. Introducción	4
2. Objetivos y metodología de la investigación	5
3. Una aproximación teórica al Arte como terapia	6
4. Qué es la terapia artística y que cualidades hacen que el arte sea terapéutico	8
4.1. Beneficios del Arte-terapia	9
4.2. Arte-terapia en adultos mayores	10
5. Propuesta de intervención: ‘Envejecemos juntos’	11
5.1. Presentación	12
5.2. Justificación	12
5.3. Características de la población	12
5.4. Objetivos	13
5.5. Metodología y temporalización	13
5.6. Planificación de actividades	14
5.7. Recursos	16
5.8. Evaluación	16
6. Desarrollo de una sesión de trabajo; ‘¡Manos a la obra!’	17
7. Conclusiones	17
8. Referencias bibliográficas	18

Resumen: En este trabajo, por un lado, se realiza una investigación documental sobre la historia del Arte-terapia y su evolución, los beneficios que conlleva su práctica y cómo ayuda a las personas mayores en concreto. Esta investigación se lleva a cabo a través de una revisión bibliográfica, que consiste en la recopilación de información ya existente para la elaboración de un proyecto.

Por otro lado, dentro de este proyecto, se plantea el diseño de una propuesta de intervención a través de un taller de Arte-terapia con personas mayores y se esboza una primera estructura de una sesión de trabajo en dicho taller.

Palabras clave: Arte-terapia, historia, beneficios, arteterapeuta, adultos mayores

Abstract: In this work, on the one hand, a documentary investigation is carried out on the history of Art-therapy and its evolution, the benefits that its practice entails and how it helps the elderly in particular. This research is carried out through a bibliographic review, which consists of the compilation of existing information for the elaboration of a project.

On the other hand, within this project, the design of an intervention proposal is proposed through an Art-therapy workshop with older people and a first structure of a work session in said workshop is outlined.

Key words: Art Therapy, history, benefits, art therapist, older adults

1. Introducción

El trabajo desarrollado a continuación trata de una revisión bibliográfica acerca del Arte-terapia; en qué consiste esta práctica, qué beneficios se obtienen a partir de ella y cómo ayuda a las personas mayores en su día a día. Por otro lado, llevaremos a cabo el diseño de una propuesta de intervención y el planteamiento inicial de su desarrollo. Este se realizará en una residencia de mayores con un grupo de personas de la tercera edad, a través de un taller de Arte-terapia dividido en diferentes sesiones.

El Arte-terapia comenzó en el Reino Unido en 1938 con el pintor Adrian Hill, quien, estando convaleciente en un sanatorio después de haber sufrido de tuberculosis, se puso a dibujar y se dio cuenta hasta qué punto esta actividad le ayudó a recuperarse. Después de su curación, su médico le pidió ir en ayuda de los otros pacientes con un taller de pintura, lo que marcaría el momento crucial de su vida. En 1943 publicó *“El arte como ayuda en la enfermedad”*, primera publicación sobre el arte como terapia y libro escrito por un artista, y en 1945 *“Arte versus enfermedad”* en este último libro, Hill pretendió haber creado el término de arte-terapia para describir su trabajo. Más tarde junto a otros artistas crearon un Comité de Arte-Terapia para estudiar cómo se estaba desarrollando en Gran Bretaña, donde se practicaba casi únicamente en los hospitales.

En 1961 se fundó el “American Journal of Art Therapy” por Elinor Ulman. Esta publicación logró reunir a numerosos arteterapeutas antes aislados en los distintos estados y en su trabajo, y preparó el terreno para una asociación americana.

Los Estados Unidos e Inglaterra han sido los pioneros en los estudios de Arte-terapia. En EEUU emergió como profesión en los años 30, por medio de personas formadas en arte y en psicología, como Margaret Naumburg, Edith Kramer y Florence Cane. Naumburg creó una escuela donde se estimulaba la expresión creativa, el aprendizaje automotivado y el desarrollo emocional. Su hermana Florence Cane, vio al arte como una forma de discurso simbólico, desarrolló métodos para liberar a la expresión artística y diferenciar el arte-terapia y la educación artística como métodos de psicoterapia y pedagogía.

El Arte-terapia ha comenzado a considerarse una disciplina independiente desde hace dos décadas. Su práctica le ha ido llevando progresivamente a la profesionalización, siendo en Estados Unidos dónde más se ha desarrollado. Es, junto con algunos países

Europeos como, Gran Bretaña o Francia, donde la terapia a través del arte ya ha sido concebida como un poderoso apoyo al tratamiento diagnóstico e investigación en la salud mental y posee un claro reconocimiento profesional.

