

Experiencias con adultos mayores empleando el arteterapia

Experiences with older adults using art therapy

Grace Marlene Rojas Borboa

grace.rojas@itson.edu.mx

Instituto Tecnológico de Sonora

<https://orcid.org/0000-0003-0319-0367>

Ximena Tolosa Soto

ximenatolosa@outlook.com

Instituto Tecnológico de Sonora

<https://orcid.org/0000-0002-4055-111X>

Resumen

En este artículo se describe una experiencia de sistematización de un proyecto empleando el arteterapia en una estancia para adultos mayores con enfermedades neurodegenerativas. Se desarrolla un programa de 12 sesiones con alrededor de 10 participantes empleando elementos de la danza, el teatro y las artes visuales con acompañamiento de la música para generar condiciones de trabajo creativo, tanto individual como colectivo. Se pudo observar como de ser personas poco sociables, con inseguridades y deterioro de sus facultades, se logró la integración grupal, la cohesión, la toma de decisiones y mejora en sus habilidades físicas. Se registra todo el proceso realizado con la finalidad de mejorar el proyecto para futuras intervenciones.

Palabras clave: Experiencias, adultos mayores, arteterapia

Abstract

This article shows an experience of systematizing a project using art therapy in a center for older adults with neurodegenerative diseases. A program of 12 sessions is developed with around 10 participants using elements of dance, theater and visual arts with music accompaniment to generate creative working conditions, both individually and collectively. It was possible to observe how, from being not very sociable people, with insecurities and deterioration of their faculties, group integration, cohesion, decision-making and improvement in their physical abilities were achieved. The entire process was recorded in order to improve the project for future interventions.

Key words: Experience, older adults, art therapy.

Introducción

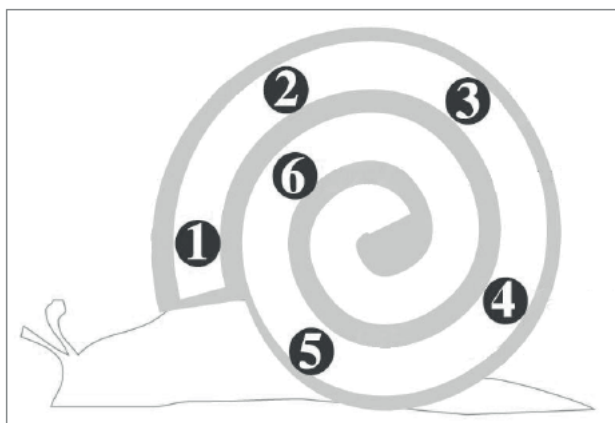
El arteterapia ha demostrado ser de beneficio en las personas sin importar la edad, condición, estado físico, mental y emocional. Ha ido incursionado en los diversos ámbitos y espacios por los efectos causados en quienes cuentan o no con algún padecimiento.

Sus inicios se remontan desde los años 20 con Prinzhorn quien posicionó la relación de la salud mental con la creatividad. Se construye al interior de los hospitales psiquiátricos en Inglaterra y Estados Unidos a mediados de siglo pasado, pero fue durante la Segunda Guerra Mundial que comienza a considerarse al arte como forma de tratamiento terapéutico por Adrian Hill (Menéndez y Del Olmo, 2010). Al valorar cómo los enfermos mentales podían dar a conocer lo que pasaba en su interior haciendo uso de la plástica y expresiones no verbales surgieron diferentes modalidades psicoterapéuticas como la dramaterapia, danzaterapia, musicoterapia que ayudan a complementar lo verbal expresando temas personales y sociales (Suess, 2011). Lo anterior ha resultado benévolo para aplicarse en los diversos contextos con comunidades marginadas y grupos en situación de vulnerabilidad incidiendo de manera positiva en la calidad de vida y el bienestar.

En el caso de las personas adultas mayores hay estudios como el de Larrain (2016) que han logrado el desarrollo de autoconocimiento, expresión emocional y cohesión grupal; el de Marcoleta, Miranda y Pedreros (2014) quienes facilitaron procesos de resiliencia aumentando la autoestima y favoreciendo las relaciones interpersonales; así como aquellos que han sido eficaces en el manejo de la voz, la psicomotricidad fina, gruesa y la atención a enfermedades neurodegenerativas.

A continuación, se muestra la sistematización del trabajo realizado en una estancia con un grupo de personas que padecen Alzheimer así como sus resultados. Se tomó como referencia el método del caracol elaborado por el equipo del proyecto “Giza Garapena compartiendo experiencias”, que distingue seis pasos: un punto de partida que se ubica en la experiencia, y un punto de llegada, relacionado con la generación de aprendizajes, el cual se resume de la siguiente forma:

Figura 1. Método del Caracol



Fuente: tomado del libro de Guerra R. (2015). *Elaborando el proyecto cultural*.

1. La práctica: en esta etapa se recogen y nivelan expectativas a la vez que organiza el proceso en su conjunto.

2. Definir los propósitos: se distinguen al menos tres niveles de sistematización: la reflexión acerca de su propio trabajo; la práctica de los grupos o

comunidades, y la relación que se produce entre ambos con motivo de la intervención.

