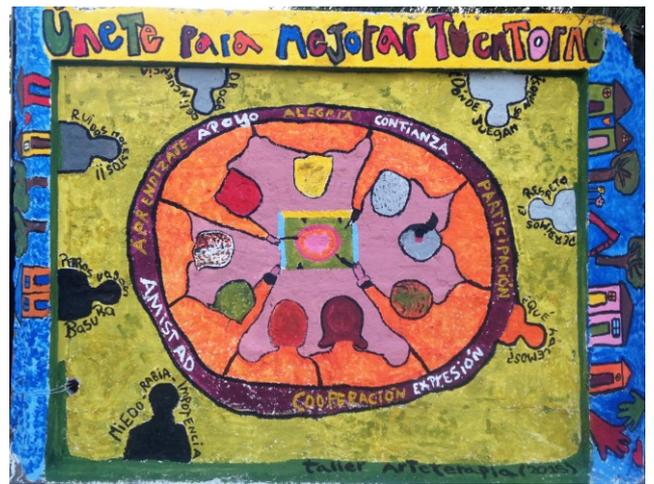




UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE ARTES
Escuela de Postgrado
Postítulo de Especialización en
Terapias de Arte: mención Arte terapia

Líneas de expresión Una experiencia de Arte terapia con Adultas Mayores en contexto comunitario.



Monografía para optar al título de especialista en Terapias de Arte, mención Arte terapia.

Autora: Camila Villar
Título previo: Licenciada y titulada de Artista Visual
Universidad Diego Portales, 2005.

Profesora guía: Camila Ovalle
Licenciada en Psicología
Universidad Diego Portales 2001
Postítulo especialización en Terapias de Arte
Universidad de Chile.

Santiago de Chile, Agosto 2016

Abstract

El Taller de Arte terapia se realizó a un grupo conformado por 11 mujeres de entre 60 y 85 años quienes asistieron una vez a la semana, por un período de 4 meses aproximadamente; desde el 14 de agosto al 21 de diciembre el año 2015, en la comuna de Puente Alto.

El trabajo se sostiene bajo la importancia de generar herramientas que permitan el auto-cuidado, a través de la promoción del desarrollo de la creatividad, el bienestar personal y colectivo, para mejorar la calidad de vida de las participantes. Se trabaja desde lo creativo en torno al cuerpo, emociones y su historia. Paralelamente, se refuerza el vínculo grupal para la generación de redes e intensificar la cohesión social. El presente escrito pretende demostrar cómo el arte terapia es una herramienta válida para el autoconocimiento de las adultas mayores y cómo logra fortalecer vínculos en la comunidad. Se hace necesario entonces, re descubrir nuestra historia para re cobrar sentido de un yo personal y a la vez social.

Palabras claves: Arte terapia, Adulta Mayor, creatividad, generación de vínculos, calidad de vida.

ÍNDICE

Abstract	2
ÍNDICE	3
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	7
1.2 Aspectos básicos de la población con la que se trabaja	7
1.2.1- Conceptos básicos de la temática.....	7
La Vejez	7
Género y vejez.....	8
Generación y fortalecimiento de Redes	10
1.2.2- Repercusiones psicológicas y emocionales de problemática.....	12
Prolongación de vida <i>versus</i> calidad de vida	12
Involución orgánica	12
Género	13
Autoestima y calidad de vida	13
Desintegración de la trama social.....	14
1.2.3- Necesidades específicas de la población.....	15
Promoción de Salud.	15
Promoción de salud en el adulto/a mayor	16
Promoción de la Generación de Redes.....	16
Calidad de Vida y Bienestar subjetivo	17
-Activar	
funciones cognitivas.....	19
-Restablecer relaciones afectivas.....	19
Sentido de la edad	20
1.3 Arte terapia	21
1.3.1- Conceptos y definiciones de Arte terapia	21
1.3.2- Arte terapia y Tercera edad	22
Arte terapia y promoción de salud en Adulto/a Mayor.....	22
Creatividad	22

Proceso creativo	24
Relación terapéutica en el arte terapia	26
1.3.2. Otras experiencias de Arte terapia y Adulto/a Mayor	27
CAPÍTULO II.	30
2.1- Descripción de la práctica	30
2.2- Antecedentes generales del grupo	31
Antecedentes de la comuna:	32
2.3- Objetivos de la intervención	33
2.4- Setting:	34
2.5- Metodología: técnicas y enfoques utilizados:	38
2.5.A- Psicoterapia de grupo (grupo operativo):	38
2.5.b- Juego y teatro espontáneo:	40
2.5.c- Arte terapia grupal.....	42
2.6- Estudio del caso:	46
a. Fase inicial.....	46
B.Fase intermedia	53
C.Fase Final.....	61
2.6.2- Análisis y discusiones	65
Discusiones metodológicas sobre juego, individuo y grupo.	65
A. Juego y apertura creativa.	65
B. Pintura dentro del grupo: explorando el control y el descontrol.	67
C. Movimiento entre el espacio grupal e individual.	68
d. Mural como generador de diálogo con la comunidad	69
2.6.2.a. Observación de la relación triangular	69
2.6.2.c Evaluación de objetivos de Arte terapia planteados	71
CAPÍTULO III: conclusiones	74
La confianza en el grupo.....	74
Juego y libertad de expresión.	75
Toma de conciencia.....	76
La obra: integración de mente, emoción y cuerpo.	77
Del individuo al grupo y del grupo a la comunidad.	78
3.2-Perspectivas y proyecciones de Arte Terapia y adulta mayor	79

3.3- Comprensión de la relación terapéutica dentro del caso de estudio	80
4. Mapa de las imágenes según trama asociativa	82
BIBLIOGRAFÍA.....	86

INTRODUCCIÓN

Esta monografía da cuenta de una experiencia de Arte terapia realizada con once mujeres Mayores en la comuna de Puente Alto, llevada a cabo en 16 encuentros, durante el segundo semestre del año 2015. El taller fue coordinado por un equipo de trabajo compuesto por una artista visual y una psicóloga.

La población específica con que se trabajó y estudió fue: Adultas Mayores en un contexto comunitario. Por lo tanto, el presente escrito sistematiza la intervención creativa realizada a un grupo de mujeres pertenecientes a un territorio en común.

A lo largo del trabajo se evidencian problemáticas que repercuten hoy en día sobre este grupo etario, tal como: la exclusión social, la que afecta en la condición social activa de la persona, disminuyendo a la vez el sentido existencial del ser.

La vejez es un tránsito biológico propio del ser humano, que gracias a los avances de la medicina la población se ha hecho cada vez más numerosa y longeva. Esta razón nos acentúa la necesidad de poner mayor atención y reflexionar dónde y cómo estamos proponiendo la última etapa por la cual todos, naturalmente, tenemos que transitar.

Como solución se propone desarrollar una capacidad natural del ser humano: la creatividad. Quedando demostrado en esta monografía, que desde el trabajo grupal y el desarrollo de ésta como una herramienta intrínseca a las personas, es apta para potenciar el recurso sano del individuo orientado hacia el bienestar personal y grupal.

El arte en este proceso, se transforma en el lenguaje para tramar nuevos sentidos y en vez de imitar la realidad, participa en la construcción de una nueva. A través de este trabajo, se invita al lector a disfrutar de un escrito que da cuenta de cómo la creación artística aporta a un proceso inherente al ser humano; la vejez.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.2 Aspectos básicos de la población con la que se trabajó

La investigación dentro del marco teórico es elaborada desde la observación y el análisis de una experiencia de taller de arte terapia con enfoque terapéutico.

En el primer capítulo, se plantearán los conceptos generales de la temática que se abordó: **vejez, género, generación y fortalecimiento de vínculos sociales**. Luego, se presentarán las repercusiones que padece la población a nivel psicosocial, con el fin de señalar las limitaciones en la calidad de vida de las adultas mayores. Además, se puntuarán diferentes necesidades que demanda este grupo etario. Por último, se dará espacio a introducir al lector a la disciplina del arte terapia, herramienta que en este trabajo entrelaza los conceptos explicados, favoreciendo el bienestar personal y grupal.

1.2.1- Conceptos básicos de la temática

La Vejez

El envejecimiento, como proceso biológico, es inmanente al ser humano. Tal como Moragas (1995) postula, este proceso es diferencial en cada persona dependiendo del desarrollo propio de cada individuo, tomando a este como una unidad biopsicosocial. Por esto, al igual que De Beauvoir (1970), consideran que la vejez constituye tanto un destino biológico como una realidad transhistórica, es decir, como un destino vivido dependiendo de un proceso y del contexto social. “El sentido o no sentido que reviste a la vejez en el seno de una sociedad pone a toda esta en cuestión pues a través de ella se descubre el sentido o el no sentido de toda una vida anterior” (De Beauvoir, 1970. p16).

Actualmente en Chile, la población adulto/a mayor ha incrementado notablemente. Como un reflejo de lo que sucede en la mayoría de los lugares del mundo, la población infantil y joven cada vez es menor en comparación con el envejecimiento

acelerado de la sociedad. Sobre todo, considerando la disminución en la tasa de natalidad y asimismo, en la tasa de mortalidad, como también el aumento en la esperanza de vida. Según el Instituto Nacional de Estadísticas, la esperanza de vida alcanza alrededor de los 78 años.

En Chile, 15% de la población es mayor de 60 años, equivalente a más de 2.500.000 personas y según Aguilera (2005), se estima que en el año 2050 las personas mayores de 65 años constituirán alrededor del 21,59% de la población. Es decir, este segmento de la población está comenzando a ocupar un importante espacio en la sociedad y, por tanto, debemos poner mayor atención.

Comúnmente el lugar que se le da hoy al adulto mayor no le favorece. Antiguamente la persona mayor ocupaba un espacio importantísimo, siendo valorados y respetados por su sabiduría, consejo y experiencia. Sin embargo en la actualidad, esta cualidad se ha ido diluyendo y el/la adulto/a mayor se marginan y son vistos bajo estereotipos más bien negativos, que les afecta tanto en su autoimagen como en los juicios sociales que se les hace, sin aceptar esta etapa como un proceso natural y biológico. La imagen que se construye en torno a la vejez es negativa y negadora de esta etapa de la vida, como una oportunidad de desenvolverse socialmente desde una vida con experiencia. La vejez se instaura como una disminución de las capacidades y habilidades, pérdida de la sexualidad y escasa habilidad de adaptación a un mundo aceleradamente tecnologizado y modernizado. Esto, constituye un problema tanto para el propio mundo de las personas adultas y su valoración personal y autoestima, como para los jóvenes y las relaciones que se establecen entre ellos.

Género y vejez

Actualmente, existen numerosos puntos de vista sobre el concepto de género y sus elementos constitutivos. La autora feminista estadounidense Judith Butler (2001), considera el género como una forma de vivir y de accionar de los individuos que conforman una sociedad. Esta noción de género se crea en el individuo en relación con la existencia de otro, así también por medio de esta relación se construye el

reconocimiento propio. La configuración del género por lo tanto, está definida más allá del mismo sujeto. Uno se reconoce a uno mismo gracias a la existencia del otro.

La autora de *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual*, Joan Scott, interrelaciona cuatro elementos para la construcción de género: símbolos y representaciones, conceptos normativos que permiten la representación de los símbolos, las instituciones sociales y por último, la identidad subjetiva y el cómo se va creando en el sujeto. Es así que la identidad subjetiva de la persona se va creando a medida que se van adoptando (en concordancia con Butler) los conceptos normativos que normalizan las acciones por medio de símbolos y representaciones.

La analogía sexo-género se puede distinguir entre las características anatómicas de lo que una determinada cultura le asigna a las mujeres y a los hombres. Las diferentes particularidades que se le asignan al sexo da muestra de la sobrevaloración del hombre por sobre la mujer. El hombre representa el espacio público y una función productiva a diferencia de la mujer que representa el espacio privado y una función reproductiva.

El sociólogo francés Pierre Bourdieu, considera que los géneros son construidos como dos esencias sociales que están estratificadas o jerarquizadas. La división de género o entre sexos lleva o mantiene el ‘orden de las cosas’; la normalidad y naturalidad. Esta misma noción se incorpora a los cuerpos y a los hábitos de los individuos funcionando y constituyéndose como un sistema de esquemas de cómo ver la realidad, de cómo actuar y de qué pensar. El autor llamará a este fenómeno con el término de “cuerpo-habitus”.

Para hablar de género es necesario identificar el tipo de cultura en la cual nacemos. Para Regnant (2007), nuestra cultura se encuentra determinada por el patriarcado, donde la idea de autoridad y liderazgo está constituida por el hombre-varón y, desde esta idea, se construye la organización política, económica, religiosa y social. Al nacer en un sistema patriarcal heredamos modelos concretos y simbólicos que van determinando nuestro ser. Así la sociedad y la construcción de femineidad han delimitado a la mujer en sus roles, configurando formas de pensar y actuar.

La escasa literatura sobre vejez y género, nos refleja la constante limitación que se le otorga a este grupo etario. Freixas, afirma que “La investigación acerca del envejecimiento de las mujeres se centra con excesiva frecuencia en temas que circunscriben y limitan el ser mujer y a las asignaciones de papel social más profundamente patriarcales, olvidando otros espacios de actividad y vínculo que pueden permitirles encontrar claves de significado y reconciliación interna” (Freixas, 2008. p46). La identidad de la mujer adulta mayor se va construyendo con lo que lo social, lo corporal y lo psíquico van haciendo de ella. Tanto desde lo que la sociedad impone como el “deber ser”, hasta lo que la adulta mayor siente, piensa y se estructura desde su propia perspectiva ideológica

Volvemos a la configuración de estereotipos que por consecuencia trae la marginación simbólica y social de la adulta mayor en la sociedad. “La diferente implicación en el mundo público y en el mundo privado supone sentidos de la vida completamente diferentes, por lo que el curso de las relaciones ejerce una mayor presión en el desarrollo de las mujeres que la edad cronológica” (Freixas, 1991. p33). Entonces, es relevante destacar en este punto, que la adulta mayor sufre de una doble estereotipificación; por ser vieja y por ser mujer. El hecho de ser mujer adulta mayor, las inserta en un `deber ser` relacionado con el matrimonio, los hijos/as y la familia que, dependiendo de su compromiso con estos roles, crea diversos modos de incorporar y generar hábitos que reproducen estos estereotipos. Esto no ocurre en la vida de los hombres, donde la linealidad de los acontecimientos y roles que asumen parecen mucho más claros.

Generación y fortalecimiento de vínculos sociales

Para comenzar a hablar de este concepto, es necesario revisar el término de comunidad pues es dentro de esta, donde es posible la generación de redes que cohesionen al grupo mediante el reforzamiento de los vínculos afectivos y de identidad.

El sociólogo alemán Ferdinand Tönnies,(1947) afirma que el concepto de comunidad existe entre todos los seres orgánicos como un acto presente en la naturaleza misma de los seres. Por otra parte, la sociedad es concebida como un aspecto igual que el concepto de comunidad, pero con la diferencia de que las personas no están unidas sino que se encuentran esencialmente separadas.

Para el fin del trabajo de práctica de arte terapia, la idea de comunidad se refuerza para otorgar identidad de grupo. Las adultas mayores participantes del taller, a pesar de sus diferencias y experiencias personales, tienen una identidad en común que las une; ser mujeres adultas mayores, madres, esposas y jefas al hogar.

Las mujeres como pertenecientes a un grupo social que comparten intereses, necesidades y problemas en común, en un espacio y un tiempo determinado, van generando así una identidad que las reúne en la convivencia y en la cooperación. De este modo, el trabajo en grupo produce la generación de redes donde existe apoyo y complicidades, se fortalecen y desarrollan los aspectos positivos que distinguen los recursos de la vida en las comunidades, generando que las propios integrantes, participen, se comprometan y sean las agentes del cambio.

La comunidad es, entonces, un lugar que se crea tanto física como emocionalmente, un lugar al que se pertenece y que otorga identidad al individuo. Por lo tanto, se puede hablar de generación de redes por el tipo de vínculo que se crea. Estas serían por lo tanto, las “fuerzas preventivas” a las que acuden las personas pertenecientes a una comunidad, en caso de problemas emocionales, físicos, estrés o limitaciones varias. (Walker, 1977)

Además, desde la perspectiva del grupo, la generación de redes comunitarias tienen sentido en cada individuo cuando, colectivamente, sienten haber participado, logrado, compartido, contenido y servido al grupo y tiene una significación que sólo es posible desde la imagen de comunidad o colectivo.

Maritza Montero (2004), desde el campo de la psicología, afirma que de los valores que debe tener un actor social comprometido con el trabajo comunitario, debe ser el de generar conciencia.

Dice que el tomar conciencia es una condición fundamental para el conocimiento, el darse cuenta, es beneficiario para el propio ser y el estar como actor dentro de un contexto. Este valor está unido a la visualización de las problemáticas de la realidad a la cual se pertenece, lo que dará la posibilidad de apuntar hacia una nueva construcción y búsqueda del bienestar de las personas, otorgando dirección y control de sus decisiones personales y sociales.

1.2.2- Repercusiones psicológicas y emocionales de la Adulta Mayor

En el presente apartado, se pretende dar cuenta de las repercusiones psicológicas y emocionales de la población específica con la que se trabajó, incorporando los conceptos básicos abarcados anteriormente.

Prolongación de vida *versus* calidad de vida

Se vuelve necesario destacar la problemática de que, mientras la ciencia y la medicina han promovido mejoras y avances con respecto a la longevidad o a aumentar los años de vida, la calidad de vida de los y las adultas mayores en territorios de bajos recursos disminuye considerablemente pues, la aparición de enfermedades y la necesidad de paliar sus efectos, requiere un gasto económico que no todos están en condiciones de pagar.