Actualmente, existe un creciente interés y se observa una mayor divulgación sobre esta disciplina a través de los medios de comunicación, exponiendo y dando a conocer las virtudes del arte tanto para mejorar la calidad de vida de un paciente, como para enfrentarse a una enfermedad, controlar el estrés, llegar a servir como medio de ayuda y expresividad para niños con conflictos o con necesidades educativas especiales, o tan sólo para obtener un conocimiento más profundo de uno mismo. Por lo general, aunque el Arte-terapia incide en el campo de la expresión artística, su práctica se centra en áreas de salud o de servicios sociales.

2. Objetivos y metodología de la investigación

La metodología de investigación que hemos seguido para la elaboración del proyecto es a través de la revisión de documentos teóricos. Al ser una investigación de tipo documental, la unidad de análisis también conocida como casos o elementos, se basa en documentos escritos donde se alude a temas referentes a la investigación, los cuales permiten la recolección de la información necesaria para esta investigación. Para ello, la técnica de recolección de datos que he usado es a través de bases de datos como Dialnet, artículos y páginas webs, tesis de otras personas sobre Arte-terapia, informes y un libro recomendado, llamado “Arteterapia. Principios y ámbitos de aplicación” libro coordinado por Pilar Mª Domínguez Toscano.

El objetivo principal de este proyecto, una vez acabada la investigación, era la puesta en marcha de un taller de Arte-terapia con los mayores, en el que trabajaríamos una serie de actividades diferentes divididas en varias sesiones que nos permitiera realizar un análisis y evaluación sobre la situación de cada uno de ellos, centrándonos en sus comportamientos, motivación, reflexiones y en los beneficios que tiene el Arte-terapia en cada uno de ellos. Debido a la situación por el covid-19, se ha planteado únicamente el diseño del proyecto para que en un futuro se pueda llevar a cabo.

El arte-terapia en general, ayuda a las personas mayores a potenciar todas las capacidades funcionales, sociales y emocionales que todavía mantienen, a controlar,

soportar y reconducir los malestares y achaques derivados de la edad y, en definitiva, a fomentar el bienestar a nivel físico, psicológico y social. Este es nuestro objetivo general que pretendemos conseguir mediante el taller. Además, nos planteamos propiciar la satisfacción por la expresión y la libertad de proyectar los sentimientos.

3. Una aproximación teórica al Arte como terapia

El arte es el medio idóneo para el desarrollo de la expresión personal y de la comunicación con uno mismo o con los demás, así como para el desarrollo de la sociedad. La terapia a través del arte, se basa en la capacidad de poder reflejar y predecir los procesos personales y sociales cuando pueda existir algún tipo de conflicto personal o social (Carrascal y Solera, 2014).

El arte siempre ha tenido un factor terapéutico, esto se ha visto a través de los tiempos, y en muchos artistas, quienes nos han dejado una prueba palpable a través de sus pinturas, esculturas, dibujos, música, escritos. Nos acompaña a lo largo de la historia, ya que en sus orígenes el hombre antes de desarrollar su capacidad lingüística, aprendió a expresar sus sentimientos por medio de la pintura y el baile. Este tipo de manifestaciones creativas nos demuestran que la necesidad de expresión viene desde hace miles de años. En la actualidad, el Arte no se destina solamente a los artistas sino que se ocupa de los sentimientos y emociones que compartimos todos (Moreno, 2016).

Estimula las capacidades propias del individuo, desarrolla su creatividad y expresión individual, permite proyectar conflictos internos y, por tanto, ofrece la posibilidad de poder resolverlos. Toda persona es capaz de ser creativa y en esta posibilidad de crear, es donde reside la gran fuerza terapéutica del arte. Esta es la línea de Arte-terapia que creó –hace más de treinta años- Jean-Pierre Klein, psiquiatra, arteterapeuta, doctor en psicología, escritor de teatro, autor de numerosos libros de reflexión y de Arte-terapia.

Se introducen dos definiciones para comprender el término. En primer lugar, para Maciques (2012) es una metodología lúdica e interactiva que se apoya en diversas formas artísticas para expresar y comunicar a través del lenguaje no verbal. En segundo lugar, para la American Arttherapy Association (2013) es una profesión de la salud mental apoyada en la creatividad artística para mejorar y explorar el bienestar físico, mental y

emocional de individuos de edades variadas, incrementando las capacidades y la autoestima y revisando el comportamiento.

El Arte-terapia se caracteriza por el desarrollo de la imaginación, la comunicación, la mejora de la percepción sensorial, así como el incremento de la autoestima y la autoexpresión. Es fundamental la relación correcta y fluida entre el terapeuta, el paciente y el objeto artístico, contribuyendo a otro sentimiento de sí mismo y a la mejora de comunicación y comprensión del objetivo práctico (Fernández, 2003).