3. Reconstrucción de la experiencia: se recurre a los registros del proyecto para reconstruir lo realizado, las acciones, dificultades, resultados, en función de identificar las etapas e hitos del proceso.

4. Análisis y reflexión de la experiencia: la información recogida, se profundiza el análisis crítico de la experiencia, buscando comprender su significado, alcances, y las razones que explican por qué sucedieron las cosas.

5. El punto de llegada: busca establecer algunas conclusiones acerca de los aprendizajes obtenidos mediante la experiencia a través del proceso de sistematización.

6. Generación de conocimientos, las conclusiones pueden ser complementadas y enriquecidas con reflexiones teóricas y metodológicas, así como identificar aspectos de la experiencia que pueden ser generalizables y así establecer las condiciones de replicabilidad del proyecto.

El proceso suele llegar hasta la ejecución, son pocos los que se evalúan y mucho menos, los que se amplían o reelaboran según los resultados obtenidos. Algunos solo cuantifican y son mínimos los que cualifican. Para Guerra (2015) la sistematización “busca reconstruir la experiencia a partir de su análisis crítico y problematización”, la importancia de recabar información antes, durante y al final de las intervenciones es la mejora de las prácticas para el impacto y transformación de las necesidades.

La sistematización

Se detalla la metodología desarrollada para la sistematización de proyectos culturales.

1. La práctica

La población en la que se desarrolló el programa arteterapéutico presenta enfermedades neurodegenerativas, predominando entre estas, el Alzheimer, la cual es un tipo de demencia para la cual no existe recuperación, al final, la persona afligida pierde toda la memoria y funcionamiento mental (Martínez, 2006). De forma general los síntomas son: cambios de personalidad, dificultades con el lenguaje, cambios de humor inexplicables, problemas de atención y de orientación.

Dentro de la institución en la que se impartieron las sesiones se desconoce el arteterapia como tratamiento alternativo para esta enfermedad, por tanto, no se han desarrollado actividades con metodologías específicamente de este tipo, lo cual representa retos y un área de oportunidad.

La Estancia para Alzheimer Dorita Ojeda, IAP, en Cd. Obregón, es una organización civil sin fines de lucro para mejorar y mantener, el mayor tiempo posible, la calidad de vida del paciente con Alzheimer; además de una red de apoyo a familiares con enfermos para intervenir de manera integral en los procesos de la enfermedad.

Esta organización se desarrolla en el ámbito de la salud. Cuenta con nutriólogos, enfermeros, cocineros, psicólogos, terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas que colaborarán con el arteterapeuta y se encargan de atender cada una de las necesidades de los internos. Dicho espacio se enfoca al lento progreso de enfermedades neurodegenerativas de los internos.

2. Propósitos

El programa arteterapéutico tiene el propósito de generar condiciones que permitan a los participantes vivenciar el arte como forma de seguir estimulando sus facultades físicas, emotivas y afectivas mediante la reconexión de sus recuerdos y creando otros que les proporcione felicidad personal y con quienes les rodean.

El rol del arteterapeuta durante el transcurso de las intervenciones será mantener una actitud paciente, flexible, con capacidad de resolver las diversas situaciones que puedan presentarse en torno al bienestar de los participantes.

3. Reconstrucción de la experiencia

El plan general de arteterapia consistió de 12 sesiones de 1 hora cada una. El objetivo general del programa fue usar las artes como medio para estimular y expresar recuerdos de su pasado para fortalecer la memoria.

El objetivo de la primera sesión fue orientar a los adultos mayores hacia la decoración y personalización de un objeto y que identifiquen los sonidos que produce.

A continuación, se muestra un ejemplo del plan.

Tabla 1. Cuentacuentos y cuenta el tuyo. Parte I.

1. Cuentacuentos y cuenta el tuyo. Parte I.		
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Identificar nombre, objetos y animales junto con los sonidos que producen. ❖ Colorear dibujo en base a lo que sientas. 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Objetos cotidianos. ❖ Sonidos comunes. ❖ Emociones. 	Espacio y tiempo: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Espacio cerrado ❖ 60 minutos. 	Agrupación: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Individual.
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dibujos de animales y objetos que producen sonidos comunes. ❖ Lápices de colores. ❖ Gises pastel. ❖ Sonidos de los objetos y animales. ❖ Música selecta y bocina. 		
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Saludar a cada uno de los pacientes con beso y abrazo. Iniciar una plática general para amenizar la convivencia. ❖ Disponer dibujos en el centro de la mesa para que cada quien escoja el que más le llame la atención. ❖ Cada quien debe de mencionar qué es el objeto o animal del dibujo e interpretar el sonido que producen. ❖ Reproducir música selecta. Colorear la imagen y otorgarle un nombre al objeto o animal. ❖ Presentación de dibujos terminados. 		
Evaluación: Lista de cotejo.		

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a las técnicas de recolección de información, se usó una evaluación de cumplimiento de competencias, una bitácora y un reporte gráfico de sesiones.