Involución orgánica

La vejez trae con ella involución orgánica, lo que afecta al individuo en su forma de enfrentarse al mundo pues se comienza a crear una dependencia de otros en la cotidianidad. Hoy en día, los desafíos de la gerontología son conseguir un “envejecimiento activo”, buscando la prolongación en el funcionamiento autónomo

de/la adulto/a mayor. Esto se logra manteniendo a la persona activa en un plano físico, mental y social. (Ballesteros, 2004; Zamarrón, 2007 en Carrasca)

Tal como De Beauvoir (1970) sostiene, las tres dimensiones del ser; física, mental y social, están completamente conectadas. La psicología de un individuo está directamente relacionada con su situación existencial, la cual tiene sus consecuencias sobre su cuerpo; La fisionomía y la psicología -la historia personal-, son una con la otra. Y es, en esta relación (la información fisiológica y los hechos psicológicos), donde se entra a la esfera de lo psicosomático.

Género

Por otro lado, desde la perspectiva de género, se observa una rigidez en cuanto a estereotipos configurados bajo el sistema patriarcal. En la adulta mayor emerge la culpa y los deberes cotidianos, generando resistencia al - o en el- proceso creativo. Un problema frecuente dentro de nuestra sociedad es que “el deseo femenino organizador de la identidad es el deseo por los otros” (Lagarde, 2001. p21). El objetivo es analizar y flexibilizar estas normas culturales que limitan durante este período de la vida; la vejez. Además, se vuelve necesario revisar estas ideas pues son factores que van limitando y debilitando su condición social dentro de la comunidad. Es por esto que, al trabajar y hacer conscientes estas limitaciones impuestas por un sistema de creencias, se pueden entregar herramientas de empoderamiento que les otorgue más libertad en las acciones de su vejez.

Autoestima y calidad de vida

Según la revista médica de Chile Medwave (2007), los procesos que se viven dentro del envejecimiento y el conjunto de pérdidas psicosociales que suceden en este estadio, parecen determinar en algunos adultos/as mayores su incapacidad para percibir sus competencias y habilidades y, desde luego, los aspectos positivos de su entorno y de la vida en general. En este sentido, existen hallazgos empíricos que demuestran que la autoestima disminuye con la edad. El autoestima o

autosatisfacción puede considerarse, según Schwart (1975) como el eje de la calidad de vida de los/as adultos/as mayores. Se vuelve necesario entonces trabajar sobre este concepto que es punto central en lo que será percibido como calidad de vida, ya que fortaleciendo la autoestima se podrán potenciar sentimientos positivos que incrementen el bienestar personal.

Desintegración de la trama social

Por último, desde el concepto de comunidad y generación de redes, surge en la actualidad la problemática de la desintegración de la trama social. Según el sociólogo Zygmunt Bauman (1999), esta época se define con el término de modernidad líquida. El autor observa que todo comienza a tener una cuota de sorpresa, todo es impredecible y con esto las personas asumen otro rol dentro de la comunidad. Los cambios a nivel productivo fracturan dependencias, enfrentando al individuo a estadios nuevos, incrementando la incertidumbre y angustia provocada por la falta de seguridad laboral y el miedo a exponerse a sus pares. Esto afecta directamente a la confianza que culmina en un cambio en la dimensión comunitaria: esta se diluye. Este posicionamiento del sujeto individualizado permite que los compromisos sean cada vez menos permanentes provocando la desintegración de la trama social.

Desde este punto, podríamos preguntarnos; ¿Qué es una comunidad hoy en día? Temas como la identidad, la historia, las costumbres, entre otras, son remplazados por la competencia, el miedo, el consumo, dejando la participación social sin importancia. Esto como producto de una escasa identificación con aspectos tales como el contexto en que se vive, la salud, el horario de trabajo, relaciones personales, etc.

Situándonos en la población específica con la cual se trabajó; Tercera edad, el problema se hace doble. Según Simmons (1969) la representación social de la vejez se refiere más a un acontecimiento social, que características fisiológicas, “la vejez

empieza cuando un grupo social o sociedad de la que forma parte, lo reconoce como una persona vieja, produciéndose una situación en que la edad social que se estipula como determinante del inicio de la vejez” (Simmons en Colom, 1999. p52).

Se vuelve necesario re significar, entonces, el concepto de vejez dentro de nuestra sociedad, posibilitando a este grupo a un encuentro social donde su actividad los refuerce como sujetos activos. Integrar la necesidad de promover la conformación de redes, trabajar en comunidad, formar grupos y hacer posibles experiencias en el aquí y ahora donde la participación y cooperación fomenten nuevos vínculos sociales.

1.2.3- Necesidades específicas de la población

Promoción de Salud

Al estar dentro de un contexto comunitario, el enfoque que se adoptó a trabajar con la población es orientado a la promoción de la salud. Por esto se apuntó a fortalecer y potenciar las habilidades y capacidades de la adulta mayor a través de tareas grupales y creativas, buscando construir en conjunto un concepto de salud para mejorar la calidad de vida de las participantes.

El Ministerio de Salud (MINSAL) apunta a que “promoción de salud no es sólo la ausencia de enfermedad o la comprensión, prevención y enfrentamiento de los procesos patológicos (...) estamos hablando de defender y elevar la calidad y la dignidad de la vida” (Minsal, 2007). También adiciona que la salud no es sólo salud física sino que también es fuerza, organización, atención y conexión entre cuerpo y espíritu en el aquí y ahora.

Promoción de salud en el adulto/a mayor

La revista médica Chilena Medwave (2007), define promoción de salud en adulto/a mayor como: “la modificación de las conductas humanas y situaciones del ambiente, o sea, no se puede modificar la conducta del adulto mayor sin considerar su entorno; esta promoción se manifiesta a través de acciones que directa o indirectamente promueven la salud y previenen la enfermedad (Elder, 1994).

Es así que la promoción de salud dentro del grupo de la adulta mayor apunta hacia un “envejecimiento activo”, es decir, la capacidad de adaptarse a los cambios que son parte del envejecimiento con el impulso y los recursos necesarios. Para esto, es fundamental la funcionalidad del adulto mayor y la promoción de salud.

Amelia Valcárcel (2013), relaciona el concepto de salud y poder, postula que quién tiene poder, vive sin miedo y, al vivir sin miedo, la salud va en aumento. El empoderamiento como una toma de conciencia en cuanto a los procesos que se viven de forma física, mental y emocional pasa a ser necesario en esta edad ya que este término (empoderamiento) es justamente re activar el poder o re significar el poder del individuo, aumentando inmediatamente su salud y favoreciendo entonces, ser una persona activa dentro del entorno y la vida en general.

Promoción de la Generación de Redes

Se destaca la necesidad de repasar nuestra historia para re cobrar sentido de un yo personal y a la vez social. Se vuelve interesante poder observar, analizar y entonces, elaborar las transiciones que padece la mujer a lo largo de su vida. Desde un entendimiento más acabado de su propia historia podrá comprender sus emociones y sus actos y las relaciones en un presente. Así, por medio de este proceso, se refuerzan y potencian los vínculos entre las mujeres y se puede acceder a la generación de redes como un espacio de contención en donde pueden recurrir para mejorar su bienestar.

En consecuencia, Lagarde propone que para construir una identidad propia y una grupal hoy en día, hay que cuestionarse: ¿Quién soy yo? y ¿Quiénes son los otros? Estas preguntas se pueden responder con mayor integración en la etapa de la vejez y, especialmente, con un proceso y un trabajo continuo con el concepto de comunidad y la promoción de la generación de redes.

Calidad de Vida y Bienestar subjetivo

El concepto de Calidad de Vida está estrechamente relacionado con el Bienestar de una persona. En el pasado, el concepto de bienestar había estado siempre ligado exclusivamente a los ingresos y más comúnmente a la presencia de medios adecuados. Sólo recientemente se le ha atribuido mayor importancia al bienestar como la cualidad de obtener satisfacción por medio del disfrute de los recursos disponibles y no sólo su mera posesión (INE). Por esto, se hace preciso hacer un espacio a este término como una necesidad del grupo con el que se trabajó durante el taller de arte terapia. De este modo, es posible generar herramientas para potenciar las capacidades y habilidades de la persona, considerando a esta última como el centro de todos los esfuerzos de desarrollo.

El taller como un aporte hacia la calidad de vida, conduce a la persona hacia el bienestar subjetivo, el que se relaciona con el trabajo de emociones y la presencia de emociones positivas.

La calidad de vida es relacionada con el bienestar subjetivo, puede evaluarse y a la vez ser potenciado desde la óptica de la psicóloga Carol Ryff (1989) en los siguientes conceptos:

- **Autoaceptación:** Es el concepto central de la salud mental y el más utilizado para definir bienestar. Tiene relación con la madurez, la realización personal y el funcionamiento del individuo.

- **Relaciones positivas con los demás:** Tiene relación con la importancia y la madurez en las relaciones interpersonales, la calidez y la confianza dispuesta en un otro.
- **Autonomía:** Tiene relación con la independencia y la autorregulación de la conducta.
- **Dominio del ambiente:** La habilidad de elegir o crear ambientes acordes a las propias condiciones físicas.
- **Propósito en la vida:** Comprensión de un propósito, objetivo o significado de la vida, un sentido de dirección o intencionalidad.
- **Crecimiento personal:** El funcionamiento psicológico óptimo requiere no solo desarrollar las características anteriores, sino también continuar el desarrollo de su propio potencial, crecer y expandirse como persona.

Revisadas las necesidades generales de la población con la que se trabajó en el taller de arte terapia, se hacen visibles necesidades específicas en la adulta mayor tales como estimular el cuerpo, la memoria, trabajar el sentido de la edad y restablecer relaciones afectivas. Además, desde la perspectiva de género, se vuelve evidente la presencia de los estereotipos y roles, donde el objetivo es apuntar a flexibilizar limitaciones autoimpuestas y ampliar la mirada para poder disfrutar del proceso transitado. Por último, en relación a restablecer relaciones, se observa la necesidad de generar redes y de potenciar vínculos afectivos desde el trabajo grupal.

A continuación, se detallará con precisión algunas de las temáticas con respecto a las necesidades específicas de la población con la que se trabajó;

-Atender al Cuerpo: El paso de los años afecta directamente el funcionamiento del cuerpo, trayendo como resultados dolores físicos, enfermedades y rigidez corporal. El cuerpo es nuestro vehículo y como tal tenemos que cuidarlo, atenderlo y escucharlo. “El cuerpo donde ocurre y se sostiene el sentir. (...) Es el cuerpo donde se inscriben nuestras emociones. El cuerpo viviendo y en donde vamos registrando el miedo, el deseo, la angustia, el entusiasmo” (Casassus, 2006. p50).

Es necesario entonces, trabajar con la estimulación física para ir desanudando emociones trabadas en el cuerpo, es decir, la historia personal registrada en él. Sin este trabajo, se genera la rigidez y los dolores corporales.

Un cuerpo sin flexibilidad es una mente rígida, y una mente rígida está sometida a una estructura para pensar y concretar. "Sin conciencia no hay nada. Cuando tenemos conciencia de algo, es que hemos puesto nuestra mirada en ello. Cuando tomamos conciencia de nuestro cuerpo, de sus vínculos con nuestras emociones, con nuestra experiencia y lo que nos decimos y las narrativas que construimos acerca de ellas, podemos ver lo que no veíamos antes" (Casassus, 2006. p57).

-Activar funciones cognitivas: La rigidez corporal a su vez trae rigidez en los funcionamientos mentales. Por esta razón, se hace necesaria estimular la memoria y la percepción del adulto mayor.

La neuro plasticidad ha sido estudiada hace décadas y se hace referencia a este concepto ya que, los adultos mayores, tienen la capacidad de desarrollar nuevos aprendizajes y estimular cambios neuronales previniendo de esta forma su deterioro y la aparición temprana de algún déficit (Rowe y Kahn, 1997 en Solera y Carrascal 2014). Por esto, la memoria como un proceso mental que reproduce lo que hubo alguna vez en nuestra conciencia, es necesaria para el desarrollo de una vida autónoma.

-Restablecer relaciones afectivas: El aislamiento personal "producto de la sociedad" es muy común en la tercera edad y esto afecta la integridad del individuo, por eso se debe fomentar vínculos para potenciar las relaciones afectivas.

Existen cambios de origen natural que van produciendo alteraciones en las relaciones afectivas, como por ejemplo, la independencia de los hijos, pérdidas, entre otros. También hay cambios que son producto de las construcciones sociales tales como el cambio de status o cambio de roles. Por consecuencia, esta variabilidad trae debilitamiento en los vínculos sociales y afectivos. La

participación social y restablecer este tipo de conexiones, es un factor que determina la calidad de vida en el adulto/a mayor pues, en la medida en que el adulto/a mayor logre ser reconocido a partir de las relaciones sociales significativas, esta etapa será vivida y se tornará como prolongación y continuación de un proceso vital; de lo contrario, se experimentará como una fase de disminución funcional y aislamiento social (Carrascal, 2014).

Sentido de la edad: Para De Beauvoir (1970), la vejez es una pérdida pasional de la realidad, donde el sentido de la vida es alterado por los factores vistos anteriormente. La realidad está construida por signos y representaciones que van cambiando y, si no hay entendimiento o capacidad de poder adaptarse a este tipo de cambios, esto se vive como una pérdida y un sentido de vivir mermado. El tener un sentido para sí mismo, es mantener propósitos e intereses despiertos. De este modo, el bienestar psicológico está directamente relacionado con el bienestar subjetivo y, tal como explica Salotti (2005), “el bienestar psicológico es el resultado de la percepción sobre los logros alcanzados en la vida y el grado de satisfacción personal con lo que se ha hecho, se está haciendo o puede hacerse” (Satorres, 2013. p102). Es desde este punto, donde el trabajo apuntó hacia un recorrido de la historia personal que resonó en lo grupal, donde pueden re descubrir su propia realidad desde el lenguaje simbólico, impulsando desde este, una postura autónoma en el trabajo creativo, donde pueden sentirse más cómodas de acuerdo a sus propios medios y capacidades. Entregar un espacio donde pueda sentirse cómoda con lo que ella quiere ser, no con lo que “debiera” de ser.

1.3Arte terapia

“Yo creo que el objeto de arte es una ocasión. Una ocasión para que tú tomes tus riendas. Enfrente de un objeto de arte tú te haces una especie de espejo- de una parte- del estado en que está tú ser, y- de la otra parte- es una rienda para hacer crecer tu ser. Es una ocasión, cada uno se va a servir y yo no sé cómo se va a servir cada uno; es una ocasión para movilizar tu imaginación. Entonces, si tú miras y no te importa un cuesco, es una ocasión perdida. Eso es lo que yo digo. Que no hay que perder la ocasión.”(Roberto Matta, 1997)

1.3.1- Conceptos y definiciones de Arte terapia

¿Qué es el Arte Terapia?

Según la Asociación Chilena de Arte Terapia (ACAT), se define como “una especialización profesional de servicio humano, que utiliza diversos medios artísticos y los procesos creativos con fines terapéuticos, educativos, de prevención, rehabilitación y desarrollo personal”.

El arte terapia es una forma de psicoterapia que usa medios artísticos como modo primario de comunicación. Es una disciplina que se fundamenta en las producciones visuales que realiza una persona con diversos materiales artísticos para la creación de una obra visual. Este proceso creativo da lugar a una reflexión entre creador/a y arte terapeuta en torno a la obra, pudiendo observar, dar significado y elaborar la experiencia.

Las técnicas de la terapia artística no se centran en el valor estético del trabajo artístico, sino sobre el proceso terapéutico, considerando que todo individuo, tenga o no formación artística, posee la capacidad latente para proyectar sus conflictos internos por medio del arte. Finalmente la obra realizada es un nexo entre el paciente y el Arte Terapeuta.

1.3.2- Arte terapia y Adulto/a Mayor

Arte terapia y promoción de salud en Adulto/a Mayor

Recordando que la promoción de salud en el/la adulto/a mayor se orienta a un “envejecimiento activo”, se revisarán entonces, los aportes de complementar este proceso vital con el arte terapia donde, el trabajo creativo será estimulador de las funciones físicas, mentales, emocionales y sociales de la adulta mayor.

El arte terapia, según Ovalle “promueve espacios de expresión y desarrollo de la creatividad, por lo que aborda a las personas, no en su enfermedad, si no en su dimensión sana. Una persona o un grupo, al conectarse con la creatividad, se conecta con la espontaneidad y la capacidad propositiva, lo que favorece la participación que mueve a los sujetos desde una actitud pasiva, hacia una actitud protagónica y responsable, actitud que es el pilar fundamental del paradigma promocional.” (Ovalle, 2007. p20)

Creatividad

La creatividad es una aptitud natural en todo ser humano que aflora frente a necesidades y tiene que ser desarrollada por estímulos como todo elemento cognitivo. Según investigaciones de López, Doctor en filosofía de la Universidad de Chile creatividad es: la capacidad para formar combinaciones, para relacionar o reestructurar elementos conocidos, con el fin de alcanzar resultados, ideas o productos, a la vez originales y relevantes. Esta capacidad puede atribuirse a las personas, grupos, organizaciones y también a toda una cultura. (...) La creatividad equivale a una cierta manera de utilizar lo que está disponible, a hacer un uso infinito de recursos necesariamente finitos (López, 2008, p65).

Con respecto al envejecimiento y la creatividad López sostiene: “Estudios recientes indican que con la edad se mantiene no solo la cantidad, sino también la calidad de la producción creativa.” (op.cit)

Creatividad en lo cotidiano

La creatividad suele relacionarse estrechamente a tareas artísticas pero originariamente aparece ligada a la sobrevivencia del ser humano ya que, tuvo que responder encontrando formas y resolver su adaptación a un medio adverso. La creatividad es entonces, una herramienta que está disponible a nivel biológico de todo ser humano en cualquier edad y facilita la relación la realidad. Desde esta perspectiva el psiquiatra inglés Winnicott (1964) señala que la creatividad es una característica natural de la mente que, en mayor o menor, medida se encuentra potencialmente en todas las personas. El desarrollo de la creatividad según el autor es “ofrecer oportunidades para la experiencia informe y para los impulsos creadores, motores y sensoriales”(Winnicott,1971. p43). Es en definitiva, “lo que hace que el individuo sienta que la vida vale la pena de vivirse” (op.cit)

Creatividad y calidad de vida

La creatividad es, sin duda, una herramienta para abordar de una forma integral la salud de las adultas mayores. Trabajar desde la producción artística promueve el trabajo con los sentidos donde “implica a la persona en un proceso de interacción con el mundo, aunque sea de forma pasiva, e incluso podemos conectar con su parte emocional, afectiva y retomar recuerdos y experiencias pasadas. Así podemos, de alguna manera, establecer un intercambio comunicativo y mejorar su calidad de vida”. (Robles, 2006; Vidret, 1996 en Carrascal y Solera, 2014). También a partir de estas actividades “se fomenta la interacción con otros seres humanos y se mejora la autoestima, contribuyendo a prevenir el deterioro cognitivo al mantener activas las redes neuronales (García, 2008 en op.cit).