El Arte-terapia emerge como una nueva opción para aquellas personas que no tienen facilidad en el lenguaje a través de las palabras, ya que es una terapia para personas a las que le es difícil exponer su privacidad a un desconocido, en este caso el terapeuta. A raíz de situaciones como éstas se puede decir por ejemplo que el dibujo, la pintura, la música o la danza son herramientas fundamentales para provocar cambios en la persona, ya que a partir de las diferentes técnicas aplicadas en terapia, la persona puede entrar en contacto consigo misma a través del conocimiento, la exploración e interpretación de los contenidos de su inconsciente (Diez, 2006).

La Asociación Americana de Arte-terapia lo define como “el uso terapéutico de hacer arte, dentro de una relación profesional, por personas que han experimentado enfermedad, trauma o complicaciones en la vida y por personas que buscan un desarrollo personal.”

Lücke (2003) expone que el Arte-terapia y la terapia creativa, consolidadas en la psicología profunda, añaden al trabajo interior con imaginaciones, la posibilidad de expresión y de experiencia de acción. Los pacientes que padecen estados de desbordamiento interior, a través del arte conceden una distancia que permite una nueva forma de ver los sucesos internos.

Según las técnicas de la terapia artística no se centran en el valor estético del trabajo artístico, sino en el proceso terapéutico, considerando que todo individuo posee la capacidad para proyectar sus conflictos internos por medio del arte. El arte-terapia tiende un puente hacia la comprensión y superación de los problemas tras la producción e interpretación de imágenes plásticas, a través de un proceso creativo de naturaleza no verbal (Luco, 2016).

4. Qué es la terapia artística y qué cualidades hacen que el arte sea terapéutico

Según la definición de la Asociación Americana de Arteterapeutas, Arte-terapia es el medio terapéutico de hacer arte por personas que experimentan una enfermedad, trauma o desafío en la vida, así como por los que quieren buscar un desarrollo personal dentro de una relación profesional. En las sesiones de arte-terapia se procura llegar hasta el fondo de lo que ocurre, que las personas lleguen a conocerse y comprenderse. El o la arte-terapeuta nunca debe interpretar las obras de las personas, sino que deben ayudarle a que lo hagan ellas mismas.

Siguiendo a Mireia Bassols (2006), el arte-terapia es un acompañamiento y una ayuda a la persona en dificultades sociales, educativas o personales, de tal manera que el trabajo realizado a partir de sus creaciones plásticas, sonoras, dramáticas, teatrales, escritas entre otras, generen un proceso de transformación de sí misma y le ayuden a integrarse en sus grupos de referencia social, de una manera crítica y creativa.

El Arte-terapia se preocupa de la persona; no es un proyecto sobre ella sino un proyecto con ella, a partir de su malestar y de su deseo de cambio.

El concepto de autoexpresión también se encuentra en las bases del arte-terapia y permite desarrollar el concepto del yo, así como una más profunda autoconsciencia. Posibilita expresar nuestros sentimientos, emociones y pensamientos aportándonos seguridad y confianza en nosotros mismos y esto es de gran importancia, porque son muchos los desequilibrios afectivos o mentales que están asociados a una falta de seguridad en uno mismo. La terapia a través del arte permite cambiar o aceptar aspectos de uno mismo que nos impiden llevar una vida común e independiente.

Casi todas las actividades artísticas poseen numerosas cualidades terapéuticas: satisfacción, relajación, evasión, divertimento, entre otros. Todo esto resulta equilibrado, pero no es el objetivo real del Arte-terapia. Las terapias del arte se ocupan de encontrar un lenguaje que permita manifestar lo que no se puede expresar de otra forma y tienen el propósito de tratar problemas psicológicos, afectivos o sociales con la asistencia de un terapeuta artístico. Lo importante en la terapia es el proceso que utiliza la persona para comunicar su interioridad.

En definitiva, la actividad artística aporta una información muy valiosa acerca de nuestro mundo interior, al no resultar censurada ni reprimida por la mente consciente. Se podría encontrar cierta similitud en cómo el psicoanálisis utiliza el recuerdo de los sueños y los símbolos que en ellos aparecen. Para las personas es importante que puedan

identificarse con lo que hacen, conocerse, saber cómo piensan, expresar lo que sienten y ser partícipes del mundo que les rodea. De esta forma, puede desarrollar aptitudes positivas hacia sí mismo y hacia los demás, ser un miembro bien adaptado a la sociedad y contribuir en ella de algún modo, son objetivos que todo ser humano persigue y que las terapias del arte pueden ayudar a mejorar (Castro, 2019).