Evaluación de cumplimiento de competencias

Las obras creativas no se evaluaron con criterios de calidad. Solo se consideró si se realizó o no la actividad, con qué tanta facilidad se hizo y si se necesitó algún tipo de ayuda en específico, resultando esto en los siguientes criterios de valoración: 0.- No cumplió, 1. Cumplió con ayuda y dificultad, 2. Cumplió con dificultad y 3. Cumplió excelente.

Mediante esto, se verificó el desempeño de cada uno de los participantes en cada sesión haciendo una diferencia entre la puntuación máxima posible y la obtenida, para así generar un aproximado del desempeño.

Aplicación: se actualiza en la barra de competencias la fecha y número de sesión. En los recuadros que se encuentran debajo se escriben las mismas. El puntaje máximo que se logre alcanzar en esa actividad se ubica justo debajo de la casilla que dice puntaje. Cada sesión se valoraran las competencias con los criterios descritos en el formato y se suman para obtener la calificación. Se agregó un apartado de observaciones para enriquecer la evaluación.

Tabla 2. Cuadro de Evaluación de Cumplimiento de competencias

Nombre	Competencias (Sesión primera) Cuentacuentos y cuento el mio parte I.					Puntaje	Observaciones
	Coloreó el dibujo.	Usó variación de colores.	Le creó un entorno al dibujo	Escribió su nombre	Le puso nombre al animal u		
						15	
1.-Celia	2	1	0	3	3	9	Se le complicó escoger un color, material o situación para el cuento. Se le dificulta cualquier toma de
2 - Estrella de la Paz	2	2	0	3	3	14	Realizo actividades de forma aislada con un ritmo lento pero constante.
3 - Mimi	2	2 *	0	0	0	4	*Tuvo que retirarse al baño y no pudo terminar de colorear el dibujo.
4 -Rosalba	3	3	0	3	3	12	Realizo un trabajo con amplia variación de colores y de forma muy
5 -Irene	3	3	3	3	3	15	Fue muy creativa y logro crear la atmosfera alrededor del gato sin instrucción esnecifica
6 -Bertha							
7.-Consuelo	3	1	0	3	3	10	Realizo actividades de forma aislada con un ritmo lento pero constante.
8 -Bertila							
9 -Ernestina							
10.-Chayito							
Observaciones generales: La primera sesión tardó mucho en desarrollarse y solo se alcanzó a terminar la mitad. Se pospuso la segunda parte de la actividad para la segunda sesión y se adaptó el programa para poder que quede							

Fuente: elaboración propia.



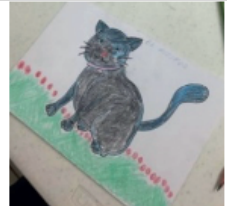


La Bitácora

Se realizó una recolección detallada de los datos relevantes que surgieron durante la ejecución del programa. Al final se adjuntan fotos de las actividades y los productos artísticos. Contiene:

1. Fecha.
2. Encargado de ejecución de actividades.
3. Numero de sesión.
4. Nombre de actividad.
5. Descripción de cómo se fueron desarrollando las actividades.
6. Observaciones generales.
7. Comentarios de lo que ocurría durante cada sesión con cada uno de los participantes.

Reporte gráfico de sesiones

Tabla 3. Evidencia gráfica cuentacuentos y cuento el mío parte I.

Nombre	Material grafico	Nombre	Material grafico
Participante 1		Participante 3	
Participante 2		Participante 4	
Espacio de trabajo			
			

Fuente: elaboración propia.

Tiempo

El tiempo destinado para la evaluación fue justo después de la sesión o durante el mismo día en que se impartió.

Recursos materiales

- Computadora
- Microsoft Word 2013
- Formato para la evaluación en Microsoft Word.
- Fondo económico para impresiones.

Principales dificultades y logros

Dos aspectos se mostraron débiles en las primeras sesiones: la cohesión en el grupo y la animación expresivo-creativa. Lo primero se logró combatir adoptando un comportamiento amistoso con los participantes, como el que tiene un sobrino o un hijo con ellos. Saludándolos siempre con un abrazo, un beso, apretón fuerte de manos, preguntándole cómo les va de la misma manera que lo haría una “comadre”. Ese tipo de trato los hacía sentir más en confianza, más cómodos, generaba un ambiente más social y tuvo resultados muy efectivos. En el segundo no se animaban a dar el primer paso, a crear y expresarse por medio del arte, como solución se optó por realizar las actividades con ellos para generar el sentimiento de confianza que los invite a crear y que sepan que también pueden expresarse. Resultó también bastante efectivo el acompañamiento.

La planeación de las últimas sesiones cambió alrededor de un 50% de sus actividades, ya que en el proceso se fueron mostrando otras áreas de oportunidad, como, por ejemplo: el acomodo de las actividades. Siendo que la programación de las primeras sesiones era mayormente de dramaterapia, se descartó como técnica de inicio en el programa, ya que era más viable comenzar con arteterapia porque permite un poco más de introversión la cual se presenta por naturaleza en las primeras sesiones. Tomando esto en cuenta, se generó un cambio en el programa por dos fases: 1. Arteterapia 2. danzaterapia/dramaterapia.