La neurociencia y los estudios de neuroimagen permiten ver que la obra de arte es una representación concreta de la conexión entre cuerpo y mente. La obra es la “expresión de como el yo se organiza internamente y así en relación a los demás. Se trata de una reiteración visual de la interacción entre la persona y su entorno (Siegel,2006). Hay estudios acerca de la relación entre cuerpo y mente los que vinculan el sistema nervioso, endocrino e inmunológico a los cambios fisiológicos y psicológicos.

Recordando palabras De Beauvoir (1970) en donde afirma que lo fisiológico y lo psicológico se administran mutuamente y son manifestantes en lo psicosomático, es coherente decir que el movilizar procesos emocionales o problemáticas internas estaría de alguna forma aliviando al cuerpo. En este campo, salud mental y física, retomamos palabras de Ovalle, donde explica que el trabajo arte terapéutico “ofrece un espacio donde reconocer y canalizar la energía creadora, que entregara alternativas distintas a lo concreto de la somatización, la enfermedad, a través de la posibilidad de tramitar simbólicamente los conflictos, creando un espacio de liberación.” (Ovalle, 2007. p20)

Proceso creativo

A continuación, se revisará el concepto de proceso creativo para integrar al lector al punto central de lo que es el trabajo de arte terapia. Para esto se expondrá qué es y las condiciones que tiene que tener el espacio de trabajo para que se pueda llevar a cabo un óptimo desarrollo arte terapéutico.

Para Fiorini (1993) el proceso creador consiste en el momento en que se deconstruyen las formas existentes y se crean nuevos sentidos, nuevas formas para volver a lograr la unidad, reconstruyendo lo deconstruido.

El autor describe al individuo creador como un sujeto activo y operador y, cuando se desarrolla el proceso creativo, la persona encuentra en sí capacidades y sentidos transformadores que regulan ciertos movimientos y equilibrios entre “desorganizar

objetos y reorganizar objetos, entre regresiones y progresiones, entre análisis y síntesis, entre crear desorden y crear orden, entre instalar un caos y organizar un cosmos” (Fiorini, 1993. p77).

Así pues, el proceso creador es el trabajo regulador entre los opuestos, en donde el equilibrio de confrontaciones interiores facilitará el entendimiento personal y, por consecuencia, mejorará su relación con la realidad.

Para que esto pueda producirse se necesita de un espacio adecuado. Es por esta razón que, en el presente trabajo, se consideran elementos estudiados desde la teoría del apego elaboradas por el psicoanalista inglés Donald Winnicott; el *Espacio Potencial* y el *Objeto Transicional*.

Según Winnicott (1971), el *espacio potencial* es una zona intermedia y neutral de la persona, entre la subjetividad y la objetividad, la cual resulta necesaria en el desarrollo de la relación del/a niño/a y su mundo interior. Esta se construye en base a un buen “maternaje”.

Un buen "maternaje" corresponde a una serie de funciones que tiene que cumplir la madre. Se identifican tareas maternas tales como el ser un buen sostén, relacionado con integración continua que desarrolla el niño en sus primeros años de vida con la realidad. Otra tarea materna es la manipulación, relacionada con la estimulación por parte de la madre para que el niño logre identificar los límites de su propio cuerpo y, por último, la presentación de un objeto el cual estimule el potencial creativo del niño/a.

Este espacio potencial es simbólicamente un análogo de lo otorgado por el o la facilitadora en las sesiones del taller de arte terapia. Un espacio de confianza en donde el rol del/a terapeuta es “establecer un marco, un encuadre con unos límites determinados en los que la confidencialidad, la seguridad, la empatía y la comprensión son condiciones claves.” (Marxen, 2011. p55)

Es decir, el espacio terapéutico es un mediador entre el mundo interno y el mundo externo de las participantes.

Por otra parte, el *objeto transicional* sería un precursor del mundo simbólico donde el objeto es lo que permite la transición de lo subjetivo a lo objetivo. Desde esta

transición se va dando la posibilidad de que el niño comience a diferenciar su yo de la simbiosis con madre. Posteriormente este objeto desaparece, pero cumple con la función de permitir que surja el espacio de zona intermedia explicada anteriormente, lo que dará cabida al juego.

El objeto transicional dentro del proceso arte terapéutico es comparado con la obra de arte que las participantes logran materializar.

Relación terapéutica en el arte terapia

En la relación triangular que surge en un proceso arte terapéutico, podemos definir tres elementos: la persona- la obra de arte- y el facilitador/terapeuta. Esta relación triangular según la psicoanalista jungiana Joy Schaverian (1989) contrasta a las tradicionales psicoterapias verbales, donde la relación se centra entre paciente y terapeuta. El diálogo que se genera en esta nueva instancia, tiene como puente-mediador- la obra realizada por la persona y además, todo lo que involucra el proceso creativo. Este nuevo elemento será material de observación y reflexión fundamental para construir un camino hacia la salud del individuo.

Es necesario definir dos conceptos que suceden dentro de un proceso terapéutico: transferencia y contra transferencia.

Transferencia: Es cuando el individuo, en este caso el grupo, proyecta las primeras relaciones de apego, manifestando amor u odio hacia la obra estética o, hacia la facilitadora/terapeuta.

Contra transferencia: Es lo que le sucede personalmente a la facilitadora/terapeuta en respuesta de lo estético, lo que se dice o hace el grupo.

Relación triangular en un grupo comunitario

Centrándonos en un grupo, el trabajo ya no es de carácter singular, sino que colectivo. La perspectiva se traslada a una visión psicosocial. El triángulo terapéutico tiene que ser pensado de forma social pues, ya no estamos centradas en el modelo biomédico individual. La enfermedad ya no es solo biológica, las problemáticas

muchas veces son las formas de vida que se llevan dentro de un territorio, por lo que desde este punto, se buscó y se apuntó construir un sentido de salud dentro del grupo. Dentro del contexto comunitario cuando se trabaja con alguien también se trabaja con sus relaciones y con sus ideologías. Por lo tanto, el triángulo terapéutico se activa al momento en que generamos ese espacio transicional en donde el grupo, desde el trabajo creativo, puede materializar asuntos ocultos que se revelan en formas y colores para luego construir narraciones, identificando patrones, emociones, sensaciones y o problemáticas que muchas veces alteran el bienestar personal. El grupo es guiado y contenido por las facilitadoras en resguardo del encuadre, espacio potencial que dará pie al trabajo grupal creativo. Se cumple con la función de facilitar la visibilidad de los conflictos que se están movilizando, así poder transformar y encontrar nuevas soluciones al respecto.

1.3.2. Otras experiencias de Arte terapia y Adulto/a Mayor

A continuación se describirán algunas experiencias de arte terapia y Adulto/a Mayor. No existe mucha bibliografía al respecto a pesar de que estudios afirman que es un público que demanda mucho esta disciplina.

España: La experiencia sucede en una residencia geriátrica en la comunidad de Guipúzcoa, los participantes superaban los 90 años de edad. El arte terapia inserto en los programas de la residencia, genera un espacio en donde el anciano puede encontrarse con su mundo interno y desde el símbolo re crear su propia ficción interna. El trabajo arte terapéutico entonces, los transporta a espacios olvidados otorgándole un encuentro con su propia experiencia. El autor cita “la rememoración durante el proceso psicoterapéutico permite al anciano construir un sentido y reivindicar su propia condición, dando como resultado una revalorización positiva de aquello que se ha hecho a lo largo de la vida” (Fernandez en Ibañez, 2011. p174). Desde las nuevas imágenes producidas se puede visualizar y re significar el camino recorrido a lo largo de la vida. El autor además afirma que el espacio del taller ofrece a los mayores un lugar en donde pueden tomar decisiones pues, ellos son los

creadores de su obras, escogen y solucionan por sus propios medios en las tareas a realizar esto, se les refuerzan sus facultades mentales y emocionales ya que la producción artística requiere atención, concentración, ejercitan la memoria y trabajan desde sus emocional. Destaca que los ancianos, consideran que el taller se transforma en un espacio donde pueden expresar libremente, ser escuchados y apoyados por sus compañeros. Las relaciones afectivas se activan por medio del lenguaje creativo y el vínculo dentro del hogar se fortalece, disminuyendo muchas veces el sentimiento de abandono por parte de los familiares. “Su autovaloración también mejora considerablemente, ya que se dan cuenta de que en primer lugar pueden volver a sentir satisfacción por algo que todavía son capaces de hacer y, además, que aún pueden aprender cosas nuevas, desconocidas y motivadoras”. (Ibañez, 2011. p176) Por último, el autor acentúa que desde el trabajo arte terapéutico refuerza el vínculo con los funcionarios proporcionado una mejor comunicación interna dentro del establecimiento.

Chile: Se realiza un taller de arte terapia con una adulta mayor en el CESFAM Rosita Renard de Ñuñoa el año 2006. La paciente es derivada por una psicóloga por padecer un trastorno depresivo seguido de un trastorno del ánimo y del sueño. El proceso tuvo una duración de 16 sesiones de 90 minutos cada una. El estudio lleva como objetivo general- Posibilitar a través del arte terapia el reencuentro con su creatividad y autonomía para mejorar su calidad de vida, sus ganas de vivir y su reinserción social. La investigación presenta las complicaciones y logros que sostienen el proceso creativo de la mujer, dando cuenta de cómo la producción artística va revelando y otorgando un mayor conocimiento del propio mundo interior.

El trabajo arte terapéutico le facilita visualizar conflictos internos y poder ordenar, modular. Esto podrá ser proyectado en una mejora en sus relaciones externas.

Colombia: Se realiza un estudio de tipo cuantitativo tipo cuasi- experimental, que mide la efectividad de un programa de arte terapia en adultos mayores. El programa se realiza durante dos meses en el asilo el Sagrado Corazón, localidad de Copacabana. Esta investigación experimental, busca medir cambios en la percepción de calidad de vida. Esto es evaluado a través de un instrumento diseñado por la

OMS para medir la calidad de vida en adulto mayor; el cuestionario WHOQOL-BREF. Los resultados fueron positivos es decir, el programa de arte terapia tuvo buen impacto en la población. El aumento midiendo calidad de vida, aumentó en un 55% a un 95% donde los ancianos terminaron sintiéndose, útiles, felices, tranquilos y acompañados.

Antecedentes del estudio: hecho por Guerra, Alejandra. Restrepo, Marisol. Restrepo Xiomara. Facultad de ciencias de la salud enfermería. Medellín Colombia, 2014. Efectividad del programa de arte terapia en la mejora de la calidad de vida: de población gerontológica del hogar sagrado corazón.

CAPÍTULO II.

2.1- Descripción de la práctica

Se realizó un taller de arte terapia con enfoque terapéutico donde participaron once adultas mayores, de 60 a 80 años de edad. Este fue llevado a cabo en una Sede Vecinal ubicada en la Comuna de Puente Alto. La duración de los talleres fue un día a la semana durante cuatro meses, desde Agosto a Diciembre del año 2015. Se realizó los días viernes entre las 12:00pm y las 14:00hrs.

El taller fue dirigido por dos facilitadoras de profesión psicóloga y artista visual. Dentro de las sesiones se alternó el rol de coordinar y observar, decisión tomada para aumentar la eficiencia del proceso y experimentar las dos posiciones y experiencias de facilitar un proceso grupal. El taller fue costado por el equipo de trabajo.

A continuación, se pretende demostrar cómo el arte terapia es una herramienta válida para fomentar el autoconocimiento de las adultos mayores y cómo se logra fortalecer el vínculo grupal a través del trabajo creativo.

2.2- Antecedentes generales del grupo

Se comienza por convocar una reunión de forma gratuita a mujeres y hombres para participar de un taller de arte con enfoque terapéutico que duraría 16 sesiones.

La presidenta de la junta de vecinos, gracias a sus buenas habilidades sociales, logra convocar a 16 vecinas para informarles de lo que se estaba ofreciendo en el taller de arte terapia. En la siguiente sesión establecida, parte del grupo inicial vuelve a reunirse en forma voluntaria, y al cabo de tres encuentros, el grupo se define con once mujeres mayores de 60 años de edad.

No existe ningún tipo de derivación clínica de terceros y, por ende, el grupo se conforma debido a su condición social de pertenecer a un barrio, compartiendo las mismas condiciones socioculturales.

Debido al campo escogido de carácter comunitario y el público objetivo de adultas mayores, nos orientamos en crear y/o reforzar vínculos sociales. El grupo se constituye por mujeres con necesidades heterogéneas y, basándonos en esta característica, nuestro segundo propósito se fundaba en poner énfasis en el desarrollo de sus capacidades y fortalezas.

Once mujeres son las que desafiaron sus rutinas y se comprometen en asistir a los encuentros de arte terapia en un horario complejo. El horario del taller, entre las 12 y 14 hrs fue algo complicado de llevar a cabo, debido a que en ese horario las mujeres cumplen con diversas tareas, existían diversos deberes que realizar tales como: cocinar almuerzo, cuidar a los nietos, hacer el aseo, etc.

Varias de las mujeres del grupo conformado se reúnen también otros días de la semana a realizar actividades como jugar lota o talleres de actividad física.

Antecedentes de la comuna:

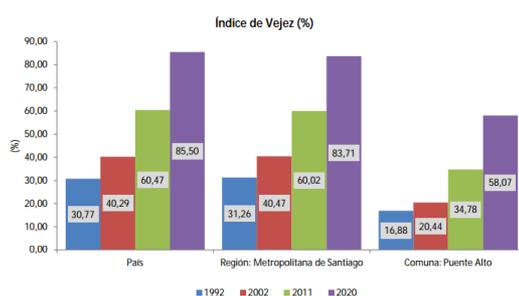
La comuna de Puente Alto está ubicada en el sector sur oriente de Santiago, Región Metropolitana. De acuerdo al censo del 2012 es la comuna más poblada de Chile, habitada por 583.471 personas. El año 2013 tuvo 800 mil habitantes, representando el 11% de la población que abarca la Región Metropolitana y 4.4% de la población proyectada en el país. El año 2011, se estimaba que el 15,4% de la población comunal se encontraba en situación de pobreza lo que corresponde a una tasa mayor a la registrada a nivel regional (11,5%).

Específicamente, se trabajó en la población Oscar Bonilla, ubicada al sur poniente de Puente Alto. En este sector se encuentra la sede vecinal en donde se efectuaron todos los encuentros del proceso de arte terapia.

De acuerdo a reportes estadísticos comunales del instituto Nacional de Estadísticas (2012), nuestra población objetiva a trabajar en esta práctica, dentro de la comuna de Puente Alto presenta los siguientes índices de feminidad y vejez:

Años	Índice Feminidad			Índice Vejez		
	País	Región: Metropolitana de Santiago	Comuna: Puente Alto	País	Región: Metropolitana de Santiago	Comuna: Puente Alto
1992	102,28	106,32	103,53	30,77	31,26	16,88
2002	102,04	105,15	103,86	40,29	40,47	20,44
2011	102,05	104,97	103,98	60,47	60,02	34,78
2020	102,28	104,95	104,02	85,50	83,71	58,07

Fuente: Elaboración propia según base datos INE, proyección de población.



Por lo tanto, la alta numeración de población de tercera edad reflejada en los reportes estadísticos, hace viable y fundamental poner atención en este grupo etario.

2.3- Objetivos de la intervención

Objetivo general:

Generar un espacio de confianza y de cooperación para adultas mayores donde la expresión artística y el proceso creativo promuevan la reflexión personal y grupal, dando pie a fortalecer el vínculo y la cohesión grupal.

Objetivos específicos:

-Fortalecer la comunicación por medio de la relación con los materiales de arte y el despliegue del proceso creativo individual y grupal.

-Estimular la curiosidad, espontaneidad y motivación desde la exploración de materiales artísticos.

-Activar las facultades cognitivas por medio del desarrollo creativo y la reflexión.

-Potenciar el reencuentro con el propio cuerpo y el de las compañeras desde el juego.

-Facilitar un espacio donde se pueda conectar, expresar, aceptar y elaborar las emociones.

-Favorecer la construcción de sentidos de vida en torno a la convivencia creativa y cooperativa de las participantes.

2.4- Setting

A- Límites físicos:

Se define el concepto de *setting* como los límites físicos y concretos en donde se desarrolla el proceso de arte terapia.

Esta práctica fue realizada en una sede vecinal, espacio que sirve de encuentro para los vecinos y donde se realizan actividades tanto recreativas, como reuniones, talleres, etc. Funciona de forma independiente, no está ligada a ninguna institución que administre sus horarios de uso, lo cual nos entregó facilidades al momento de utilizarla para definir así el horario más óptimo para llevar el curso del taller.

La sala que se utilizó para llevar a cabo las 16 sesiones era amplia, iluminada y propiciaba un ambiente silencioso, lo que nos permitió generar diferentes instancias de trabajo e integrar actividades que promovieran conciencia corporal.

La disposición, la cantidad y la cualidad de los materiales de arte fueron un factor que se determinó dependiendo de las necesidades que iban surgiendo desde el grupo. Las obras de arte que se realizaban fueron guardadas luego de cada sesión por las facilitadoras y también había un lugar en la sala al cual podíamos recurrir para guardar obras tridimensionales.

El horario que se estableció fue los días viernes de 12:00hrs a 14:00pm.