Las artes utilizadas, en las que se propicia la evolución y transformación de la producción son las visuales: pintura, barro, collage, artes escénicas, juegos de rol, marionetas, danza contemporánea, comunicación no verbal, escritura, etc. La persona acompañada “habla” a través de las formas artísticas, el arte-terapia es una forma de decir la verdad jugando en lo simbólico. Las experiencias en la creación pueden representar actos de violencia, de agresividad, abandonos, pérdidas, sentimientos, entre otros y lo hacen de forma indirecta sin una intencionalidad.

4.1. Beneficios del Arte-terapia

Las terapias artísticas abarcan una amplia realidad de personas, que se pueden ver beneficiadas por sus efectos; están dirigidas a todas las personas, sin excepción. Pueden ayudar a cualquiera y ser útiles para desarrollarse plenamente y vivir en armonía consigo mismo y con los demás.

Según Dumas y Aranguren (2013), el Arte-terapia puede ayudar a explorar los sentimientos de aquellas personas que sufren problemas psicológicos, desequilibrios emocionales originados por experiencias dolorosas que se hallan inconscientes. El trabajo con las emociones a través del arte-terapia mejora la calidad de las relaciones. Se centra en el factor emocional facilitando el desarrollo de la persona. Todas las emociones inciden en nuestras capacidades cognitivas, en nuestra salud física y en nuestro rendimiento personal y el trabajo con las artes ayuda a este desarrollo.

La terapia del arte es beneficiosa en cuanto a la posibilidad de desarrollar habilidades interpersonales, ya que facilita la expresión de los sentimientos que son difíciles verbalizar a través de la pintura, el dibujo, la fotografía, la música. Desarrolla habilidades de afrontamiento saludables ante cualquier situación de dificultad o problema; mejora la autoestima y la confianza; potencia la capacidad de creatividad e imaginación; aumenta la capacidad de comunicación y mejora las habilidades físicas y sociales. Además, el arte disminuye los niveles de estrés y de ansiedad, también mejora la concentración, la atención y la memoria.

El uso de este tipo de terapia es factible tanto en niños y niñas como en adolescentes y personas adultas, con la ventaja de poder aplicarse a nivel terapéutico y a nivel educativo.

Siguiendo a Marinovic, la experiencia del arte tiene la particularidad de permitir integrar diversas funciones en un todo con sentido. Las principales ventajas mencionadas por diversos autores fueron resumidas por Araya, Correa y Sánchez y se componen de la terapia no verbal, donde la persona encuentra sus propias interpretaciones y sentidos en sus creaciones; la proyección, que se define como el desplazamiento inconsciente de sentimientos o impulsos; la catarsis, que se daría cuando alguien se abstrae de la realidad creando una situación como si fuese real; la disminución de las defensas; la integración del mundo interno y externo; el prototipo de un funcionamiento sano y por último, la experiencia gratificante.

4.2.Arte-terapia en adultos mayores

La Organización Mundial de la Salud (2017) menciona que las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada o de la tercera edad. A esta edad, diferentes situaciones como enfermedades, pérdida de amigos y seres queridos o dejar algunas actividades de interés personal pueden generar en la persona insatisfacción o pérdida del bienestar emocional. Estos y otros asuntos suelen dejar emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la soledad y la baja autoestima, que a su vez conducen al aislamiento social y la apatía; estas llevan al adulto mayor a entrar en un estado de depresión.

Hay ciertas enfermedades que pueden interferir en la calidad de vida del adulto mayor, como la sordera, osteoporosis, fracturas, alzhéimer, parkinson, entre otras. Algunas características del deterioro físico en los mayores son parte del ciclo vital propio de esta etapa, como la dificultad para moverse u otro tipo de enfermedades como las anteriormente nombradas, y estas características se deben distinguir de las discapacidades físicas. La música puede resultar muy útil en el tratamiento de Parkinson porque quienes lo padecen pueden perder el sentido del ritmo. La música puede darles una secuencia adecuada en el tiempo, una melodía cinética.

Desde las herramientas que puede brindar el Arte-terapia, se trabajan las discapacidades a través de la creación, ya que ésta permite darle un vuelco positivo a la discapacidad enfocándose en el ser global de la persona. En este caso la

problemática se transforma en la trascendencia de los propios límites, tarea que puede ser igualmente difícil para personas sin discapacidad (Klein, 2006).