La situación de indiferencia en el grupo se apaciguó poco a poco, sesión tras sesión. El lazo se fue nutriendo con actividades de diálogo. Al inicio en el que compartían un poco de su vida y sus sentimientos. La aplicación de las sesiones a partir de la sexta fueron de una dinámica más fluida con una participación más activa. Se lograban comunicar más fácilmente entre ellos al momento de tener alguna duda o cualquier situación que los tropezara. En la novena sesión, al llegar al aula común, uno de los participantes llama al arteterapeuta y le pregunta por qué no había venido a dar la clase, la cual tenía que haber aplicado efectivamente un día de la semana a la cual no asistió. Aquí se demostró por primera vez que, en uno de los usuarios generó un registro del rostro del arteterapeuta, lo cual no se había manifestado anteriormente. Y sobre los espacios, por la adaptación del programa, en el cual era imprescindible la música, se logró tener un acuerdo con el centro en el cual se tuviera un espacio cerrado aislado para todas las sesiones posteriores.

Algunos recursos didácticos

En esta actividad se reprodujo música y los usuarios tenían que adentrarse a la misma y expresar a través de movimientos los diferentes ritmos que iban sonando,

desde cumbias, música de Mozart, género ranchero, bolero, etc. Gustó mucho a los usuarios y generó mucha participación.

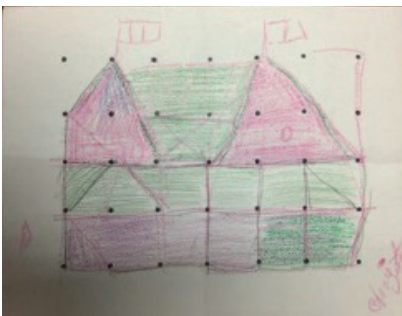
Figura 2. Sábana con globos.



Fuente: archivo propio.

A las personas con Alzheimer se les dificulta la creación de una obra creativa sin la indicación de una persona externa. Para esto, se ofrecieron hojas punteadas para dibujar con líneas conectadas lo cual les facilita mucho la creación.

Figura 3. Dibujo con líneas punteadas.



Fuente: archivo propio.

Como recurso material para esta actividad se utilizaron globos. Se reproducían canciones de diferentes géneros y los participantes tenían que mover al globo según las hiciera sentir la música. La técnica se puede realizar con las personas sentadas, lo cual ayuda mucho para los que no pueden realizar actividades de pie.

Figura 4. Danza con globos.



Fuente: archivo propio.

4. Análisis y reflexión de la experiencia: diseño de la propuesta

Contextualización

La estancia se localiza en Andador Jardín Obregón 1107 pte. Col Cincuentenario, Cd. Obregón, Sonora. Está ubicada al final de una privada. El entorno que la rodea es de casas habitadas por familias en su mayoría de nivel socioeconómico medio. Junto a ésta hay una escuela primaria. Es un centro de cuidado diurno que brinda asistencia primaria a personas con la enfermedad de Alzheimer, basada en programas que les permitan un mejor ejercicio de su actividad mental residual, y a la orientación y capacitación de sus familiares en el manejo adecuado de su enfermo.

En relación con las instalaciones para la intervención terapéutica, se realizó en tres espacios: el primero fue cerrado y aislado, el cual se pudo apartar al grupo selecto de lo demás adultos mayores y realizarse la actividad. El segundo fue cerrado, compartido de un espacio más grande, de la estancia en el cual se concentran todos los adultos

mayores separados por etapas y, en diferentes mesas con distintas atenciones en cada una de estas secciones. En este sentido se dispuso únicamente del acomodo de los participantes en una mesa, pero no se pudo reproducir música porque contamina el ambiente con mucho ruido puesto que se hizo desde un *home theater* instalado en todo el lugar para todos los usuarios en general. El tercero es al aire libre en el patio de donde se instala una mesa portátil y sillas por si se desean usar.

Participantes

El grupo de adultos mayores que participó fueron los que padecían algún tipo de demencia, preferentemente con la enfermedad neurodegenerativa por Alzheimer. Por recomendación del responsable de la estancia, se seleccionó un grupo de no más de 10 integrantes puesto que quienes padecen este tipo de enfermedad requieren atención de tiempo completo y así evitar percances. Inicialmente fueron 8 adultos. Se iban sumando más en la marcha, pero también fueron abandonando. En total eran 12 personas que tomaron alguna sesión, de los cuales dos dejaron el grupo, igualmente por recomendación del encargado del proyecto y de la psicóloga, ya que se les dejó de considerar como “funcionales” para poder desarrollar varias de las actividades por el progreso de la enfermedad. La participación de adultos con la enfermedad más avanzada no atrasaba al grupo, sin embargo, los objetivos no eran alcanzados con estas personas. En cuanto a los otros 10 participantes, 6 de ellos asistieron a todas las sesiones.

Proceso

El primer paso fue delimitar el grupo con el que se trabajaría. Se realizó un análisis general de las necesidades y características: ritmo de trabajo, características conductuales, técnicas que favorezcan un mejor desarrollo de las actividades, entre otras. Después de esta fase de reconocimiento del contexto del grupo, se formuló el programa de arteterapia, sin embargo, en la marcha algunas sesiones tuvieron cambios con el fin de cumplir mejor con los objetivos del programa.