B- Límites simbólicos:

Los límites simbólicos para desarrollar el proceso de arte terapia también son de suma importancia ya que podrán otorgarle al grupo un orden dentro de los encuentros. Para esto se define un diseño que guiará los tiempos de las sesiones articulados bajo la misma estructura. A continuación se describirá en detalle cada una de estas etapas: círculo inicial, desarrollo, círculo final.

B.I - Círculo inicial:

Se da la bienvenida al taller con las participantes sentadas en círculo. Sucede el primer encuentro desde el diálogo donde se comparten relatos cotidianos. Los temas emergentes van variando de acuerdo a diferentes estados de ánimos o situaciones ocurridas durante la semana. Esto va potenciando el vínculo grupal ya que es una oportunidad de conocerse entre ellas. Este momento tienen una duración de 10 minutos aproximadamente.

Luego, se realiza un caldeoamiento, que consiste en un pre calentamiento corporal el cual es guiado por las facilitadoras. Se realizan imagerías o ejercicios corporales con el fin de ir abriendo la entrada al proceso creativo. Este momento tienen una duración de 15 minutos.



-Círculo inicial de sillas.



-Caldeoamiento; pre calentamiento corporal.

B.II - Desarrollo:

Luego del círculo inicial, se disponen las mesas de trabajo para dos grupos o el grupo completo de adultas mayores dependiendo de la actividad a realizar en cada sesión. Los materiales son dispuestos sobre las mismas mesas o en mesas diferentes dependiendo de la tarea.

Es el momento del desarrollo de la tarea artística, el más extenso dentro de la sesión, las participantes son invitadas a explorar y crear obras por medio de los materiales. La actividad artística apunta hacia los objetivos propuestos de acuerdo a la sesión, los cuales se detallan en el estudio de caso.

Se les recuerda estar atentas a las diferentes sensaciones provocadas por el material y se les invita a conectarse con su proceso creativo.

La facilitadora solo intervendrá si las participantes lo requieren, como por ejemplo, pueden pedir ayuda en la utilización de materiales si no los manejan muy bien. La observadora estará registrando y junto con la facilitadora observarán y estarán atentas a las actitudes y las formas en que las participantes se desenvuelven frente al material y la tarea artística. Además, se tendrán en cuenta las temáticas que emerjan desde la producción y cómo es la relación grupal que se efectúa.



-Desarrollo de la tarea artística.

B.III - Círculo final:

Se vuelve al círculo (de sillas), donde cada mujer toma distancia de su obra creada para contemplarla y abordarla desde diferentes perspectivas. En este momento se produce lo que es el distanciamiento estético.

Cada participante tiene la oportunidad de presentar y comentar voluntariamente su proceso de elaboración de obra y el resultado final. La facilitadora, por medio de preguntas, va acompañando y estimulando la introspección personal, con el objetivo de hacer visible contenidos y lograr niveles de identificación con su proceso creativo y la obra. La función de la facilitadora es impulsar la interpretación personal de cada participante del taller, no interpretar.

Una vez que se han compartido relatos acerca de descubrimientos y obstáculos que sostiene el proceso creativo, se da tiempo para un diálogo grupal donde emergen problemáticas desde la experiencia creadora, las que se relacionan con asuntos de la vida cotidiana. Emergen recuerdos y emociones evocadas desde la expresión artística; penas, angustias, momentos de contención, risas y alegrías son compartidas, nuevos puntos de vista, nuevas soluciones y entendimientos dan pie para re significar creencias que sostenemos por costumbre. Se finaliza la sesión recapitulando los temas que afloraron con mayor fuerza y dando las gracias por su confianza y cooperación en cada encuentro.



-Momento de distanciamiento estético.

2.5 - Metodología: técnicas y enfoques utilizados:

Dentro del trabajo de arte terapia se utilizaron ciertas metodologías que favorecieron el proceso terapéutico. A continuación, se describirá el enfoque grupal sostenido bajo dinámicas grupales, tales como grupo operativo, arte terapia grupal y teatro espontáneo. Además, se destacará la inclusión de los materiales de arte y, se explicarán las funciones que se asumieron al momento de dirigir el grupo, explicando las técnicas utilizadas para llevar a cabo las tareas artísticas.

2.5.A - Psicoterapia de grupo (grupo operativo):

Desde la perspectiva del médico Psiquiatra Pichón Riviere (2008), se destaca que la dinámica grupal es una forma de psicoterapia implementada con un grupo de individuos para generar algún cambio potencial de acuerdo a sus necesidades. Utilizamos elementos de este enfoque, para trabajar con un grupo de arte terapia con enfoque de promoción de la salud.

La dinámica grupal se sustenta bajo nuestras formas de funcionar en el mundo, las cuales se manifiestan a la hora de trabajar en conjunto con otros individuos. Al asumir un trabajo grupal se pueden evidenciar los roles que asumimos dentro de nuestra familia, nuestro primer grupo. Estas formas de relacionarse son aprehendidas y luego proyectadas a otros grupos que conformamos como por ejemplo; amigos, escuelas, trabajo, etc.

La técnica de grupo operativo nace desde el enfoque de trabajos grupales y es básicamente una técnica centrada en la realización de una tarea, la que favorece la interacción entre los/las participantes apuntando hacia objetivos a trabajar.

Roles de facilitadores/as dentro de la dinámica grupal

Para llevar a cabo un buen manejo de las dinámicas grupales, Riviere diferencia los papeles que tienen que asumir las personas que estarán a cargo de la

organización grupal. Podemos destacar entonces, el rol del coordinador/a, aquí presentado como facilitador/a, y un observador/a.

El/la facilitador/a cumple con el rol de orientar y facilitar ayuda cuando es necesario, fomentar y mantener la comunicación grupal. El/la observador/a, por otro lado, cumple con la tarea de ver en forma panorámica aquello que el facilitador/a no puede notar al estar sumergido en la dinámica grupal. Es el o la encargada de registrar el proceso y pronunciar constantemente la información ofrecida por el grupo.

Es por esto que, desde el trabajo grupal realizado por nosotras, asumimos estos roles, es decir, íbamos alternando el rol de facilitadora y observadora con el fin de poder retener una mejor información a lo largo del proceso.

Desarrollo de las tareas grupales

Dentro de las dinámicas grupales hay que establecer diálogos, desenvolver aptitudes y comunicar por medio de la realización de tareas. Así, se cumplen funciones de transmitir conocimientos, despertar otros intereses, enseñar y aprender.

La finalidad de las tareas trabajadas por los grupos es crear una “situación de espejo, en la que los miembros se “reconocen” como individuos separados y como integrantes de los grupos, a través de los temas emergentes.” (Riviere, 2008. p150)

Los temas emergentes de un grupo son el material el cual guiará el camino a recorrer definiendo objetivos a trabajar.

Roles de los participantes en un grupo

El grupo, visto bajo la óptica de Pichon Riviere, se estructura y funciona desde roles que movilizan y traslucen los temas emergentes apuntados anteriormente. El portavoz, el líder y el chivo emisario son tres funciones primordiales que representan modelos de conducta ligadas a las expectativas traídas de forma personal y grupal.

El **portavoz** es definido como el miembro que denuncia el acontecer grupal, trayendo desde sus fantasías y expectativas emergentes colectivos. Él conjuga la

verticalidad y la horizontalidad, habla desde sí mismo pero representa la voz del grupo.

El **líder**, tal cual lo indica la palabra, será quién lidere y defina la organización de las situaciones y por último, el **chivo emisario**, es el depositario de los aspectos negativos o atemorizantes de la tarea o el grupo.

Estos roles se van estableciendo y marcando en la medida que el grupo se va estructurando en los diferentes momentos.

2.5.B - Juego y teatro espontáneo:

Se incorporaron elementos de la técnica del teatro espontáneo con el fin de sumar y potenciar el trabajo corporal. Esta dinámica ofrece varias perspectivas que ampliaron el trabajo desarrollado. A continuación se abordaran algunas de ellas.

Los elementos de la técnica que fueron utilizados en este proceso se relacionan con la estructura de las sesiones, el manejo del espacio, fomentar las capacidades expresivas del cuerpo, trabajos con la mirada, el tacto, la escucha y la espontaneidad. Se relacionaron además, objetivos que son aliados al trabajo arte terapéutico, los cuales promueven el contacto con uno mismo, el cuerpo, las sensaciones, la historia personal y grupal, desarrollar habilidades de comunicación y fortalecer el vínculo de confianza y cuidado mutuo entre las participantes.

Diseño de las sesiones, el momento de caldeoamiento

Dentro del momento inicial de cada sesión, posterior a la conversación de llegada, se definieron dos momentos; caldeoamiento general y caldeoamiento específico. El primero, consiste en un pre calentamiento donde se hacen actividades que vincularan a las participantes desde narrativas con el cuerpo. El segundo, caldeoamiento específico, siguiendo el mismo objetivo de activarlas corporalmente, se intencionó de forma más determinada apuntando esta vez a la actividad a trabajar

durante la sesión. Se realizaron imagerías, meditaciones y actividades que fomentaran la actividad física desde la espontaneidad.

Juego y representación espontánea

Se dispone de la técnica resaltando el desarrollo de la espontaneidad. “Jugar significa desconocer ciertas reglas y crear otras. Entregarse a una experimentación lúdica puede llevar a descubrir nuevas propiedades y dimensiones de los mismos objetos conocidos. Implica un sentido de libertad y de placer, y una conciencia de ser de otro modo, que es esencial en la búsqueda creativa.” (López, 2008. p129)

Moreno, creador del teatro espontáneo, afirma que “en la representación espontánea creadora, emociones, pensamientos, procesos, frases, pausas, gestos, movimientos, etc., parecen al principio irrumpir sin forma y de manera anárquica en un ambiente ordenado y una conciencia bien arreglada. Pero en el curso de su desarrollo se hace claro que ellos se corresponden como los tonos de una melodía; que se encuentran en una relación semejante a las de las células de un nuevo organismo” (Moreno, 1993. p69).

Trabajar con la integración del cuerpo y la improvisación incrementó la espontaneidad y confianza de las mujeres. A la vez, esto logró potenciar la confianza grupal ya que los ejercicios realizados involucraban a las participantes para generar un diálogo no verbal, corporal, respetando siempre los límites íntimos de cada una.

El acto creador, tal como lo presenta Moreno, es un acto social. “El estado espontáneo-creativo motiva, no sólo un proceso interno, sino también una relación social externa, esto es una correlación con el “estado” de otra persona creadora” (Moreno, 1993.p69).

El movilizar el cuerpo desde actividades, trajo recuerdos y narrativas autobiográficas, siendo en muchas ocasiones, el motor en el proceso creativo e impulsó a sentir y sin darse cuenta, a desinhibir y proyectar la experiencia desde los materiales artísticos, en lo singular de cada una y lo común del grupo.

2.5.C - Arte terapia grupal

El arte terapia grupal es un enfoque que se puede realizar dentro de diferentes contextos tales como clínicos, comunitarios, escuelas, etc. Dentro del campo social, está orientado a generar o fortalecer identidad social. El arte terapia grupal ha sido desarrollada desde diferentes enfoques y diferentes métodos. Case y Dalley (1992) reconocen tres modelos utilizados para trabajar desde esta dinámica. El primero, definido como -The Studio Based- se describe en los inicios de la disciplina y era un modelo indefinido. Un taller abierto de arte sin límites muy claros, por lo que se podía confundir con terapia ocupacional o educación.

El segundo modelo es reconocido como -Theme Centred Groups- (grupo centrado en la tarea). Aparece en los años 60 y el psicoanálisis influencia con mayor fuerza en la metodología de trabajo. Por esta razón se pone mayor atención en el Setting, es decir, en los límites del proceso terapéutico dentro del establecimiento. La dirección por parte del terapeuta será activa y la sesión es organizada desde una tarea creativa escogida por este mismo.

Por último, el modelo de -Group Analytic or Interactive Art Therapy- (grupo analítico o arte terapia interactiva), es no directivo y consiste en la creación de imágenes como parte de la dinámica y existe una interacción entre todos los participantes y el terapeuta desde la producción. Aquí, el grupo escoge las técnicas y los temas que se irán abordado desde los materiales. Uno de los primeros arte terapeutas que desafió esta dinámica fue McNelly.

Desde esta perspectiva, los arte terapeutas Layton y Greenwood afirman que “mostrar el trabajo y hablar sobre las pinturas de forma conjunta propicia oportunidades adicionales para el desarrollo del self en las relaciones con los otros, compartiendo y modificando ansiedades” (Greenwood y Layton, 1987, p14 en Case y Dalley 1992).

A continuación, se especificará acerca de los materiales artísticos y su incorporación para llevar a cabo la tarea creativa. Esto marca la diferencia entre terapia grupal y el arte terapia grupal.

Materiales de arte y sus beneficios dentro del trabajo grupal

Los materiales de arte son los elementos que impulsaron a las participantes hacia la curiosidad y a sumergirse en un estado de improvisación, expresándose de forma no verbal, volviéndose un punto sustancial al momento de desarrollar la creatividad. Hay que considerar la calidad y la cualidad del material que se está ofreciendo ya que, otorgar uno inadecuado, puede desatar sentimientos de frustración gratuitamente a quien lo está utilizando. Por tanto, los materiales de arte que se facilitaron dentro del proceso de este taller de arte terapia se caracterizaron por su fácil manejo técnico.

La orientación del trabajo artístico que se llevó a cabo fue de exploración y no de enseñar técnicas u oficios. Si repasamos cronológicamente cómo fueron suministrados, podemos observar una lógica que va desde los materiales más controlables a los menos controlables. Considerando la tabla acerca de materiales realizada por Landgarten (1987), podemos observar el estudio que hace acerca de las cualidades de éstos y así, pensar en cuándo y cómo suministrarlos, teniendo presente el beneficio terapéutico que aporta cada medio. También, distingue acerca de cómo evocan la libertad o restringen el expresar debido a su naturaleza.

Por otro lado, Kagin y Lusebrink (1978) plantean un esquema donde se explica el poder evocativo de los materiales y afirman que mientras más líquido sea, más estados emocionales despertará. Esto se explica pues al trabajar con ellos, el control es menor y la aceptación a la incertidumbre aumenta, bajando las defensas de una forma amable y las censuras en la expresión desaparecen. No así en los medios sólidos, que tienden a contener y controlar estados emocionales, por lo que el trabajo de asimilarlos es mental, es decir se asimila cognitivamente. (López Martínez, 2011).

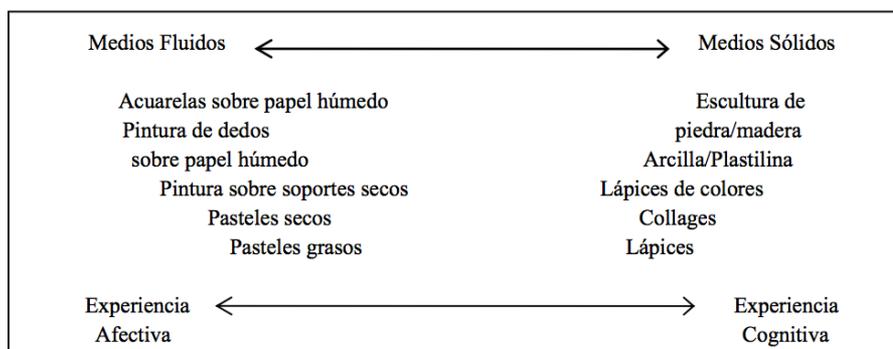
Además, teniendo en cuenta que muchas de las mujeres no tenían contacto con materiales de arte desde su adolescencia, se fueron presentando materiales de mayor complejidad a medida que adquirían confianza y los ritmos de producción grupal lo demandaban.

A continuación se muestran dos tablas; la primera elaborada por Landgarten en donde se exponen las cualidades de los materiales, controlable a menos controlables. Y la segunda muestra la clasificación de las propiedades de estos medios, los que se inclinan hacia una experiencia más afectiva o por el contrario más cognitiva.

Tabla de clasificación de Landgarten según el nivel de control técnico de cada medio plástico-visual.

	Control Alto (Grado de dificultad baja)	Control Medio (Grado de dificultad medio)	Control Bajo (Grado de dificultad alto)
Gráfico	- Lápiz de Grafito (dureza media) - Lápices de colores - Lápiz Pasta - Plumón	- Cera blanda - Pastel graso	- Carboncillo - Tinta China - Pastel seco - Tiza
Pictórico	-Témperas -Pinceles gruesos y brochas	- Pintura de dedos - Lápices acuarelables - Acrílicos - Pastel graso con trementina - Sprays	- Acuarela - Óleo - Rodillo - Espátula - Esponja
Tridimensional	- Plastilina - Arcilla o barro - Pasta de sal	- Cartón pluma - Greda , Yeso - Material de desecho - Papel Maché	- Talla - Gubias - Moldes
Otros	- Revistas y papeles para collages	- Costura y estampado	- Grabado - Video - Fotografía - Ordenadores

Figura de clasificación de las propiedades de los medios artísticos propuesta por Kagin y Lusebrink.



Inclusión de materiales de arte en la tarea grupal

Existen diferentes formas de trabajar con materiales plásticos dentro de un grupo, entre ellas, la consigna abierta y la consigna directiva. La consigna abierta consiste en trabajar con uno o varios materiales de forma libre. La consigna directiva se trata de trabajar con un material o varios, de acuerdo a una consigna establecida por la facilitadora.

En esta intervención se llevaron a cabo sesiones que fueron diseñadas de acuerdo a los objetivos y, según estos, se habilitaron los materiales y las consignas fueron semi-directivas, es decir, se propone el tema y la exploración para realizar la obra es libre.

Hubo sesiones en donde se trabajó con diversos materiales y otras que se ofreció solo uno, por ejemplo; la greda. Esto fue determinado desde las características del material; controlable, mayor poder de evocar, texturas, colores, etc. y desde las necesidades grupales que se iban observando en el curso de las sesiones.

Se debe destacar que en un proceso arte terapéutico el juicio de lo bello y lo no bello no tiene relevancia, lo importante es el proceso en donde la exploración y la conexión con el proceso creativo son lo significativo.