El envejecimiento es una etapa más en la vida de una persona. Es común que exista un declive funcional lo cual afecta la calidad de vida de la persona, esto genera cambios significativos en la persona como cambios físicos y sensoriales, cambios en la inteligencia, el lenguaje, la memoria, la atención, el aprendizaje o capacidades cognitivas. Estas afecciones se deben a múltiples factores como el género, la cultura, salud, servicio social, factores económicos, ambiente físico, factores personales, factores comportamentales o factores de ambiente social. Por lo tanto, un taller de Arte Terapia busca, a través de un proceso creativo, mejorar y realzar el bienestar físico, la resolución de conflictos y problemas, el desarrollar habilidades interpersonales, el manejo de la conducta, la reducción del estrés, el aumento de autoestima y de autoconciencia y el logro de la introspección (Dominguez, 2004). Esto, supone, llevara al desarrollo de los sentidos y habilidades de motricidad gruesa.

Otro tema que se hace presente y que es muy recurrente en la última etapa de la vida, es la muerte. En el caso del adulto mayor, la muerte se puede ver próxima hacia la persona misma como parte de su ciclo de vida, pero también se puede ver en la pérdida de un ser querido, como la pareja o algún familiar, debiendo pasar por un proceso de duelo. Para abordar el tema del duelo en Arte-terapia, se debe trabajar en que la persona fallecida no quede estancada en la vida pasada o en las circunstancias de su muerte. Se trata de que a través de la intervención Arte-terapéutica el sujeto tenga la posibilidad de conservar una representación viva de la persona que ha partido, manteniendo un contacto de forma representativa o simbólica, aunque este no sea de manera real (Klein, 2006). Esto permitirá que la persona pueda llevar esa pérdida de manera que no le afecte negativamente en su calidad de vida.

5. Propuesta de intervención: *‘Envejecemos juntos’*

En primer lugar, cabe destacar que la propuesta de intervención ideada se iba a llevar a cabo con un grupo de residentes a través de diferentes talleres de arte-terapia pero, debido a la situación que vivimos por el Covid-19, esta intervención no se puede realizar. Por tanto, voy a dejar plasmado el diseño de la propuesta, es decir, como sería esta intervención en caso de que se pudiera hacer.

5.1. Presentación

El proyecto consiste en realizar una investigación sobre el Arte-terapia, el poder que ésta tiene y los beneficios que conllevan su práctica. Para ello, nos centraremos en un colectivo de personas mayores, llevando a cabo la creación de un taller de Arte-terapia en la residencia Ángeles Cobo de Alcaudete (Jaén), con la participación de un grupo de residentes y la colaboración de algunos trabajadores (psicólogo y terapeuta).

5.2. Justificación

Las personas mayores se enfrentan a cambios físicos, psicológicos y sociales, como limitaciones físicas con pérdida de movilidad, alteraciones cognitivas (pérdida de memoria) y/o reacciones depresivas, que a través de la expresión plástica pueden exteriorizar. Para evitar o retrasar este deterioro se pueden realizar actividades dentro de la Arte-terapia, que funcionan no solo como momento de ocio, sino para mantener la psicomotricidad, potenciar la atención y mejorar las habilidades técnicas, por ello, el arte-terapia tiene un poder muy valioso en este colectivo. Además, también mejora su autovaloración, ya que se dan cuenta de que en primer lugar pueden volver a sentir satisfacción por algo que todavía son capaces de hacer y, en segundo lugar, que aún pueden aprender cosas nuevas, desconocidas y motivadoras (Marcoleta, Miranda y Pedreros, 2014).

Según Romero (2004), el Arte-terapia emerge como una nueva opción para aquellas personas que no tienen facilidad a la hora de expresar sus sentimientos a un desconocido, en este caso al terapeuta, a través del lenguaje oral. A raíz de situaciones como éstas se puede decir que el dibujo, la pintura, la música o la danza son herramientas fundamentales para provocar cambios en el paciente, ya que a partir de las diferentes técnicas aplicadas en terapia, el paciente puede entrar en contacto consigo mismo a través del conocimiento, exploración e interpretación de los contenidos de su inconsciente.

5.3. Características de la población

La residencia cuenta con varias plantas en las que están divididos los usuarios dependiendo de su autonomía e independencia. Hay personas que son totalmente independientes en las actividades de la vida diaria y no necesitan ayuda de ningún

tipo, solo supervisión. Hay un amplio grupo que son más dependientes y necesitan ayuda para los desplazamientos, duchas, comidas, entre otros pero, sin embargo, para la mayoría de actividades propuestas en el taller solamente necesitarían supervisión. Por último, hay un tercer grupo que están las personas con trastornos de conducta. Este grupo necesita ayuda y supervisión continua para realizar cualquier tipo de actividad, ya que no están en su sano juicio y hay muchas veces que tienen comportamientos inadaptados.

Para llevar a cabo el taller de Arte-terapia, el psicólogo y la terapeuta del centro son los que seleccionan el grupo de personas con el que trabajaríamos, teniendo en cuenta sus características y capacidad de adaptación. También se acogerían los voluntarios y voluntarias que quisieran participar.