Metodología

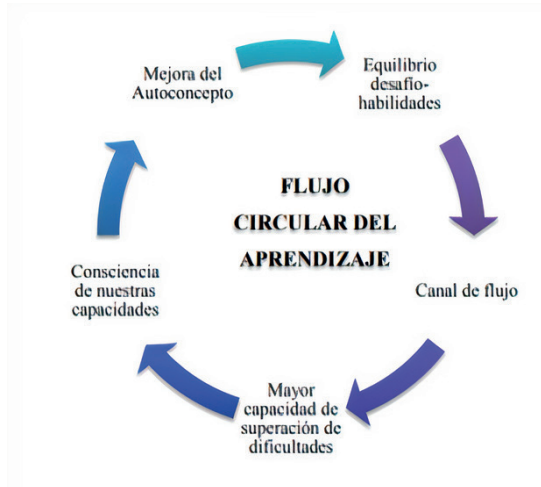
Se basó en el método de intervención aplicado por Escalera Marivel “El Arteterapia como recurso terapéutico para el bienestar psicológico frente a los trastornos psicológicos de la Enfermedad de Alzheimer”. Las sesiones iniciaron con una temática propuesta por el terapeuta, para que esta sirva de estimulador y lo posterior será el propio deseo y decisión de los usuarios, rescatando el aporte del término flow (flujo) del psicólogo Csikszentmihalyi; con la intervención se genera un espacio para que la persona fluya. El concepto de flow de Csikszentmihalyi, es sintetizado por Maganto y Maganto (2011) como:

Un estado de experiencia óptima en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante el cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unos tras otros sin pausa. Todo el ser está envuelto en esta actividad y la persona utiliza sus destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo.

Indican además que a medida que la persona desarrolla la capacidad de fluir, supera dificultades, aprende y disfruta. Por estas características se adoptó esta base teórica

como modelo de acción y cambio para el proceso de intervención. Los mismos autores proponen este modelo de acción como flujo circular del aprendizaje.

Figura 5. Flujo Circular del Aprendizaje.



Fuente: flujo circular de aprendizaje en Maganto y Maganto (2011, p. 53).

Diseño de actividades

En este apartado se muestran las actividades propuestas para el proyecto. Las diferentes actividades se realizan siguiendo unas pautas determinadas (espacio, tiempo, material, desarrollo y agrupación) para comprender los objetivos y la utilidad. Antes de la explicación de las sesiones, se expone la planificación temporal de las mismas:

Tabla 4. Programa de arteterapia aplicado.

Sesión	Título	Duración
1	Cuentacuentos y cuenta el tuyo. Parte I.	1 hr.
2	Cuentacuentos y cuenta el tuyo. Parte II.	1 hr.
3	Collage de mis famosos.	1 hr.
4	Frutitas de colores.	1 hr.
5	Como me siento me navego.	1 hr.
6	Las frutas que me encuentro.	1 hr.
7	Autorretrato de mis virtudes.	1 hr.
8	¿Qué me hace feliz?	1 hr.
9	Mandala de la felicidad.	1 hr.
10	Danza con globos	1 hr.
11	Dibuja tus ideas en puntos.	1 hr.
12	Interpretando mis logros.	1 hr.

Fuente: elaboración propia

Desarrollo, presentación y análisis de resultados

En este apartado se remarcan las ventajas y los inconvenientes de la realización del programa, a través de la observación de los participantes:

Primera sesión: Cuentacuentos y cuenta el tuyo. Parte I.

Tardó mucho en desarrollarse y solo se alcanzó a terminar la mitad. Los participantes no eran muy empáticos, poco sociables y la cohesión no era fuerte. Cada quien realizaba el trabajo por su lado sin tener una participación importante. A una participante se le complicó escoger colores, materiales o situaciones para el cuento y tomar cualquier decisión. Otra fue muy creativa y logró crear la atmósfera alrededor de su dibujo sin instrucción específica. Una más tuvo que retirarse al baño y no pudo terminar de colorear el dibujo.

Segunda sesión: Cuentacuentos y cuenta el tuyo. Parte II.

Tres personas faltaron. Existía poca cohesión grupal y reconocimiento de los participantes hacia el arteterapeuta. A una se le dificultó cualquier toma de decisión, como escoger un color, material y situación para el cuento. A otra se le complicó porque la mano le temblaba mucho y tuvo que ser auxiliada para escribir. Otra fue de rápida escritura y realización de cuento con sentido lógico y rápida toma de decisiones. Otra tuvo lenta escritura y buen sentido lógico en su cuento. Uno copiaba los demás cuentos y los amalgamaba para la creación del suyo.

Tercera sesión: Collage de mis famosos.