2.6 - Estudio del caso:

A continuación, se sistematizará el trabajo de arte terapia realizado con las adultas mayores. Después de tres meses de finalizar el taller, se logra cierta distancia de la experiencia que hace posible contemplar de forma más concreta el orden de situaciones que dan origen a una narrativa grupal. Como todo ciclo natural, los cuerpos nacen, se desarrollan, mueren, se descomponen y vuelven a nacer. Es así que en el transcurso de las 16 sesiones compartidas entre las mujeres y nosotras; facilitadora y observadora, se pudo constatar el origen, el desarrollo y el término para dar paso a un nuevo comienzo para este cuerpo grupal. Se seleccionarán algunas de las sesiones que den cuenta de movimientos de transformación grupal, definiendo tres fases grupales a lo largo del tiempo: inicial, intermedia y final.

A. Fase inicial

La etapa inicial del proceso de arte terapia, apunta hacia la conformación de vínculos; entre facilitadoras y el grupo, y el grupo en sí mismo. Se pretende lograr un espacio de confianza óptimo para el trabajo creativo y explorar los primeros acercamientos con los materiales artísticos. Desde estos objetivos se observaron resistencias y emergen las primeras necesidades. En esta fase, las participantes no saben con certeza sobre la finalidad de las sesiones, pero a medida que se avanza en el proceso el trabajo cobra sentido. Ahora, se dará espacio a explicar por medio de la selección y descripción cronológica, de tres sesiones específicas; nº2, nº4, nº5. La fase inicial del grupo articulado desde el trabajo creativo.

Sesión N°2: “Conformación grupal”

Objetivo de la sesión: Fomentar la curiosidad, la imaginación y la espontaneidad por medio de la exploración de materiales.

Intervención artística: Escoger el material que les llame la atención, explorar en su uso y realizar con este lo que deseen.

Materiales: temperas, lápices, scriptos, glitter, papeles, lanas, tijeras, pegamento, hojas de block, acuarelas, carboncillo, lápices cera, tinta china, lápices pastel

Luego de la bienvenida al taller y la primera conversación, se realiza una pequeña meditación guiada para situarnos en el aquí y ahora. Se dispone una mesa común con el fin de estimular el compartir y el diálogo, y se ofrecen diferentes materiales en el centro de la mesa para que los utilicen. Esto marca simbólicamente la transición de momentos en la sesión, pasando del momento inicial a la instancia del desarrollo de la actividad artística. Las mujeres se muestran inquietas y con resistencia a comenzar a trabajar, se distraen conversando. En el curso de la actividad surgen narraciones de diferentes tiempos; sobre vivencias pasadas y sobre lo que se encuentran haciendo ahora. Se comparten ideas sobre qué hacer y el diálogo se multiplica.

Se puede notar que casi todas las figuras que aparecen en el papel representan un espacio, el cual posteriormente es reconocido como casa-hogar. Se observó en este proceso que lo que realizaron la mayoría de las participantes aludía a la misma temática. Esto podría explicarse debido a los nervios y la inseguridad y también, al poco vínculo con los materiales, lo que produjo una escasa originalidad en la obra.

En la tercera parte de la sesión, círculo final, se destacó la misma temática en las obras, y cómo cada una la representó, haciendo visible un sello personal.

Luego, proceden a compartir sus obras, describen los elementos trayendo a la memoria un tiempo pasado, emerge el tema de la infancia y la migración que muchas tuvieron que realizar desde el campo a la ciudad. Estos temas son matizados de un dolor que les cuesta compartir, algunas se disculpan por ahondar en memorias tristes o no muy alegres. A raíz de esta situación, surgen las disculpas por expresar estas emociones dolorosas, se les invita a construir un espacio en donde todas las emociones son bienvenidas, a atreverse a expresar libremente lo que sienten, proponiendo una instancia que se puedan escuchar y ser sinceras. Después de este momento, se les invita a mirar las obras y observar cómo estas objetivamente hablan de una casa pero en el plano simbólico, posiblemente podrían sugerir una “casa

interna”, es decir, el espacio íntimo de cada una. Se propone, por tanto, reflexionar acerca de ese espacio interno por medio de la siguiente interrogante: ¿Atendemos a este espacio interior? ¿Cómo? ¿En qué momento?

De acuerdo a lo que surgió, se les propone reflexionar sobre lo que se trató la sesión y poder observar a lo largo de la semana la “casa interna” atendiendo a todas las sensaciones y emociones que surjan.

Observaciones:

En esta primera sesión escogida, se pudo observar cómo emerge la primera instancia grupal donde se genera un primer vínculo entre las mujeres por medio de la historia en común. Se reúnen mujeres con historias muy diferentes pero en el curso del proceso se van revelando los primeros puntos de encuentros y similitudes, la historicidad de las participantes comienza a cobrar sentido en el grupo.

Reacción subjetiva:

Es mi primera sesión como facilitadora, me sentí nerviosa. La ansiedad me lleva a cubrir preguntas de las participantes con soluciones rápidas. A pesar de eso, me siento segura y termino satisfecha de la relación que se estableció. Destaco la relación simbólica que hago notar respecto a las obras y ellas, haciendo referencia en un plano simbólico a lo que es el mundo interior. Creo que resulta como modo de invitación a lo que será el proceso. Detenernos, observar, atender y si es necesario transformar para mejorar.

Plan: En supervisión se conversa acerca de continuar estimulando el contacto con los materiales y, desde ahí, poder fomentar narraciones para ir articulando al grupo desde la propia historicidad de las participantes



Sesión N°4: “Acceso grupal a la alegría”

Objetivo de la sesión: Potenciar la dimensión del juego en el grupo por medio de la representación teatral, facilitando un espacio de conciencia corporal.

Intervención artística: Recrear teatralmente juegos de su infancia.

Materiales: Telas de colores y disfraces varios.

Se inicia con una conversación grupal de temas cotidianos para continuar con el caldeamiento. En esta ocasión, consiste en el juego del “Monito Mayor”, ellas se alternan los roles. Se continúa con una dinámica lúdica y se les propone que mantengan una postura corporal a su elección, para luego, ser complementada con la postura de otra compañera. A esto le llamaremos esculturas corporales.

Luego, se les invita a formar dos grupos y recordar juegos de la niñez para que, posteriormente, puedan representarlos desde el vestuario y la actuación. Se forman dos grupos; las actrices y el público.

La propuesta es bien recibida a excepción de una participante, la cual tomó el rol de portavoz. Es interesante cómo, inconsciente y automáticamente, ella toma ese rol. Se rehúsa a jugar ya que en la infancia no pudo hacerlo, no le trae buenos recuerdos y no quiere sumergirse en ellos.

Aparecen resistencias e incomodidad, sus compañeras la invitan a ser parte de la actividad y luego de unos minutos se puede observar cómo toma el rol de dirigir en su grupo de juego.

En este caso, el juego posibilita un estado de inocencia entre las participantes, la emoción que emerge es alegría. Se entra directamente a las vivencias de la infancia y a los recuerdos que esta conlleva. Es interesante destacar que la participante que demostró resistencias para hacer la actividad fue la última en desconectarse, no quería dejar de jugar.

En el círculo final, tomando distancia de la actividad, pueden percibir que al usar el cuerpo se movilizan recuerdos y una participante afirma: -“bello el cuerpo, trae a la memoria recuerdos”-. Dan cuenta de la importancia de jugar y cómo se activa la memoria. Se nota un estado de alegría en el grupo y comentan estar impresionadas

de haber podido entrar a un espacio de niñez, dándole valor a la importancia del humor en la vida cotidiana.

Observaciones:

Creo que el juego se manifiesta como una forma de crear instancias que fortalecen los vínculos de manera inmediata. Esto es posible pues, mediante el cuerpo y su emocionar, se conecta la historia personal y el presente de cada participante. En relación a los roles que se asumen dentro de un grupo, es en esta sesión donde comienzan a ser visibles.

Esta experiencia nos permite observar cómo se pueden re significar recuerdos que quizás no son muy agradables, como por ejemplo la portavoz, al no querer jugar y luego no querer dejar de hacerlo. Ella, en el círculo final, afirma que no recordaba que jugar era tan divertido.

Por último, la importancia de introducir el juego reside desde la sesión anterior, donde el resultado artístico evidenció una realidad cultural de la época que fue vivida por las participantes, caracterizada por una infancia más bien árida, donde muchas veces el juego era remplazado por los deberes y el trabajo. La actividad les ofrece una nueva perspectiva dentro de la cotidianidad, donde el juego podría ser más recurrente.

Reacción subjetiva:

Termino muy satisfecha del resultado de la sesión, me emociona ver la transformación de sus actitudes, es decir, cómo una adulta mayor puede entrar nuevamente a ser una niña y disfrutar de su recurso más sano; la inocencia y la alegría. La figura de portavoz, la cual propongo en este estudio de caso, hace notar de forma más clara una ansiedad mía que aflora desde sus resistencias, esto será conversado y aclarado posteriormente en supervisión.

Plan: En supervisión surge la idea de incorporar materiales que estimulen los diferentes sentidos para promover mayor conciencia corporal. Así poder evocar más la historia registrada en el cuerpo.



Sesión N°5: “Mujer y deber ser”

Objetivo de la sesión: Facilitar un espacio de conciencia corporal potenciando el trabajo desde los sentidos.

Materiales artísticos: Harina, sal, agua, bowls, paños, pigmentos de cocina.

Intervención artística: Crear una obra con el material masa de sal.

Luego de la conversación inicial, se da comienzo al caldeamiento, la idea es moverse por todo el espacio y mantener el contacto corporal por medio de saludos a través del cuerpo. Se continúa estableciendo un diálogo por medio de masajes hacia otra compañera, alternando el rol entre ellas. Se les invita a estar consciente de las sensaciones y que observen el rol donde se sienten más cómodas.

En coherencia al objetivo de facilitar un espacio de conciencia corporal, se alude a un material sensorial que fuera familiar al grupo, una masa hecha de harina, sal y agua. La acción de amasar traslada al grupo de mujeres a un lugar común; la cocina. Desde este espacio, el relato se transforma en un recetario anacrónico de sensaciones corporales y de emociones, se promueve con mayor potencia el acto creativo. Se conectan con sus sentidos, audición, tacto, olfato y visión, este último debido al descubrimiento de nuevos colores que surgen desde la mezcla de pigmentos en la masa. Se comparten masas de colores e ideas para llevar a cabo la obra de cada una, por lo que el diálogo se multiplica.

En el círculo final se reflexiona sobre la experiencia, emerge la importancia de atender el cuerpo y nuevamente cómo trabajar desde los sentidos activa la memoria trayendo recuerdos. Además, surge desde la figura del portavoz, la dificultad de asistir al taller, exponiendo la culpa que siente al dejar sus deberes. Se le devuelve al grupo esta problemática preguntando qué se piensa al respecto, y el cuerpo grupal responde y enfatiza la necesidad de tener un tiempo personal y hacer cosas que les brinden placer para su bienestar.

Observaciones:

Creo que esta sesión es de suma importancia, ya que con el tema de la culpa se revela una resistencia en cuanto a experimentar situaciones que sobresalen de lo cotidiano. En consecuencia, deja visible estructuras que configuran su idea de femineidad basándose en los estereotipos de género.

El grupo es invitado a conversar sobre la problemática, observando y haciendo consciente que normalmente, este tipo de espacios del que ellas ahora forman parte, no lo tendrían por “deber” estar haciendo cosas que la sociedad espera de ellas. Creo que se produce un giro, se comprometen de forma personal y asumen la importancia de un espacio para ellas en este grupo.

Con respecto al material; masa de sal, resulta ser una herramienta que evoca un espacio íntimo y seguro, pues las traslada a un acto tan común en sus vidas como es el acto de cocinar. Creo que debido al poder rememorativo, accedemos a un espacio simbólico el cual tiene que ser reflexionado para ver lo imprescindible que es atender estos espacios privados y de placer en la vida cotidiana para el bienestar personal.

Existe un momento en el desarrollo de la producción artística que demuestra la necesidad de seguir reforzando la comunicación grupal. Se les da la posibilidad de escoger elaborar una obra grupal o de forma individual, y deciden grupal, pero el resultado es una obra personal. Esta observación será tomada en cuenta para ser trabajada en las siguientes sesiones, con objetivo de analizar y reforzar la comunicación grupal.

Reacción subjetiva:

Me voy satisfecha de la sesión pero mi primer desafío es poder escuchar, sin hacer un juicio de valor al respecto de diferentes posiciones asumidas por las participantes del taller.

Plan: En supervisión se destaca la necesidad de trabajar en torno a la comunicación grupal con el fin de fortalecerla.



B. Fase intermedia

Luego del momento inicial del grupo, cuando este ya se encuentra articulado gracias a las técnicas artísticas realizadas en las primeras sesiones, viene la fase intermedia. Esta fase pone las técnicas artísticas al servicio de la solución de problemáticas tales como: fortalecer la comunicación grupal, bajar la ansiedad, identificar y reconocer emociones y reforzar la valoración personal. Aquí se pasa del período de exploración que constituye la fase inicial, al periodo de mayor análisis y reflexión en cuanto al proceso creativo. A través de la selección de cuatro sesiones: nº7, nº8 y nº9, nº10 se dará a conocer la fase intermedia del proceso de arte terapia realizado con las adultas mayores.

Sesión N°7: “Comunicación grupal”

Objetivo de la sesión: Generar una instancia personal y una grupal para observar los roles que asumen dentro de la comunicación.

Materiales: Globos, temperas, esponjas, paños, bowls, agua.

Intervención artística: Crear dos obras; una personal y otra grupal. En la grupal debían intentar dialogar entre ellas sin palabras, utilizando los materiales entregados.

Esta sesión es organizada desde necesidades que surgen en cuanto a examinar la fluidez de la comunicación grupal.

Desde el caldeamiento, se hace énfasis en generar una instancia personal y una grupal. Se realiza un masaje personal con un globo y luego en parejas, con el mismo elemento, se les invita nuevamente a observar que lugar es más cómodo para cada una.

Luego, se disponen materiales para realizar una obra individual. En el curso de la actividad, puede notarse una inclinación a usar elementos de más control como las esponjas y pinceles. Esto sugiere que hay una resistencia al resultado más azaroso que brinda el pintar con un globo. El momento de creación grupal sugiere dificultad en crear un diálogo, pues se pinta de forma simultánea o algunas tienden a dirigir mediante mímicas a sus compañeras en el pintar.

Ya en el círculo final, las participantes comentan las dificultades encontradas en el material y muchas hablan de la estrategia de utilizar las esponjas o pinceles debido a la precisión en el hacer. Una participante comenta: -“el globo es menos seguro”-. Por lo tanto, esto nos brinda la posibilidad de observar las cualidades del material, y cómo ellas tienden a inclinarse por algo más seguro dentro del proceso. Esto abre reflexión acerca de la tendencia a querer tener las situaciones bajo control, proyectándolo a la comunicación grupal que se dio en la sesión. El resultado final demuestra la poca interacción en su diálogo formado desde los colores. No hay mezclas, no hay encuentros entre ellas, materialmente hablando. Se analizan visualmente las obras grupales, lo que da pie a revisar cuánto cedemos y respetamos

al otro, es decir, qué posición solemos tener dentro de la conversación. Se materializan el estado de la comunicación grupal.

Observaciones:

Observo una inquietud en las mujeres por ser escuchadas la que interfiere en la comunicación grupal.

Se hace visible una contra transferencia ya que, desde nosotras las facilitadoras, comenzamos a darnos cuenta de problemas dentro de la coordinación de las sesiones.

Reacción subjetiva:

No me siento muy cómoda dentro de la sesión pues noto poca coordinación con mi compañera de equipo. Siento mucha interferencia entre nosotras y entre el grupo mismo. Vemos diferentes necesidades grupales y cuesta equilibrar opiniones al momento de definir la próxima sesión.

Plan: Seguir examinando la comunicación grupal. Aun así, yo propongo una instancia personal para dedicar un tiempo a la expresión personal.



Sesión N°8: “Espacio personal”

Objetivo de la sesión: Generar un espacio de conexión corporal a través de auto observación y la experimentación de materiales.

Materiales: Lápiz cera, lápiz pastel, lápices colores, lápices scriptos, temperas, hojas de block, pinceles, agua, recipientes.

Intervención artística: Representar con materiales la palabra cómo habitamos nuestro cuerpo.

Luego de la conversación inicial, se da inicio al caldeamiento. Este consiste en contar una historia común tipo “Cadáver Exquisito”. El requisito es que los personajes de la historia sean partes del cuerpo, por ejemplo: las manos iban por el bosque cuando, los hombros se encontraron con...,etc. Al ir relatando la historia comenzaron a aflorar diferentes dolencias que padecían. Nuevamente aparece la figura del portavoz, y me pide una devolución acerca de lo que había oído en tal relato. Le propongo que ella misma haga la devolución al grupo y afirma que lo que escuchó fue puro dolor. El dolor fue el factor común de la historia grupal.

Desde ese punto, aparece la necesidad de examinar de qué manera habitamos nuestro cuerpo y se les invita a representar en una obra cómo sentimos el cuerpo.

En el momento de producción artística, se observó que les costó mucho comenzar a crear, sugiriendo una resistencia a conectarse con ese espacio más personal.

Luego de unos minutos son capaces de conectarse en profundo silencio con el proceso creativo.

Al momento de reunirnos en el círculo final, cada una comenta su obra y lo que sintió al estar exclusivamente consigo misma. Afloran muchas emociones de pena y angustia, y el mismo grupo contiene y da consejos. Luego, aparecen comentarios como -“yo no sé pintar pero...”-. Debido a esto, se les cuestiona su afirmación mostrándoles el objeto; una pintura hecha por ellas que fielmente evidencia sus relatos. Esto, con el fin de hacer visibles sus capacidades y reforzar la autoestima.

Se logra bastante la identificación con la obra y, emocionalmente, existe una apertura muy sincera al grupo por parte de cada participante; es una sesión muy emotiva y catártica.

Se reflexiona también sobre la herramienta a la cual se está acudiendo: el arte como facilitador en la movilización y canalización de emociones y energías estancadas que pueden alojar en nuestro cuerpo causando dolencias.