5.4. Objetivos

Entre los objetivos específicos que se trabajan destacamos los siguientes:

- Trabajar y aumentar la autoestima y la confianza de los usuarios.
- Potenciar las capacidades creativas, físicas (movilidad y psicomotricidad) y mentales (estimulación cognitiva).
- Fortalecer los sentimientos de bienestar.
- No juzgar los sentimientos.
- Favorecer el desarrollo personal.
- Incrementar la interacción social.
- Compartir experiencias socialmente integradoras.
- Conocerse a sí mismos.
- Facilitar la relajación a través de las imágenes artísticas.
- Proveer un espacio de creación y expresión.

5.5. Metodología y temporalización

En cuanto a la metodología de trabajo que vamos a llevar a cabo será a partir del aprendizaje cooperativo y colaborativo, para que los mayores trabajen juntos en grupos lo suficientemente pequeños y así todos participen en una tarea colectiva. Con anterioridad a esto, cabe destacar el trabajo de investigación realizado sobre el poder del Arte-terapia en las personas de la tercera edad, para

generar cambios en sus rutinas diarias y ayudarles a su bienestar. Las fuentes de información que he utilizado y vamos a utilizar son: primarias, como las entrevistas con los mayores y las pinturas que van a realizar y secundarias, tales como artículos de revistas, libros, tesis, entre otros.

El taller de Arte-terapia, organizado previamente con ayuda de la terapeuta y el psicólogo del centro, se dividirá en 10 sesiones. La duración de cada sesión dependerá del ritmo de trabajo de los mayores, en principio contamos con dos horas y media para cada sesión. El tiempo y las sesiones dependerán de las circunstancias de ese momento y seremos flexibles a la hora de modificar el horario en caso de que sea necesario.

5.6. Planificación de actividades

- En primer lugar, haremos una sesión de inicio en la que podamos conocernos todos un poco más, para ello yo seré la primera que me presente y hable sobre mi trayectoria profesional (como maestra de pedagogía terapéutica) y de mi trayectoria personal (gustos, intereses, aficiones). Después, cada una de las personas que participan hará lo mismo. Por último, haremos un resumen sobre lo que van a tratar las sesiones siguientes.
- En la segunda sesión, repartiremos una serie de dibujos relacionados con las profesiones o gustos de cada una de las personas mayores para que lo coloreen. Al mismo tiempo pondremos música relajante para que trabajen con ella. Después haremos una puesta en común sobre lo que les ha parecido la práctica a cada uno de ellos y que le ha hecho sentir o recordar.
- En la tercera sesión, se les hace escuchar una canción mirándose simultáneamente al espejo. A continuación, se les pide que pinten un autorretrato en formato A3 y que cada uno de ellos exprese quién es y qué siente. Por último, deberán decir 3 cosas positivas de ellos mismos o 3 cualidades que tengan.
- En la cuarta sesión, saldremos al patio exterior de la residencia para que hagan un dibujo sobre algún paisaje de los que vean y más les guste. Esta práctica les ayudará a aliviar el estrés que puedan sufrir, sobre todo a los usuarios que no llegan a adaptarse del todo a su nuevo día a día. Otra opción que le daremos a los que no se sientan cómodos dibujando, es expresar sus sentimientos,

pensamientos, emociones, deseos o sueños a través de la escritura de un poema/ poesía, por ejemplo.

- En la quinta sesión, haremos una excursión a la naturaleza o al parque de Alcaudete (ubicado en frente de la residencia) para una práctica de fotografía. Con un par de cámaras de fotos, pediremos a los mayores que capturen 3 fotografías de lo que más le guste o les llame la atención. Después, entre todos realizaremos un mural dentro de la residencia pegando todas las fotografías realizadas en forma de collage.
- La sexta sesión trata de hacer una escultura con material reciclable, como botellas, plástico, rollos de papel de cocina, cartón de huevos, tapones... esta actividad será individual ya que es una buena forma para los mayores de sacar fuera lo que tienen dentro y no son capaces de expresar.
- La séptima sesión trata de recrear un lugar donde ellos y ellas se sientan seguros, tendrán que dibujarlo o pintarlo con los materiales que deseen o le parezcan más llamativos. Después, cada uno describirá su lugar en voz alta para que todos podamos conocerlo y aportar nuestro granito de arena para que la persona se sienta como en ese lugar.
- En la octava sesión, pediremos a los participantes que creen una obra de arte a partir de su nombre. 'Se puede elegir el nombre o el apodo, lo importante es que sea tuyo y te sientas identificado por la forma por la que te llaman las personas de tu alrededor'. Esta obra de arte se construirá con los materiales que tenemos en el centro y aprovechando los utilizados en las sesiones anteriores.
- La novena sesión trata de dibujar en la oscuridad. Empezaremos preguntando a los participantes: ¿Os habéis preguntado alguna vez como seria si escucharais música y dibujarais en la oscuridad? Solamente tenéis que dejar fluir vuestra imaginación, de esta manera no podréis criticar la obra. Cuando creáis haber acabado, encenderemos la luz y conoceréis una parte más de vosotros mismos.
- Para finalizar, en la décima y última sesión, haremos una tarea que consiste en un taller de manualidades. Entre todos construiremos un libro, de grandes dimensiones, en el que los mayores vayan incluyendo todas las fotografías, textos, dibujos o lo que se les ocurra sobre las actividades que vayan