Se realizó al aire libre con 8 participantes. Hubo distracción que los alejaba de realizar las actividades. Se incluyeron dos personas nuevas que se notaron muy distantes y con pocos ánimos de trabajar, la sociabilidad era escasa y se redujo a presenciar cómo trabajan sus compañeros. Una participante no podía escoger ningún color o material y necesitó instrucciones muy específicas para poder trabajar y evitaba contactos sociales. Otra identificó con facilidad a los personajes de las imágenes y aplicó muchas formas creativas alrededor de su collage. Otra terminó los trabajos con rapidez, sin embargo, se mantuvo al margen de cualquier contacto social. Otra se le notaba absorta y distante. Una más únicamente le dio color a las imágenes del collage. Otra únicamente pegó las imágenes, no quiso personificar su dibujo, se le dificultó escribir su nombre, cuando pudo lo escribió incorrecto y se mostró sin ganas de trabajar. A otra le temblaba mucho la mano para escribir, se cansó rápido y se quería ir.

Cuarta sesión: Frutitas de colores.

La actividad fue exitosa. Se logró trabajar en un ambiente bastante social y activo. Se notaron todos de muy buen humor y con ganas de trabajar. La técnica usada de pintar con papel fue muy bien recibida. A una de las participantes se le notaba divertida y con muchas ganas de trabajar. Orientó la dirección del dibujo al revés. A otra le temblaba la mano y se le complicaba la acción de poner el pegamento y pegar los papeles. Una más se mostró animosa, disfrutaba de platicar mientras trabajaba. Otra se quiso ir antes de tiempo una vez habiendo terminado su dibujo. Y a otra se le dificultó pegar los papeles, se distraía mucho y dejaba de hacer la actividad de tiempo a tiempo.

Quinta sesión: Como me siento me navego.

La clase se desarrolló en el área común de la estancia, por tanto, había más ruido de gente alrededor y no se pudo reproducir música en el volumen que normalmente

se hacía. El ambiente general era más positivo y dispuesto al trabajo. En esta sesión entró una nueva compañera. Se le notaba social y activa, pero al momento de realizar los productos estaba muy nerviosa e insegura, solicitaba ayuda frecuentemente. A otra le gustó como se veía con el color rosa y por eso no quiso usar más, uso varios colores por decisión propia. Una más logró dibujar dos espirales en el barquito. Otra buscaba apoyo en sus demás compañeras y se mostró muy participativa. Otra escribió su nombre sin una de sus letras y al terminar su barquito, lo escondió lejos para que nadie lo viera. Al momento de presentarlos a todos, fue por éste porque se animó a que reconocieran su trabajo y a que le aplaudan. A otra participante se le veía absorta y seguía más bien la inercia de colorear todo sin hacer un esfuerzo creativo. Una más creó un patrón con varios colores del barquito, un esfuerzo creativo significativo. Otra de vez en cuando reclamaba materiales a otras compañeras y se mostró muy participativa.

Sexta sesión: Las frutas que me encuentro.

La clase se desarrolló en un espacio cerrado. La ejecución de un participante fue lenta, pero constante y con pocas trabas. Otro no identificaba la forma ni el color de la fruta, intentó hacer un dibujo, pero el resultado fue un rectángulo azul. Otra se desviaba muy constantemente a la actividad de una de sus compañeras y por esta razón dibujó una naranja, se centró mucho en eso y ya no logró dirigirse a hacer las fresas, se le auxilió dibujándolas ya que ella no lograba entender. Hizo un intento de escribir el nombre de la fruta porque eso entendió, sin embargo, hacia líneas diagonales en vez de escribir “fresas”. Una integrante fue rápida con objetivo bien claro y con pensamiento creativo, escribió el nombre de la fruta porque vio a una compañera hacerlo y se le notaba distante, pero menos que en otras sesiones. Otra más se retrasó ya que se la llevaron un rato y volvió casi al final de la actividad, pero terminó rápido. Otra estuvo siempre muy concentrada y nunca se desvió. Una más al inicio se ponía a colorear la fotografía de la naranja, después de auxiliarla un poco, realizó la actividad, escribía chistes sobre las frutas que iban saliendo durante la sesión como “fresca la naranja”.

Séptima sesión: Autorretrato de mis virtudes.

Se realizó en un espacio cerrado compartido, sin embargo, sí estuvieron enfocados en la actividad. Una participante no estaba en mucha disposición de trabajar, a dos se les dificultó identificar las virtudes. La representación de un vestido en el dibujo le confundió a una de las usuarias y dibujó vestido sobre vestido. Otra trabajó rápido, se mostró menos apática que en otras ocasiones. A una más se le notó siempre con un objetivo y sentido lógico en su dibujo autorepresentativo. Otra en algún momento entendió mal la indicación y escribió “ola me llamo Olga María y tengo 4 años” como si fuera otra persona. Y otra fue muy rápida en su desempeño.

Octava sesión: ¿Qué me hace feliz?

Se llevó a cabo en un espacio cerrado compartido, sin embargo, no afectó la actividad. Los participantes se mantuvieron atentos en la realización del trabajo. Una fue muy específica en cuanto a las cosas que la hacen feliz y realizó dos dibujos que lo representan. Otra decidió plasmarlo de forma escrita. Una más necesitaba mucha ayuda para poder completar la actividad, no podía decidir qué color usar o el hecho de pensar en una situación, le era una tarea muy difícil de completar. Otra se encontraba poco colaborativa y de no muy buen humor. Y dos integrantes se encontraban en una situación de bloqueo, pero pensar en situaciones que las hicieran felices no resultaba una tarea tan difícil.