Observaciones:

El silencio en esta sesión aparece y se mantiene, esto sugiere una conexión profunda con el proceso creativo. Además, determina el nivel de confianza que han adquirido a nivel personal y grupal.

Reacción subjetiva:

En la instancia del caldeamiento, hago un cambio en la planificación de la sesión debido a las necesidades que aparecen (la sesión estaba planificada para hacer un sensorama; actividad para estimular todos los sentidos). Mi incertidumbre por estar haciéndolo bien o mal me pone nerviosa pues era algo que no habíamos conversado ni planeado con mi compañera de equipo. Por tanto, me vi en la necesidad de flexibilizar y cambiar el plan original.

La sesión termina siendo muy emotiva y creo que logran canalizar de forma más personal y sincera sus conflictos frente a sus compañeras. Esto, refuerza el carácter y vínculo grupal ya que se “limpian” los canales de comunicación gracias al desahogo personal. La confianza que se logra refuerza la cohesión grupal.

Por último, se destaca el poder transformador del arte; se materializan emociones, canalizando energías que perturban y que muchas veces terminamos somatizando por guardarlas por no saber expresarlas. Me satisface mucho poder entregar una herramienta a la cual ellas pueden acudir para su bienestar. No tan sólo desde la teoría, si no que llevándola a la práctica como se refleja en esta sesión.

Plan: En supervisión se determina seguir reforzando la autoestima.



Sesión N°9: “Exposición”

Objetivo de la sesión: Facilitar una instancia de auto observación personal y grupal reflexionando sobre las obras producidas hasta la fecha.

Materiales: Obras de las participantes.

Intervención artística: Escoger la obra más significativa dentro de la exposición.

Se invita a las mujeres a observar sus obras y escoger alguna en particular y con la cual sientan mayor identificación. Se toman tiempo contemplando sus obras. Se impresionan, se ríen, hacen chistes. - “De lejos se ve más bonito”- bromean. Nos sentamos en círculo a conversar y logran ver la linealidad del proceso, se ven asombradas de todo lo creado y se sienten orgullosas como artistas. Se hacen conscientes de cómo, muchas veces, creen que no son capaces y, al realizar esta exposición, se ve que sí lo son.

Expresan cómo el proceso las ha ayudado a conectarse y cómo han mejorado sus relaciones cercanas. Una participante dice: -“Gracias al taller he podido relacionarme con mi hija, he cambiado y ha cambiado mi relación con ella”-. Esto refleja cómo han trabajado la autoconfianza. Destacan lo provechoso de la obra, lo que facilita poder recordar el proceso desde un objeto ya que, además, esto les activa la memoria, considerando que regularmente comentan tener mala memoria producto de los años.

Por último, para reforzar la comprensión grupal sobre el proceso y el trabajo que están realizando en el taller, se les invita a re evaluar los objetivos de este, convidándolas a proponer nuevos desafíos según sus necesidades.

Observaciones:

Me parece que el ejercicio de la exposición es comparable al momento del distanciamiento estético que sucede en los círculos finales. Es una instancia donde nos alejamos de la experiencia reciente, por lo que reflexionar y mirar lo sucedido se hace más fácil.

Resulta muy efectivo valorizar sus capacidades y habilidades, demostrado concretamente a través de sus obras, observando sus destrezas, sus descubrimientos y

su crecimiento tanto personal como grupal. Además es interesante que ellas puedan proponer sus propios objetivos una vez que han reflexionado el camino recorrido.

Reacción subjetiva:

Me siento cómoda y el paréntesis que se generó fue un alto, tanto en las participantes como por parte de nosotras las facilitadoras, para re evaluar y observar lo que ha sido el proceso. Me conmueve la evolución y me ánimo a continuar explorando en esta experiencia. Me impresiona lo amigable y potente que es trabajar desde el arte. Noto la importancia del registro visual; la obra, y más en este contexto de adultas mayores donde la memoria se torna frágil.

Plan: En supervisión se decide continuar con seguir reforzando la autoestima y se determina la creación de un autorretrato.



Sesión N°10: “Acción grupal”

Objetivos de la sesión: Facilitar la autoobservación mediante la realización de un auto retrato.

Materiales: Greda, agua, palos de helado, semillas, paños, cartón (base) y lana.

Intervención artística: Hacer un autorretrato con greda.

Al inicio del taller, se genera la conversación circular para luego pasar al caldeamiento. Este consiste en jugar en parejas simulando que una es el espejo de la otra, imitando los movimientos que hacen. En la segunda parte del caldeamiento específico se les entrega un espejo para que cada una se pudiese observar. La

reacción de las integrantes es de risas y sus comentarios están matizados de aspectos más negativos que positivos. Se nota una cierta resistencia al mirarse.

Comentan sobre el poco tiempo que destinan a mirarse y cuidarse en un espacio íntimo y narran situaciones de la vida cotidiana a modo de ejemplo.

Una vez terminado el caldeamiento, se les invita a pasar a una mesa común con la greda, donde tendrían que realizar un auto retrato. La primera parte del diálogo que se genera es acerca de las sensaciones que produce el material; emergen recuerdos y se entregan estrategias para su modelado. De a poco, el relato se transforma y apunta a problemáticas sociales, surgen quejas sobre la delincuencia, la basura y la inseguridad que sienten en el barrio.

Situadas en el círculo final, relatan su experiencia del proceso creativo y explican su obra. Se comentan las sensaciones que tuvieron con el material, donde algunas se sintieron cómodas y a otras no les gustó. Se reflexiona acerca de los temas que emergen al momento de la producción, siendo en su mayoría quejas sociales. Desde las historias personales que se hablan, se hace notar el valor del vínculo que han generado y lo potente que es conocerse entre ellas. Emergen temas tales como; inseguridad social, la sexualidad, muerte, generación de redes y ser mujer.

Observaciones:

Desde este trabajo de carácter individual, las reflexiones y los comentarios que surgieron en el proceso creativo apuntaban hacia un carácter colectivo. Eran temáticas que las conectaban y las involucraban a todas. Resulta interesante destacar lo anterior pues, de una actividad individual, se terminó reforzando la relación y el vínculo grupal. Cruzan el límite de lo privado hacia lo público, manifestando en el discurso de su creación cómo anhelan su comunidad.

Las emociones que se liberan en esta sesión tienen un carácter visceral; rabia e impotencia, que afloran desde la inseguridad social de su cotidianidad. Se revela su condición de grupo como una oportunidad de generar redes, pensando en conjunto el problema y proponiendo tentativas soluciones.

Se destaca el hecho que las participantes se refieran a la maternidad como una condición para ser mujer, es decir, la maternidad cómo un “deber ser”. Esto nos hace

pensar en los estereotipos que se generan bajo las configuraciones sociales, dejando fuera los diferentes caminos que puede tener una mujer aparte de ser madre.

Reacción subjetiva:

Me impresiona mucho lo que producen los materiales y cómo movilizan diferentes situaciones, emociones y narraciones.

Plan: En supervisión se determina indagar en su afirmación de la mujer como un “deber” ser madre. Es decir, la maternidad como un todo. Esto con el fin de flexibilizar los caminos que se pueden escoger como mujer



C. Fase Final

La fase final del proceso de arte terapia apunta hacia la síntesis del proceso. Ya conformado el vínculo grupal y una relación segura con los materiales artísticos, se continúa en promover y generar una mayor reflexión en cuanto al proceso creativo y la importancia de conformar redes de apoyo. Se observan nuevas actitudes que sugieren mayor seguridad, ya sea por la utilización de materiales o por la confianza que se ha generado en el espacio de trabajo. Se apunta al cierre del taller por lo que se proponen actividades que fomenten el término del proceso. Es importante destacar que, al diferenciar estas tres etapas, no se está eliminando la posibilidad de que surjan situaciones que aluden a una primera fase o fase intermedia. A continuación se seleccionan dos sesiones; nº11, nº16 las cuales describen el término del taller de arte terapia con adultas mayores.

Sesión N°11: “El personaje mujer”

Objetivo de la sesión: Examinar el concepto de feminidad, para flexibilizar los estereotipos de género.

Materiales: Lanas, papel craft, pistola de silicona, temperas, pinceles, tijeras.

Intervención artística: Crear un personaje desde los materiales propuestos.

Luego de la conversación circular que da comienzo a la sesión, se efectúa el caldeamiento. Este, consiste en una meditación guiada hecha por la facilitadora por la que se recorre todo el cuerpo, órganos externos e internos. Posterior a esta actividad, se les invita a conformar dos grupos y escoger a una modelo. Debían delinear la silueta de su cuerpo sobre papel craft. Se disponen lanas, telas y otros materiales, los cuales tendrán que utilizar para habitar la silueta.

En el desarrollo de la obra se evidencian fuertemente los roles que cada una asume dentro del grupo. A pesar de esto, se puede ver una activa participación por parte todas, donde cada una aporta desde su lugar.

Pasando al círculo final, nos distanciamos del ejercicio plástico y cada grupo relata la experiencia y lo que quieren representar desde su personaje.

Las modelos, asombradas por lo realizado, comparten la osada experiencia de subirse a una mesa para luego ser delineadas por sus compañeras. Las obras finales demuestran un trabajo donde el espacio es intervenido por todas. Los temas que emergen son el cuerpo, la mujer, interior y exterior. Las obras dan paso a que ellas puedan verlas como un reflejo de lo que se ha trabajado a lo largo del proceso: mundo interno y externo. Se visibiliza, nuevamente, la necesidad de atender ese mundo interno y cómo, en el taller, se ha abierto el espacio para poder atenderlo y trabajarlo.

Además, emerge el tema de la mujer y es extendido más allá de la maternidad. Ser mujer no es sólo ser madre, sino que también se es compañera, esposa, amiga, etc. Se analizan las diferentes posiciones con respecto al género.

Observaciones:

En esta sesión se logra con plenitud lo que es el trabajo grupal por medio de la obra plástica.

Reacción subjetiva:

Me emociona el resultado de la sesión y se observa como ellas desde los personajes hacen referencia al proceso que se ha efectuado a lo largo del tiempo.

Plan: En supervisión se decide realizar una actividad para revisar los temas más importantes que se han elaborado como grupo durante el proceso. Lo anterior con el fin de ir generando instancias que promuevan el cierre del taller de arte terapia.



Sesión N°16: “Creación del mural”

Objetivo de la sesión: Pintar un mural como cierre del proceso vivido en el taller de arte terapia.

Materiales: Esmalte al agua blanco, amarillo, azul, rojo y negro, esponjas, bowls, paños, pinceles.

Intervención artística: Pintar un mural.

Luego de una sesión donde se diseñó en conjunto el mural y se reflexionó acerca de la intención que este tendría, las participantes se organizan de forma autónoma para preparar y tener lista la muralla el día acordado.

Se pintó una muralla de la sede vecinal, orientada a la calle, con el objetivo de que los vecinos y vecinas pudieran ver el trabajo realizado por las integrantes del grupo. El mensaje acordado entre las participantes hacia la comunidad es sobre lo

aprendido, en relación a pertenecer a un grupo, la identidad y convivencia. Cooperación, participación, expresión, aprendizaje, respeto, alegría, confianza y apoyo eran lo aprendido y lo manifestado en el mural. Esto enfrentaba a los conceptos que aludían en sesiones anteriores sobre los problemas de drogas, la delincuencia, la basura, ruidos molestos y falta de respeto. También, sugerían sobre la necesidad de tener un lugar seguro en donde puedan jugar los niños.

Se hizo el mural en conjunto con personas que ofrecieron ayuda; niños, niñas y adultos/as. La participación fue muy activa y, de vez en cuando, tenían que sentarse a descansar.

El resultado fue considerado un éxito.

Después de pintar, se hizo un video final y una pequeña convivencia para celebrar y despedir el taller con palabras de despedida y agradecimientos.

Observaciones:

Salir de la sala a realizar la actividad generó un nuevo diálogo entre las adultas mayores y los vecinos y vecinas, incentivo el compartir, enseñar y disfrutar la actividad.

Reacción subjetiva: Generamos un vínculo muy potente, lleno de confianza y cariño. Finalizo el taller de arte terapia con mucha satisfacción y emocionada de los objetivos y el ambiente logrado.



2.6.2- Análisis y discusiones metodológicas sobre juego, individuo y grupo

El siguiente apartado tiene por objetivo profundizar en el análisis de las creaciones plásticas del grupo y reflexionar en cuanto a la evolución creativa de éste.

Al momento del desarrollo de las primeras sesiones, y durante la actividad artística, se observó un alto grado de inseguridad al momento de utilizar los materiales ofrecidos. Esto podría deberse a que no todas las personas que conformaban el grupo se conocían entre ellas, y por lo mismo no existía un vínculo de confianza. Por otro lado, es importante mencionar que la mayoría del grupo no tenía contacto con el arte y con los materiales utilizados.

A partir de lo mencionado, se logró visualizar, que las mujeres mantenían distancia con el lado creativo de cada una, lo cual también generaba un ambiente de tensión dado que sostenían la creencia de que la actividad era una instancia de evaluación, siendo que el objetivo era otro. Por lo mismo, era posible observar un alto grado de ansiedad lo cual llevaba a las participantes a una constante charla como mecanismo de defensa frente a esta instancia desconocida para ellas.

En un primer momento, los materiales escogidos se caracterizaban por ser aquellos que permitían un mayor control de estos mismos (lápices de palo, plumones, etc) y fue desde aquí que decidimos incorporar el trabajo corporal mediante el juego para disminuir las resistencias e incentivar la libre expresión.

A. Juego y apertura creativa.

Una de las primeras técnicas utilizadas fue el juego, debido a que éste permitió la conexión con el humor, generando un fortalecimiento del vínculo y la confianza entre el grupo y las terapeutas. La dinámica del juego se implementó en todas las sesiones dentro del momento del caldeoamiento.

Esta técnica nos permitió abordar una de las temáticas que aparecía recurrentemente en cada participante del grupo la cual era, la historia de su infancia marcada por dolor, tristeza y restricciones.

El juego, dentro de la sesión N°4 “Acceso grupal a la alegría” permitió que las resistencias personales fueran disminuyendo, lo cual posibilitó el disfrute, el humor y la capacidad de compartir sus vivencias en torno a la infancia, logrando resignificar las experiencias dolorosas vivenciadas en la historia de cada una.

Con esto, podemos pensar en los postulados de Donald Winnicott, en relación a la capacidad de fomentar la creatividad, que es “ofrecer oportunidades para la experiencia informe y para los impulsos creadores, motores y sensoriales” y considerando que es “lo que hace que el individuo sienta que la vida vale la pena de vivirse” (Winnicott, 1971. p93). Por lo tanto la experiencia del juego es una forma que permite crear y ser desde la libertad del individuo.

Es ahí, particularmente, cuando la persona se muestra como creadora pues, es desde la libertad en un presente que toman sus propias decisiones. Por lo tanto, el juego, estimula el desarrollo de la creatividad y podríamos pensar en qué favorece la calidad de vida de la persona en la medida que permite desarrollar y fortalecer los recursos del individuo. La actividad también, generó la conexión con la “niña interna” de cada participante en la medida que se conectaban con la historia de su infancia, se destacó posteriormente la importancia del juego y de mantenerlo activo en el diario vivir, aludiendo y recordando un estado de alegría intrínseca a nosotras mismas.

A medida que transcurrían las sesiones, fue posible ofrecerles otro tipo de materiales, de menor control pero familiar a ellas, como por ejemplo la masa de sal, con el objetivo de favorecer la estimulación corporal desde los sentidos.

Sin embargo, la masa de sal generó ciertas dificultades para el grupo dado que no determinaba la precisión que muchas buscaban en el resultado final. Aún así fue posible visualizar problemáticas como la comunicación grupal y la escasa fluidez de ésta.

La masa de sal, vista bajo su función básica de alimentar, se transforma en una especie de “puente” entre los deberes del hogar y el entretenimiento ya que, a diferencia del uso que se le otorga en el hogar, en este espacio no tiene una función específica. Por tanto, se abre el espacio de crear el juego desde lo común, donde la creatividad “equivale a una cierta manera de utilizar lo que está disponible, a hacer un uso infinito de recursos necesariamente finitos” (López, 2008. p65).

B. Pintura dentro del grupo: explorando el control y el descontrol.

La técnica de la pintura fue escogida para explorar el campo de la comunicación grupal y “no sólo sirve para proyectar pensamientos acabados a modelos visibles, sino también constituyen una ayuda en el proceso de encontrar de soluciones” (Arheim, 1971. p126).

Se busca abordar la fluidez en la comunicación grupal y desde aquí se les invita a crear diálogos por medio del color -sin palabras- con el objetivo de probar y explorar nuevas formas de comunicación. La actividad permitió observar como cada una de las participantes cumplía un rol dentro del grupo, donde las más activas guiaban a las más pasivas. El producto final fue la composición de colores y formas pero que en el papel no tenían relación alguna.

Posteriormente se introdujeron elementos como rodillos, esponjas, globos y pinceles. Este último fue el que más se utilizó porque generaba confianza y les permitía obtener mayor control sobre sus producciones. Fue así como el trabajar con distintos materiales fue generando en el grupo y de manera individual distintas reacciones que coincidían con ciertos aspectos de su personalidad.

Otro factor que fue revelando el control sobre las situaciones y sugiriendo una mayor confianza grupal fue: el silencio. Las conversaciones que se producían en las participantes durante la primera fase del taller en las actividades revelaban la ansiedad del grupo, la que fue disminuyendo con el tiempo y los espacios de silencio

que se fueron produciendo. Esto demostró mayor confianza entre el grupo y permitió mayor conexión con el proceso creativo de cada una.

C. Movimiento entre el espacio grupal e individual.

Dentro del proceso grupal se destinó una sesión para trabajar de forma individual. Para esto se les invitó a realizar una obra libre en donde las participantes fueron capaces de conectarse con niveles más íntimos, se logró un silencio que perduró durante todo el momento de creación y, al compartir su obra, lograron comunicar emociones que estaban alterando su bienestar personal.