realizando. Para iniciarlo incluiremos un breve comentario, frase o palabra por individual sobre lo que le ha parecido la experiencia del taller.

5.7. Recursos

Para el diseño y la puesta en marcha de cualquier proyecto, son necesarios diferentes tipos de recursos tanto personales como materiales y económicos.

En cuanto a los recursos personales, contaremos con la ayuda de una terapeuta y de un psicólogo, que son los encargados de realizar a diario talleres de este tipo con los mayores. Además, ellos son los que conocen a estas personas y pueden intervenir en caso de que surja algún conflicto. La infraestructura que necesitamos para llevar a cabo nuestras sesiones es la propia residencia, en la mayoría de los casos y el parque de Alcaudete para la sesión de fotografía.

Por otro lado, en cuanto a los recursos materiales que utilizaremos son: folios (A3 y A4), cartulinas, goma-eva, pegamento, lápices, gomas, colores, rotuladores, témperas, pinceles, brochas, ceras; material reciclable como botellas, plástico, rollos de papel de cocina, cartón de huevos, tapones mesas y sillas. Además, también utilizaremos cámaras fotográficas o teléfonos móviles para realizar las fotografías, una impresora para imprimir las fotos posteriormente y una radio con los CDs de música necesarios.

Por último, haciendo referencia a los recursos económicos, cabe destacar que no son necesarios, ya que en la residencia disponemos de todos los materiales necesarios para la ejecución de cada una de las actividades.

5.8. Evaluación y técnicas de evaluación

La evaluación que vamos a llevar a cabo se divide en tres tipos de evaluación:

- Inicial; se anotarán todas las peticiones de los usuarios acerca de lo que esperan sobre este taller así como los recursos necesarios que nos permitan llevarlo a cabo.
- Continua; se valorará el grado de participación de cada uno de los residentes, su capacidad de adaptación según el nivel cognitivo de cada uno, el trabajo en equipo y las aptitudes personales.

- Final; se tendrá en cuenta el trabajo en equipo y la puesta en común para la realización de un ‘súper libro’.

Las técnicas de evaluación que vamos a utilizar son las siguientes:

- Fichas de observación y presentación.
- Pautas de observación, seguimiento y evaluación para intervenciones individuales y grupales.
- Diario de campo y registros fotográficos.
- Encuesta de opinión: objetivos/ procesos creativos/ materiales/ sesiones.

6. Desarrollo de una sesión de trabajo; ‘¡Manos a la obra!’

La idea de este apartado es desarrollar una de las sesiones del taller y para ello voy a realizar un esquema-guión de tal y como serían las actividades en caso de que se pudiese llevar a cabo.

Segunda sesión

- Saludos y recordatorio de quién somos y qué vamos a hacer.
- Reparto de dibujos relacionados con las profesiones de cada uno.
- Colorear los dibujos.
- Música, conexión y relajación.
- Puesta en común de recuerdos y sentimientos.

7. Conclusiones

Como hemos visto anteriormente, el Arte-terapia y la participación en actividades creativas, tanto en personas de la tercera edad como en cualquier grupo social, generan múltiples efectos positivos que favorecen el bienestar psicológico. La revisión realizada en este trabajo, reúne distintas evidencias que sostienen esta idea.

En este sentido, el Arte-terapia resulta un dispositivo que promueve el crecimiento personal en todas sus dimensiones: emocional, cognitivo, social y físico. Tal como se ha observado, puede ser aplicada en diferentes contextos siendo un recurso flexible capaz de

ser utilizado a nivel grupal como individual. A pesar de ello, algunos ambientes y/o pacientes pueden ser más beneficiados al implementar este tipo de trabajo.

Centrándonos en el ámbito geriátrico, el Arte-terapia puede favorecer el adoptar una actitud creativa frente al envejecimiento y la muerte, disminuyendo las vivencias de tristeza y depresión y contribuyendo en el establecimiento de un sentido de vida en pacientes que están atravesando la tercera edad. Además, favorece la comunicación social y es especialmente apropiada para quienes tienen dificultades en la comunicación verbal. También es capaz de aumentar el conocimiento que la persona tiene de sí misma y refuerza su autoestima, la valoración de los propios méritos y sus potencialidades.