Novena sesión: Mandala de la felicidad.

Se realizó por primera vez una actividad grupal en la que tenían que dibujar todos en el mismo pedazo de cartulina. Había una persona que confundía mucho su zona creativa y se introducía en la de otra compañera que no quería realizar la actividad. Al final, una terminó haciendo el trabajo de la otra porque lo decoró todo. Ante esto, otra compañera se molestaba y hacía comentarios de que se estaba equivocando de zona, por lo que terminó rápidamente el trabajo y se quería retirar. La actividad no resultó tan participativa como se esperaba. Otra no quería realizarla porque no se sentía capaz, pero comentó que en su juventud le gustaba mucho bailar, y que le gustaría que se realizara una actividad de danza, por esto, se hizo un ajuste el programa para una siguiente sesión de danzaterapia.

Decima sesión: Danza con globos.

La sesión tuvo un gran éxito. Todos se mostraron de muy buen humor con muchas ganas de conversar y participar. Se ofrecieron las que sabían inflar globos y fluyó el proceso. Les pareció bastante divertido y en los comentarios finales hubo una lluvia de positivismos y aceptación por la actividad solicitando también que se vuelva a realizar.

Undécima sesión: Dibuja tus ideas en puntos.

Esta técnica facilitó el trabajo de los usuarios ya que se les dio una base que no limitaba su expresión, pero sí facilitaba el proceso. Una participante creó una bodega que contaba con elementos técnicos importantes como profundidad, perspectiva y punto de fuga, algo que no había mostrado antes en ninguna actividad. Los demás hicieron barquitos o corazones. En toda la sesión se vivió un gran positivismos y se escucharon carcajadas y risas.

Décimo segunda: interpretando mis logros.

Se desarrolló en un ambiente colaborativo. Rápidamente se dispusieron a realizar la actividad y se ayudaban unas con otras. Si a alguna no se le ocurría algo que haya logrado, las demás animaban a su compañera a pensar en uno. Había una que elogiaba en cuanto podía a todas, dándoles ideas sobre qué cosas poner. A dos se les complicaba pensar en logros y necesitaron de ayuda para poder realizar la actividad. Cuatro de ellas la realizaron muy rápidamente.

5. El punto de llegada: conclusiones sobre los aprendizajes

La primera sesión del programa arteterapéutico se desarrolló de una forma muy diferente a lo planeado, puesto que solo se logró desarrollar la mitad de la actividad programada, ya que el ritmo de trabajo previsto para los adultos mayores era mayor a lo que realmente manejaban. Por esta razón se tuvieron que hacer ajustes en la programación para poderse extender a dos días logrando los objetivos inicialmente planteados. De la misma manera fue sucediendo con las demás actividades, algunas se modificaron y otras se descartaron para ser cambiadas por otras, puesto que al ser aplicadas algunas de las actividades iniciales, fueron calificadas como de poco impacto en el grupo, o bien, que no fueron bien recibidas o exitosas.

Al inicio los participantes se encontraban indiferentes, les costaba más mantener un contacto directo con sus demás compañeros en el grupo y con el arteterapeuta, también se les dificultaba más la expresión por medio del arte o las palabras. El poder de decisión era menos notorio en sus trabajos, no lograban escoger colores, técnicas, materiales o decidir qué hacer.

En la etapa I de la enfermedad del Alzheimer comienzan los problemas con la identificación de personas, por lo cual era difícil mantener un lazo entre el arteterapeuta y el participante el cual se nutría sesión tras sesión, generando así confianza y sensación de aceptación constante. Por esta razón la fase inicial de las sesiones tardó más.

Durante las primeras semanas se estuvieron realizando las sesiones mayormente en espacios cerrados compartidos y al aire libre, lo cual no era de los más pertinentes, pero eran con los que se contaban de momento. La realización de las actividades en estas partes no afectaba muy significativamente el desarrollo de las actividades, no obstante, había usuarios en particular los cuales no podían concentrarse donde hay muchos elementos que pueden actuar como distractores.

Es una experiencia muy enriquecedora el saber qué necesitan y qué les funciona. Entre los conocimientos adquiridos se puede hacer mención de la construcción de un banco de actividades para grupos de personas con estas características, identificación de acciones y actividades que propician la animación en estos grupos, adaptación de actividades a circunstancias no esperadas, registro de información y evaluación de desempeño en el grupo, y una de las más importantes es que con el frecuente trato, se consiguió desarrollar, por parte de la arteterapeuta, inteligencia intra e interpersonal.

El impacto que se tiene con personas que padecen Alzheimer es reiterativo ya que no logran recordar las actividades realizadas la sesión anterior, pero se procura con las nuevas enlazarlos para que no pierdan habilidades adquiridas, sigan practicándolas, minimizando el deterioro. No sana la enfermedad, sin embargo, que participen en este tipo de terapias les aporta una mejor calidad de vida.