De esta forma surgió una catarsis, en donde el grupo escuchó, apoyó y sostuvo. En este intercambio de experiencias íntimas, se observó también que, al ser contenidas por el grupo, las participantes estaban escuchando y recibiendo ayuda, lo cual permitió trabajar de manera más integral, incorporando sus historias, en las cuales, muchas veces no existen redes de apoyo o sólo por el hecho de cumplir con muchos roles no da tiempo si quiera de pedir ayuda y, donde también es importante no olvidar que existe la creencia que pedir ayuda es símbolo de debilidad.

Esto sugiere que el arte “permite la contradicción y la paradoja, el exceso, y posibilita en el ser humano la comprensión de una misma, de uno mismo, con sentimientos encontrados. El espacio de la creación permite el odio y el perdón, la rabia y el duelo, la comprensión, en definitiva, de nuestras pasiones. El espacio del arte es un lugar simbólico, donde se ensaya la vida una y otra vez, por ello permite probar el placer y el dolor en un espacio seguro” (Fernández, 2011. p83).

Por último esta instancia dio espacio para identificar los límites personales. “Observar el resultado de nuestra memoria, de nuestra percepción pasada, de nuestras emociones es, de algún modo, comprender la experiencia, comprendernos, en ella. Supone una cierta humildad, capacidad de síntesis y de perdón, de reconciliación con nosotros y nuestras vidas” (López, 2011. p83). Compartir la

intimidad de los relatos de las obras, fomentó la empatía reforzando el vínculo entre ellas.

D. Mural como generador de diálogo con la comunidad

El mural es un recurso artístico dónde se manifiestan diferentes formas de percibir la realidad. El muralismo funciona como un mecanismo de comunicación social, ya que es plasmado en el espacio público y desde este enfoque, se invitó a las mujeres a reflexionar acerca de las intenciones que se querían expresar: dar a conocer el proceso y sus aprendizajes a la comunidad y reflejarlos en una imagen. El mural entonces, para ellas representa la importancia del vínculo y la confianza, y en la cual, la creación de una red comunitaria pasaría a ser una herramienta muy poderosa para enfrentarse a las problemáticas sociales.

La actividad fue inclusiva a nivel comunitario, pasó a ser un puente de interacción entre las adultas mayores y otros individuos del barrio, niños, niñas, hombres y mujeres fueron cautivados al ver ésta actividad realizada por estas mujeres y que además salía del común cotidiano. Lo anterior produjo nuevos diálogos dentro de los vecinos y así, el espacio público, funcionó como plataforma para activar relaciones entre personas y devolverle el poder de persona activa a las mujeres del grupo.

2.6.2. A - Observación de la relación triangular

Experiencia personal en el primer trabajo de arte terapia grupal.

Me parece importante mencionar que en el proceso de autoobservación de la experiencia vivenciada con el grupo de adultas mayores, hice consciente dos aspectos personales que limitaban mi trabajo, pero con la supervisión externa, me permitió abordarlas y de esta forma realizar la actividad con mayor fluidez.

El primer punto trata acerca de los límites. Repasando mi formación como artista visual pude percatarme que mi inclinación siempre ha sido por un lenguaje que se

fundamenta en las formas, lo sensible y simbólico. El arte tiene la característica de expandir los límites y mi forma de pensar y actuar no se destacaba por tener límites muy claros. Esto, en un principio y de manera inconsciente, comenzó por afectarme emocionalmente y al término de cada sesión, mi sensación era de agotamiento y comenzaron a florir cuestionamientos por lo que fue necesaria continuar trabajando mis temas personales en terapia paralela a la supervisión.

Fue así como pude diferenciar que estaba mezclando mi historia y procesos con el proceso de las adultas mayores y que ocurría dentro de la dinámica grupal. Al ser consciente de esto, visualicé mis propios límites y pude diferenciarme y distanciarme emocionalmente del proceso. En consecuencia, logré visualizar de manera más objetiva al grupo.

El segundo punto radica en la ansiedad. Dentro de la primera fase del proceso pude observar en mí, un funcionamiento el cual repetía y repercutía en el desarrollo del trabajo grupal. Consciente de que el trabajo artístico abre profundidades del ser, al afrontarlas por primera vez, la impresión o sensación es considerada por mí como; la “ansiedad del vértigo”. Mi tendencia era encontrar soluciones rápidamente, intentando apaciguar ese estado en las mujeres y además la ansiedad que brotaba en mí. La supervisión me permitió dar un giro y aprovechar la condición grupal para cambiar la forma de devolver al grupo las preguntas y problemáticas que surgían. Un ejemplo es cuando en una sesión, la figura a la cual definí como portavoz, me pregunta: - “¿Qué hago con la culpa que siento al venir al taller y no estar cumpliendo con mis deberes?”- lo que hice en ese momento fue devolverle al grupo la pregunta: - “¿Qué creen que se puede hacer con respecto a la culpa que trae ella al asistir al taller?”-. Con este cambio en mis respuestas, pude aliviar mi ansiedad y además promover un mayor pensamiento crítico con respecto a lo elaborado en las sesiones.

2.6.2.B - Observaciones en cuanto a la relación terapéutica

El arte es una herramienta sumamente poderosa, ya que gracias a la expresión artística se hacen visibles nuestros estados internos. Si incorporamos el enfoque terapéutico, tenemos la posibilidad de profundizar en estados internos, por lo tanto, es de suma importancia que la persona a la cual se le va a ofrecer la experiencia, esté de acuerdo en examinar esas profundidades, aceptando indagar en emociones que muchas veces son dolorosas.

En el caso del trabajo en contexto comunitario, es importante no olvidar qué, aunque se esté trabajando de manera grupal, de todas formas, nos introducimos en estados internos y desconocidos para el grupo. El hecho que la terapia sea mediante el arte no significa que es una instancia solamente de goce. Tampoco significa que no existe un lado recreativo, sino que es fundamental comprender que, para poder disfrutar del camino, muchas veces hay que cruzar primero las profundidades.

Me es necesario mencionar que la experiencia grupal es muy distinta a la individual, considerando que los contextos eran los mismos al existir el grupo, éste funciona como sostén frente a las vivencias del resto de las participantes. Desde las narrativas personales, el grupo sostiene permitiendo la resignificación de las experiencias traumáticas. A diferencia del proceso personal, que la creación de un vínculo es más largo por lo que puede ser que la persona se sienta poco contenida y las resistencias a elaborar problemáticas internas sean mayores en el proceso de 16 sesiones.

2.6.2.C - Evaluación de objetivos de Arte terapia planteados

De acuerdo al planteamiento del objetivo general, este se logró, ya que el espacio se fue articulando desde la confianza y, es a través de la expresión artística, que el grupo consiguió conectarse con el proceso creativo. Desde la cooperación y la empatía fomentada por el lenguaje artístico, pudieron fortalecer el vínculo grupal, lo que facilitó la apertura personal para reflexionar en torno a las temáticas que surgían durante la intervención.

Con respecto a los objetivos específicos, el primer objetivo relacionado con la comunicación, fue trabajado en diversas ocasiones reflejando su progreso en dos instancias puntuales; la primera, fue el trabajo grupal realizado en conjunto con la creación del “personaje de mujer” (sesión 12), donde cada una aportó desde su lugar, considerando además los materiales disponibles, los cuales permitieron la aparición de la comunicación mediante el trabajo creativo grupal.

La segunda instancia fue la organización del mural, donde pusieron en marcha lo articulado en sesiones anteriores y sin las facilitadoras como guías, el grupo pudo organizarse para desarrollar la tarea.

El segundo objetivo específico -estimular la curiosidad, espontaneidad y motivación desde la exploración de materiales artísticos-, fue logrado desde la disposición de las mujeres que participaron en el taller ante las tareas artísticas a realizar y en su actitud frente a los materiales, desconocidos para ellas, sin embargo se logra realizar la tarea creativa con mayor autonomía, motivación, y originalidad, sugiriendo también una mayor espontaneidad en sus decisiones.

El objetivo tres, apunta a estimular facultades cognitivas, lo cual fue logrado dado que son conscientes de estar ejercitando la memoria. Así también, en cada sesión, al finalizar existía el espacio de reflexión. El trabajo desde las emociones también alude a la activación cognitiva pues, como afirma Goleman (2015), la mente y el sistema límbico están completamente relacionados. Al tener mayor control y consciencia de las emociones, se activa la operación de la mente y la toma de decisiones.

El objetivo cuatro, -potenciar el reencuentro con el propio cuerpo y el de las compañeras desde el juego-, es logrado mayormente desde el momento del caldeoamiento donde se destinan momentos de juego que requieren del cuerpo. Además, se suministran materiales que activen sus sentidos otorgando una mayor conciencia corporal.

Con respecto al objetivo cinco, -facilitar un espacio donde se puedan conectar, expresar, aceptar y elaborar las emociones-, En todas las sesiones se otorgó un espacio para la reflexión de las diferentes emociones que surgieron, ellas tuvieron el momento de conectarse y expresarlas.

Por último, el objetivo seis, -favorecer la construcción de sentidos de vida en torno a la convivencia creativa y cooperativa de las participantes-, se ve logrado pues en el transcurso de las sesiones fueron descubriendo que tenían historias comunes, como la migración campo-ciudad, la rigidización en el deber ser y la pérdida del juego, la soledad y la impotencia ante la desconfianza y el miedo en su vecindario. Esto les permitió sentir y saber que no están solas y que pueden elaborar juntas sus malestares conformando un grupo de pares que las sostiene.

CAPÍTULO III: conclusiones

La sociedad dependiendo de la cultura, se construye bajo esquemas que van modelando nuestra formación y organización desde la infancia. El modelo educativo de la escuela básica es el primer sistema que va siendo reproducido en la sociedad. Esta está caracterizada por el énfasis que se le da al desarrollo racional del niño/a dejando en menor interés el desarrollo físico, emocional y espiritual.

La educación se está olvidando de otorgar al niño/a la capacidad de diferenciarse, reconocer sus talentos y habilidades, y sin considerar las dimensiones del yo... ¿Qué sentido podrá encontrar una persona al enfrentarse al mundo real? y para luego ¿qué sentido de vida puede emerger cuando llegamos a ser personas ancianas?

Con el grupo de adultas mayores que se trabajó fue posible observar que la disciplina del arte terapia promueve un espacio de libertad y expresión creativa que logran ser el pilar para sembrar nuevas formas de construir sentidos, los cuales, se sostienen bajo el trabajo en grupo de re-significar la propia experiencia vivida que, surge inherentemente desde el cuerpo y la emoción.

Para desarrollar las conclusiones seleccionaré los siguientes conceptos: confianza grupal, juego, toma de conciencia, la obra de arte y por último el movimiento que ocurre desde la persona y el grupo hacia la comunidad.

La confianza en el grupo

El taller de arte terapia realizado para las adultas mayores promovió un espacio que se construyó desde la confianza, la cual se fundó desde la cooperación entre las participantes a lo largo del proceso. El espacio de confianza asume gran importancia, dado que es aquí donde ellas pueden enlazar su mundo interno y externo.

En el grupo se reflexionó acerca de auto-limites, capacidades personales, creencias y responsabilidades impuestas por otros. Cabe destacar que estos cuestionamientos no se impusieron sobre sus ideales o creencias, fue un lenguaje para abrir posibilidades en cuanto a tomar decisiones y mostrar que, desde la libertad de expresión, hay

mayores posibilidades de conectarse con el sí mismo. Esto puede reflejarse en varias sesiones, como, por ejemplo: sesión N°9, titulada “Exposición”, a partir de esta instancia, las participantes del grupo pueden observar desde sus propias obras exhibidas, sus capacidades creativas, su proceso y la importancia de atender sus espacios personales mediante actividades que les brinden placer. Reconocen logros y cambios en su forma de relacionarse con otras personas. Otra sesión es la N°11 “Personaje de mujer”, el resultado final promovió la reflexión acerca de su concepción de mujer, ampliando su mirada respecto al género, como por ejemplo: la mujer no necesariamente debe cumplir con ser madre, existen otros caminos y estos dependen de la elección de cada una.

El grupo dentro de este espacio de confianza se abrió a la posibilidad de darse cuenta de que no vivimos únicamente para satisfacer a los demás -sino que también para una misma- lo que favorece la construcción del sentido de ser una mujer mayor. La cooperación entre las participantes del grupo se vuelve un principio multiplicador del aprendizaje y la relación con la compañera cobra sentido. Dar y recibir, escuchar y ser escuchada, apoyar y ser apoyada. Para ellas, identificarse, reconocerse y diferenciarse fue generando el fortalecimiento en sus vínculos afectivos y el entendimiento, sobre todo, desde el lugar de ser mujer.

Juego y libertad de expresión

El espacio de arte terapia para las adultas mayores proporcionó la oportunidad de participar en un grupo, que desde la espontaneidad y el juego, se generó curiosidad y motivación: ganas de vivir.

Los materiales de arte que se utilizaron posibilitaron la curiosidad y motivación. También facilitaron la comunicación y la expresión de las participantes ya que podían referirse a sus temas desde las obras.

Se observó además que éstos redujeron las resistencias en las interacciones de las participantes, y promovieron nuevos diálogos lo que fomentó la complicidad entre ellas debido a que se enseñaban o se indicaban formas de utilizarlos.

Ellas al ser impulsadas al trabajo con diferentes materiales y desde el cuerpo, comenzaron a proyectar su mundo interior, donde al tomar conciencia de éste, la motivación por autoconocerse y conocerse aumentó, originando entre ellas mayor empatía.

Esto se observó en la sesión N°8 “Espacio Personal” donde el ejercicio de hacer arte funcionó como canalizador de energías estancadas, mejorando así sus estados de ánimos y tomando conciencia de su malestar emocional. Esto abrió nuevas posibilidades en su vida cotidiana, ya que los ejercicios y los aprendizajes llevados a cabo dentro de las sesiones, podrían ser herramientas y estrategias en el día a día.

Desde la actividad corporal y la reflexión posterior, se hizo posible conectar la emoción y tomar conciencia de ella, promoviendo así un sentido integral desde la libre expresión, necesario para mejorar la calidad de vida.

Toma de conciencia.

El ejercicio de tomar conciencia se promovió desde el caldeamiento, se fomentó que estuvieran atentas al cuerpo, sensaciones, posturas, dolores, etc. También surge reflexionar acerca del contacto corporal con otra/s compañeras. Por otro lado, posterior al caldeamiento, la producción artística dispuso a las participantes a involucrarse en el aquí y ahora, pues se demandaba una atención al trabajo que se estaba realizando.

Sabemos que hoy en día la atención al presente es frágil, la rutina y la sociedad te imponen una preocupación que está proyectada hacia al futuro. Así, la dinámica mental se transforma en estar constantemente entre el pasado y el futuro, lo que pasó y qué pasará, el presente comienza a diluirse, por lo tanto, el poder acudir a estos ejercicios creativos nos devuelven la capacidad de mantener conciencia de estar en un presente, observando y acechando las diferentes sensaciones que ocurren en el proceso.

Cuando logramos tomar conciencia del presente, se hizo posible ingresar en el cuerpo simbólico y visualizar emociones que brotaban a partir de ese acto reciente,

donde generalmente se evoca un pasado, una historia, la propia experiencia. Así, fue posible construir narrativas que dieron paso a resignificar recuerdos o emociones guardadas.

La obra: integración de mente, emoción y cuerpo.

La obra de arte es la articulación y manifestación de todos los temas abordados anteriormente. Es la materialización del juego, del plano mental, emocional y físico. La libre expresión creativa, por su parte, abre la mirada hacia nuevas posibilidades y es, in situ, el comienzo de nuevas cosas.

Es dentro del momento del distanciamiento estético, que se impulsó la reflexión en torno a ésta y se hizo posible enlazar significados, donde el relato y la comprensión de lo realizado otorgaban un nuevo sentido a lo creado. Es entonces, cuando el objetivo de promover el bienestar de las adultas mayores se hace posible. Recordando que promoción de salud de acuerdo al Minsal (2007) no sería solo salud física, sino que también fuerza, organización, atención y conexión entre cuerpo y espíritu en el aquí y ahora.

La obra cumple un rol fundamental “a través de ellas somos capaces de tomar conciencia de nosotros mismos respecto a nuestra propia realidad y a nuestra particular forma de ser y estar en el mundo, y de dar sentido a nuestra existencia” (Barraza, 2013. p41). En este sentido el trabajo mediante la práctica artística se torna esencial dentro del estadio de la vejez, donde apuntamos a la construcción y/o fortalecer sentidos de vivir.

En este proceso, la imagen de la obra aportó otro elemento el cual está vinculado con la memoria. Al ser mujeres mayores, el recuerdo comienza a ser más frágil y la obra les permite mantener una linealidad con el proceso, recordando el trabajo interno de cada una. Además, desde la realización de las obras de arte se estimularon las funciones operativas ya que, dentro del trabajo artístico se debe pensar, tomar decisiones y resolver.

Por otro lado, la proyección de las emociones en la obra, fortaleció el vínculo de confianza entre el grupo ya que, desde la intimidad de sus narrativas establecieron complicidades entre ellas. Desde ese lenguaje, la empatía fue sostén en la expresión emocional y fortaleció las relaciones afectivas.

Estimular el cuerpo a la edad de las participantes se tornó necesario pues, la actividad física es de suma importancia para la salud. A pesar de eso, observé que el ejercicio del caldeo antes de introducirnos en el proceso creativo, proporcionaba una entrada mucho más directa a lo que era el trabajo con materiales de arte. Es decir, existía una diferencia entre las sesiones que se destinó un caldeo bien organizado y las que no, en cuanto al desbloqueo creativo de las mujeres. Sugiriendo entonces, que la flexibilidad corporal otorgaba en ellas una mayor flexibilidad en la expresión creativa. “Si la mente está desligada del cuerpo, uno no toma conciencia de lo que está pasando. Sin mente no tenemos percepción no hay precisión en cuanto a lo que ocurre” (Casassus, 2005. p51).

Del individuo al grupo y del grupo a la comunidad

Maritza Montero, psicóloga y socióloga comunitaria afirma que la participación es un acto social de suma importancia en el individuo. La persona perteneciente a un territorio y/o grupo debe ser activa.