Desde las diferentes aplicaciones de técnicas artísticas con un sentido terapéutico, se aprecian claramente los beneficios que conlleva para las personas necesitadas de ellas. Es, por lo tanto, de absoluta necesidad promover el desarrollo del Arte-terapia tanto desde el plano institucional como desde el plano formativo. Resulta evidente la importancia de que esta actividad pueda ser practicada, conjuntamente con otras intervenciones terapéuticas o, aisladamente, como método eficaz de crecimiento y de comunicación personal.

Personalmente, este proyecto me ha aportado una amplia variedad de conocimientos sobre la terapia a través del Arte que son de vital importancia para trabajar con personas, de cualquier edad, ya sea en el ámbito educativo, social, familiar, entre otros. Además, a pesar de las limitaciones encontradas a lo largo del desarrollo del proyecto, este trabajo plantea una línea de futuro que podrá ser llevado a cabo con el grupo de usuarios propuestos y/o cualquier otro, modificando y adaptando tanto los recursos personales y materiales como las actividades, a las necesidades, gustos y preferencias de los participantes.

8. Referencias bibliográficas

Araya, C. Correa, V. Sánchez, S. (1990). *La expresión plástica: potencialidades y aplicaciones como herramienta psicoterapéutica*. Universidad de Chile.

Asociación Americana de Arte Terapia (s.f.) *What is ArtTherapy?* Recuperado de: <http://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf>.

- Bassols, M. (2006). *El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación. Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. Vol. 1: 19-25.
- Carrascal, S. y Solera, E. (2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Arte, Individuo y Sociedad*, Vol. 26 (1) 9-19.
- Castro, M. (2019). Arteterapia y adulto mayor. *Metas de enfermería*, 22(8), 28-32. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7064547>.
- Dalley, T. (1987). *El arte como terapia*. Barcelona, Herder.
- Diez, N. (2006). Investigaciones en curso sobre arteterapia en la Universidad Complutense de Madrid. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1, 45-6.
- Domínguez, P. (2004). *Arteterapia. Principios y ámbitos de aplicación*. España. Fondo Social de la Unión Europea y la Junta de Andalucía.
- Domínguez, T. (2004). “*Investigación en arteterapia*”. *Arteterapia: principios y ámbitos de aplicación*, (pp. 127-152). Sevilla, Junta de Andalucía.
- Dumas, M., y Aranguren, M. (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental*. In V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. Beneficios del arte terapia. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-054/212>.
- Fernández, E. (2003). Creatividad, arte terapia y autismo. Un acercamiento a la actividad plástica como proceso creativo en niños autistas. *Arte, Individuo y Sociedad*, 15, 135-152.
- Klein, JP. *Arteterapia. Una introducción*. Barcelona, 2006, Ed. Octaedro.
- Klein, JP., Bassols, M., Bonet, E. (coors). *Arteterapia. La creación como proceso de transformación*. Barcelona, 2006. Ed. Octaedro.
- Lücke, S. (2003). Arteterapia y terapia creativa en el proceso de curación de traumas. En Reddermann, L. (Editor). *La imaginación como fuerza curativa: cómo tratar las*

secuelas de un trauma a partir de recursos personales. (pp.137-167). Traducción de Cristina Arranz García. Barcelona: Herder Editorial, S. L.

Luco A. (2016). *Arteterapia en el espacio comunitario: facilitando cohesión grupal desde el proceso creativo con adultos mayores*.

Maciques, E. (2012). *Arteterapia: mi mirada personal al mundo interior de los TEA*. Valencia: Psylicom Ediciones.

Marcoleta, F., Miranda, R., y Pedreros, H. (2014). *Arteterapia y adulto mayor: facilitando la resiliencia en el adulto mayor desde el arteterapia* (Doctoral dissertation, Universidad de Ciencias de la Informática).

Marinovic, M. (1994). *Las funciones psicológicas de las Artes*. Letras de Deusto.

Moreno A. (2016). *La mediación artística. Arte para la transformación social, la inclusión social y el desarrollo comunitario*. Barcelona: Octaedro.

Organización Mundial de la Salud. (2017). Envejecimiento y ciclo de Vida. Recuperado de: http://www.who.int/ageing/about/fighting_stereotypes/es/

Organización Mundial de la Salud. (2017). Depresión. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>

Romero, L. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (10), 101-110.

Villar, C. (2016). *Líneas de expresión: una experiencia de arte terapia con adultos mayores en contexto comunitario*. Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/143195>.