6. Generación de conocimientos: conclusiones, propuestas y recomendaciones

En el desarrollo de las intervenciones se encontraron técnicas para un mejor desarrollo de las sesiones. Llegar diez minutos antes resultó ser algo muy útil en dos sentidos específicos: el primero es que de esta manera los encargados de los adultos mayores se percatan de que ya será hora del trabajo y van preparando sus tiempos y los de ellos para moverlos al espacio donde se llevarán a cabo; no llegar diez minutos antes, causó problemas en algunas ocasiones ya que los encargados no tenían mentalmente agendada la hora de la sesión y a veces no lograban acomodar sus tiempos, causando así desfases. La segunda es el aprovechamiento de los diez minutos para una socialización con los pacientes en el área común. Se genera una aproximación amena previa a la sesión que inicia con un abrazo y un beso en la mejilla para posteriormente entablar una conversación con ellos en el cual se le pregunta sobre su día, sobre sus familiares y temas que a ellos les agraden personalmente, se les elogia e intenta endulzar el día para que esté de mejor humor y con más alta disposición para realizar las actividades de la sesión. Hubo momentos en las sesiones en las que la colaboración de algunos de los participantes en la actividad era deficiente por dos razones generales: no tenían el ánimo, o no se sentían capaces para realizar la actividad. Para combatir la falta de ánimo saludaba individualmente a todas con mucha alegría, les reproducía música de la Sonora Santanera o cumbias en general, también entablaba una plática grupal divertida que contuviera chistes graciosos, resultó muy efectivo. Para los adultos que no se sentían capaces de realizar la actividad y tenían bajo poder de decisión para realizar las obras artísticas, se optó

por realizar las actividades con ellos, siempre cuidando de no predisponerlos. El bajo poder de decisión en las sesiones se manifestaba en la dificultad para seleccionar materiales, decidir qué hacer y cómo realizarlo, reduciéndose esto a la no colaboración y abstinencia de realizar la actividad. Esto se resolvió teniendo un acercamiento que presentaba esta dificultad y se le acercaba el color por color para que escogiera el que más le llamara la atención, luego se le inspiraba al usuario por medio de palabras y gestos a comprender que sentimiento le provocaba tal cosa, o como interpretaría tal sentimiento, el acompañamiento tanto del arteterapeuta y del cuidador es fundamental para crear ambientes de confianza y seguros para el adulto mayor.

Referencias

- Coll F. (2015). Aplicación del arteterapia en el desarrollo de capacidades asociativas y cognitivas en personas con discapacidad psíquica. Tesis. Universidad de Murcia, España. Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/369825/TFJCE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Covarrubias O., T. E. (2006) Arte terapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal. Tesis. Universidad de Chile. Recuperado de http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias_t/sources/covarrubias_t.pdf
- Domínguez P., Román J. y Montero M. (2017). Evaluación del efecto de un programa de arteterapia aplicado a personas con enfermedad de Alzhéimer u otras demencias seniles. *Arte, Individuo y Sociedad*. No. 19. 255-278. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/view/55013/51961>
- Escalera M. (2016). El Arteterapia como recurso terapéutico para el bienestar psicológico frente a los trastornos psicológicos de la Enfermedad de Alzheimer. Tesis. Universidad de Valladolid, España. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/20861/TFM-G609.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Larraín L. (2016). Arteterapia en el espacio comunitario: facilitando cohesión grupal desde el proceso creativo con adultos mayores. Tesis. Universidad de Chile. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/143262>
- López, M. (2009) La intervención arteterapéutica y su metodología en el contexto profesional Español. Tesis. Universidad de Murcia, España. Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10794/LopezMartinez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Maganto, C., y Maganto, J. (2011). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Madrid: Pirámide.
- Marcoleta M., Miranda N. y Pedreros B. Arteterapia y adulto mayor: facilitando la resiliencia en el adulto mayor desde el arteterapia. Tesis. Universidad UNCF, Chile. Recuperado de <http://repositorio.ugm.cl/handle/20.500.12743/436>
- Martínez M. (2006). Investigaciones en curso sobre arteterapia en la Universidad Complutense de Madrid. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. 45(1). 45-67. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/download/ARTE0606110045A/9037>
- Menéndez C. y Del Olmo F. (2010). Arteterapia o intervención terapéutica desde el arte en rehabilitación psicosocial. *Informaciones Psiquiátricas* No. 201. 367-379. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Rebolledo-Gil/publication/318815173_Intervencion_centrada_en_el_reconocimiento_de_prodromos_problemativa_observada_desde_un_CRPS/links/59802839aca272d5681dbd09/Intervencion-centrada-en-el-reconocimiento-de-prodromos-problemativa-observada-desde-un-CRPS.pdf#page=147
- Suess A. (2011). Arteterapia: aplicaciones en contextos sociales, multiculturales y comunitarios. *La hoja del psicodrama*. 19(59). 35-40. Recuperado de http://lahojadepsicodrama.es/wp-content/uploads/2018/04/lahdeps_ano_19_no_59_junio_2011.pdf#page=37
- La Educación artística y virtualidad, el reto de las mujeres en contingencia