El taller de arte terapia ofreció un espacio donde las mujeres activamente desarrollaron tareas creativas, las que promovieron reflexionar y asumir una postura personal en cuanto al tema elaborado. Así se fue logrando potenciar el sentimiento de pertenencia dentro del territorio que habitan por medio de compartir una historia en común. Esto puede verse reflejado en la sesión N°10, “Acción grupal” dónde dialogaron acerca de problemáticas sociales -delincuencia, basura y la inseguridad que sienten en el barrio- y en conjunto pensaban tentativas soluciones. El trabajo creativo comenzó a facilitar la expresión personal y grupal, mostrando nuevas formas de comunicación, de aprendizaje y empoderamiento.

Para finalizar, a modo de ejemplo, tomaré la sesión N°16 “Creación de un Mural” donde las participantes reflexionaron acerca del proceso y de todas las obras realizadas hasta la fecha en el taller, desde ese ejercicio, pensaron y propusieron el mensaje que llevaría el mural como imagen en el espacio público. Repasando el recorrido del taller, destacaron la importancia de la conformación de este grupo que para ellas ahora, funciona como red de apoyo. Las mujeres quisieron manifestar a la comunidad el aprendizaje obtenido, enfatizando que desde la unión todo cobra mayor sentido. Desde la creación del mural se articularon nuevos diálogos con otras personas de la comunidad, dejando visible y experimentando la participación y capacidad activa de seguir funcionando en la sociedad por parte de las adultas mayores.

3.2 - Perspectivas y proyecciones de Arte Terapia y Adulto/a mayor

La práctica de arte terapia grupal en la población de adulto/a mayor resulta de gran beneficio debido a que ésta apunta hacia incrementar la calidad de vida fomentando a la vez el “envejecimiento activo”. Para demostrarlo destacaré los puntos que la psicóloga Carol Ryff (1989) señala acerca del bien estar subjetivo y cómo estos son conseguidos durante el proceso del taller de Arte terapia.

-Autoaceptación: La adultas mayores logran comprender de una forma más integral su funcionamiento actual. Son capaces de visualizar su realización personal desde las tareas creativas. Y se activan desde la participación individual y grupal.

- **Relaciones positivas con los demás:** Se potencia la importancia de mantener relaciones afectivas y por consecuencia dentro del trabajo grupal se fortalecen. Se genera confianza y participación movilizadas desde la cooperación grupal.
- **Autonomía:** Se logra potenciar la autonomía, pues desde el trabajo creativo tienen que asumir una posición personal, decidir materialmente y tomar una postura reflexiva. Logran atender a su mundo emocional, canalizando y

movilizando energías que, posteriormente serán analizadas trayendo una mejora en su autorregulación personal. Además el taller potencia la independencia, ya que al tomar conciencia de su funcionamiento son más libres emocionalmente en la toma de decisiones.

- **Dominio del ambiente:** Es considerado como la elección de ambientes acordes a sus propias condiciones físicas, esto se consigue, ya que voluntariamente asisten a las sesiones del taller de arte terapia, sugiriendo una comodidad y gratificación por parte ellas.
- **Propósito en la vida:** Se trabaja sobre el propósito de vida, ya que el trabajo desde el proceso creativo promueve re significar experiencias pasadas, logrando así, construir nuevos sentidos en el presente. Esto promueve direcciones y nuevas intenciones en el potencial del ser.
- **Crecimiento personal:** El trabajar desde el cuerpo, emoción y mente propicia una integración holística del individuo. Desde la toma de conciencia se hace factible entender funcionamientos y problemáticas que obstaculizan el potencial del ser. Logran desarrollar una observación personal que a la vez las diferencian del grupo, lo que refuerza límites personales y capacidades sociales. La experiencia del taller de arte terapia les otorgó reunirse desde el trabajo creativo potenciando las relaciones afectivas por lo que aumentan su red de apoyo y mejoran sus relaciones interpersonales.

3.3 - Comprensión de la relación terapéutica dentro del caso de estudio

La relación triangular que generamos durante el taller de arte terapia se destacó por promover en las mujeres la mirada de observador-participante, tanto personal como grupal. Es decir, se les impulsó estar conscientes constantemente de sus sensaciones, emociones, posturas y actos creativos, además, se reflexionó acerca de los emergentes que iban apareciendo en las sesiones, con el fin de reflexionar y observar la dimensión social que opera sobre ellas.

La producción artística puede ser desarrollada en varias circunstancias, contextos y formas, pero dentro del taller de arte terapia con enfoque terapéutico, me interesa destacar lo provechoso del proceso creativo que surge en el momento de la reflexión,

el ejercicio de distanciarse estéticamente de lo creado, observar y pensar, donde nuestros antiguos esquemas encuentran una nueva forma. Como facilitadoras nuestra misión fue promover y guiar estos espacios de reflexión para que el grupo logrará ser consciente de sus temas emergentes, los pudieran visualizar, analizar e integrar. Este punto es lo que espero poder lograr y profundizar en cada experiencia como arte terapeuta.

La relación triangular que originamos dentro del contexto comunitario apuntó hacia la generación de vínculos, donde cada participante aportó desde su experiencia individual y colectiva. La activación de relaciones afectivas que se produce en el grupo pasa a ser la herramienta fundamental para abordar las diferentes problemáticas, pues fue desde la empatía, la escucha y la contención, que se abrió la posibilidad de profundizar en un proceso personal tanto como grupal.

Como arte terapeuta mis objetivos estuvieron y estarán enfocados en fortalecer a la persona otorgando herramientas de autoconocimiento, para lograr una identidad más sólida. Desarrollando este aspecto, creo la persona podrá vincularse con mayor fortaleza, seguridad y así incrementar su calidad de vida.

4. Mapa de las imágenes según trama asociativa

Nº Sesión	Objetivos	Participantes	Materiales	Actividades/Hechos	Imágenes	Reflexiones
1	Explicitar encuadre y conocer expectativas Generar un primer vínculo con los materiales de arte y facilitar la presentación personal.	5 adultas mayores	-Imágenes revistas -Pegamento -Hojas de block -Masking tape	-Círculo inicial: Presentación y encuadre. Se conversa acerca de las expectativas del taller. -Consigna: Componer una imagen a partir de recortes que las identifiquen. -Círculo final: se reflexiona a partir de las imágenes creadas. Temas emergentes: recuerdos de la vida en el campo, infancia, trabajo duro. Se identifican cómo madres y abuelas. Proyectan el lugar de sus sueños, dónde les gustaría estar en un futuro, sus familias. Se presentan a partir de las imágenes creadas.		Comentarios: Muy alegres y de buena disposición. Les cuesta soltarse para crear, se ríen y hablan de sentirse nuevamente en el colegio. "Siento mucho... Me sentí muy identificada nostalgia buena y mala. P.:" "Así es la vida... hartas cosas guardadas".
2	-Reforzar encuadre del taller -Generar un espacio de confianza y vínculo terapéutico - Fomentar la curiosidad, la imaginación y la espontaneidad por medio de la exploración de materiales.	8 adultas mayores	-Témperas -Lápices -Scriptos -Glitter -Papeles -Lanas -Tijeras -Pegamento -Hojas de block -Acuarelas -Carboncillo -Lápices cera -Tinta China -Lápices pastel	-Círculo inicial: Las participantes de la sesión anterior le cuentan a las nuevas integrantes sobre el taller. -Caldeamiento: pequeña meditación. -Consigna abierta: Escoger el material que más les llame la atención y crear algo. -Círculo final: Se comenta cada trabajo y el porqué de su ejecución. Todas hacen casas o algo relacionado. Se habla acerca del espacio personal, su importancia y en dónde lo pueden sentir. Qué cualidades tiene éste espacio, qué necesita y con quién se comparte. Se hace una analogía con la "casa interna" de cada una con el fin de revisar la noción de espacio personal. Temas emergentes: infancia, casa, colegio, campo.		Comentarios: aparece nuevamente la infancia, se relaciona a la época de asistir a la escuela. Mientras crean se conversan varios temas, van conociendo nuevas historias de cada una. Dificultad para conectarse con el proceso creativo. Se observa poca originalidad pues se van copiando entre ellas.
3	Reforzar encuadre del taller Fortalecer el vínculo grupal fomentando la comunicación y la exploración de materiales.	9 adultas mayores	-Scripos -Lápices de colores -Lápices cera y pastel -tambor	-Círculo inicial, caldeamiento: se invita a moverse por la sala y soltar el cuerpo. Esto es acompañado de un tambor y se van intencionado los sonidos de acuerdo a sus ritmos. -Consigna primera: Contar a una compañera un recuerdo o historia a elección. -Consigna segunda: Representar con materiales el relato de la compañera. -Círculo final: Cada una explica su obra contando el relato de su compañera. Sucede que algunas comienzan hablando acerca de su compañera y terminan en sus propias historias, otras ya no recuerdan lo conversado.		Por primera vez se logra un silencio en el momento de producción, al percatarlo se rompe con carcajadas contagiosas. Se comienzan a ver roles dentro del grupo. Existen momentos problemáticos dentro de la comunicación. Como por ejemplo la falta de un dibujo de recuerdo para una. Observamos que hay que simplificar el modo de dar las consignas
4	Reforzar encuadre del taller Potenciar el juego por medio de la representación teatral. Fomentar la comunicación grupal generando dinámicas de conversación. Aumentar la conciencia corporal Reflexionar en torno al proceso creativo.	8 adultas mayores	-Trajes -Disfraces -Telas de colores -Sombreros	-Círculo inicial: Se conversa cómo han estado en la semana. -Caldeamiento general: Juego corporal "monito mayor". -Caldeamiento específico: Juego corporal "esculturas complementarias". Participante propone una postura corporal la cual es complementada por otra compañera, se pone nombre a la escultura. Se recuerdan juegos de infancia esto da pie a comenzar con la actividad. -Consigna: Reunirse en dos grupos y conversar acerca de los juegos que solían practicar de pequeñas. Luego, escoger dos y representarlos al público, éste, conformado por sus mismas compañeras. -Círculo final: Se comentan los juegos re-creados, aparecen muchísimos recuerdos y notan que al usar su cuerpo, comienzan a suceder cosas diferentes: P.:" bello, el cuerpo trae a la memoria recuerdos". Afirman estar impresionadas de ellas mismas al verse jugando, se ríen bastante durante toda la sesión. P.:" Lo más lindo es recordar cuando uno era feliz, lo pasaba bien". Se sienten niñas. Emerge el tema de la diferencia entre las nuevas generaciones y los juegos tecnológicos. El abandono por parte del niño o niña hacia las población adulta, la ausencia de comunicación y afecto.		Al comienzo existen resistencias en algunas de jugar debido a que su infancia no les trae buenos recuerdos, ellas son las que finalmente les cuesta más dejar de jugar y acabar la actividad. Podemos conocer su niñez a través del relato provocado por el juego.

5	Facilitar instancias de conciencia corporal Reforzar los sentidos por medio de la experimentación del material masa de sal. Activar la memoria por medio de las sensaciones evocadoras del recuerdo provocadas por el material. Reflexionar en torno al proceso creativo.	11 adultas mayores	-Harina -Sal -Agua -Tintas colores -Palos de helado -Cartón piedra (base)	-Círculo inicial: se conversa de como están. -Caldeamiento general: moverse por toda la sala y saludarse manteniendo el contacto corporal. -Caldeamiento específico: hacerse masaje en pareja y notar la diferencia en el rol, es decir, ser la masajeadora y la que recibe el masaje. -Consigna abierta: Hacer la masa de sal y realizar una obra (se les da las respectivas instrucciones). -Círculo final: Cada una comenta su obra. En general les gusta el material, P: "fue cómo un masaje para las manos y para la mente". Emerge el tema del horario de las sesiones y lo difícil que es hacerse el tiempo para asistir. El mismo grupo responde y pone énfasis en la importancia del tiempo para cada una, el espacio personal. Se profundiza en eso. Se hacen muchas conexiones con temas del pasado y la experiencia vivida con el material masa de sal.		Se propone la idea de trabajar individual o de forma grupal. Les cuesta decidir y evitan la respuesta. Terminan haciendo obras individuales. Se nota falta de comunicación grupal.
6	Facilitar instancias de conciencia corporal Explorar tipos de comunicación por medio de dinámicas de exploración de materiales arte. Reflexionar en torno al proceso creativo.	9 adultas mayores	-Hojas de block -Pinceles -Témperas -Esponjas -Rodillos	-Círculo inicial: se conversa del 18 de septiembre y sus anécdotas. -Caldeamiento general: Moverse por la sala sintiendo y soltando el cuerpo. Caldeamiento específico: crear entre todas las participantes un cuento oral, tipo "cadaver exquisito". -Consigna: Generar un dialogo sin palabras utilizando colores. "Cada una elige un color y cada una tendrá su turno. Tendrán que buscar la manera de que su compañera sepa que han finalizado" -Círculo final: Se comenta la experiencia de mantener un dialogo sin palabras. Se hace énfasis en la importancia de la comunicación y las diferentes formas de comunicarse. Se reflexiona acerca de los roles pasivo y activo. El grupo nota la unión que se ha creado a partir de las sesiones anteriores. "no hallo la hora de que venga el viernes, es cómo estar en familia". Temas emergentes: la importancia de conversar, amigas, comunicación.		Se evidencia mucho la ansiedad de mantener el rol activo o pasivo dentro del dialogo. Hay necesidad de continuar indagando y reforzando la comunicación grupal.

8	<p>Generar un espacio de conciencia personal</p> <p>Reforzar la conexión corporal a través de la auto observación y la experimentación de materiales.</p>	7 adultas mayores	<ul style="list-style-type: none"> -Lápiz cera -Lápiz pastel -Lápices colores -Lápices scriptos -Témperas -Hojas de block -Pinceles -Agua -Recipientes 	<p>-Círculo inicial: Conversan sobre su semana y cosas cotidianas de la casa.</p> <p>-Caldeamiento general: Contar una historia común tipo "cadaver exquisito". Los personajes de la historia son partes del cuerpo. Al ir cursando la historia comenzaron a salir las diferentes dolencias que habitan en el cuerpo. El dolor fue el factor común de la historia grupal. Desde ese punto se vio la necesidad de observar de qué manera habitamos nuestro cuerpo.</p> <p>-Consigna: Representar en una obra como sentimos el cuerpo. Cómo lo habitamos.</p> <p>-Cierre: Círculo final. Cada una comenta su obra y lo que sintió al estar exclusivamente con una misma. Afloran muchas emociones de pena y angustia. El mismo grupo contiene y da consejos. Aparecen comentarios como "yo no sé pintar pero". Debido a eso se refuerza la autoestima, indicando sus propias obras terminadas, las que fielmente, evidencian su relato.</p> <p>Se logra bastante la identificación con la obra. Emocionalmente existe una apertura muy sincera al grupo de parte de cada participante.</p>		<p>Se hace un cambio en la planificación de la sesión debido a sus necesidades. Fue una sesión muy emotiva y se observan los beneficios de trabajar en grupo.</p>
9	<p>Facilitar una instancia de autoobservación personal y grupal.</p> <p>Reflexionar respecto a las obras y proceso terapéutico.</p>	6 adultas mayores	<ul style="list-style-type: none"> -Obras de las sesiones anteriores -Masking tape 	<p>-Círculo inicial: Se realiza un círculo de sillas en el patio. Emerge el tema de la frustración y de la pena al ver que compañeras ya no están asistiendo a las sesiones. Luego se ríen mucho.</p> <p>Consigna: Se les invita a observar las obras y escoger alguna en particular con la cuál sienta mayor identificación.</p> <p>-Círculo final: Reconocen su proceso individual y grupal. Se impresionan de todo lo creado y se sienten orgullosas como artistas. Se discute de cómo muchas veces creen que no son capaces y si lo son. Expresan cómo el proceso les ha ayudado a conectarse y cómo han mejorado sus relaciones cercanas. P: "Gracias al taller he podido relacionarme con mi hija, he cambiado y ha cambiado mi relación con ella".</p>		<p>La exposición nos ayuda a mostrarles sus capacidades y refuerza la autoestima de todas estas nuevas artistas.</p>
10	<p>Generar un espacio de conciencia personal.</p> <p>Facilitar la auto observación.</p> <p>Fortalecer la autoestima creando un autorretrato.</p> <p>Reflexionar en torno al proceso creativo y proceso grupal.</p>	10 adultas mayores	<ul style="list-style-type: none"> -Greda -Agua -Palos de helado -Semillas -Paños -Cartón (base) -Lana 	<p>-Círculo inicial: Conversan por un tiempo limitado sobre su semana, las cosas del club, cotidianidad.</p> <p>- Caldeamiento general: En parejas jugar al juego del espejo. Una imita a la otra y viceversa.</p> <p>-Caldeamiento específico: Observarse individualmente en un espejo real.</p> <p>-Consigna: Realizar un autorretrato en greda.</p> <p>-Consigna segunda: enlazar su autorretrato con las demás obras.</p> <p>-Círculo final: Se comentan la sensaciones que tuvieron con el material. Algunas se sintieron cómodas a otras no les gustó. Se reflexiona acerca de los temas que emergen al momento de la producción en su mayoría quejas sociales. Aparecen historias personales que culminan en la importancia del vínculo que han generado y lo potente que es conocerse. Surge muy fuerte el tema de la maternidad cómo un todo.</p> <p>Temas emergentes: inseguridad social, costumbres, sexualidad, muerte, red social, amistad.</p>		<p>Se evidencia el poder evocador del material debido a que se manifiesta en la forma de comportarse de las participantes.</p>
11	<p>Facilitar una instancia de conciencia corporal</p> <p>Analizar y reforzar ser mujer a través de la creación de personajes</p> <p>Reflexionar en torno al proceso creativo y proceso grupal</p>	6 adultas mayores	<ul style="list-style-type: none"> -Telas -Lanas -Pistola silicona -Marcadores -Tijeras -Lápices cera -Lápices pastel -Témperas -Pinceles -2 Pliegos papel kraft tamaño cuerpo 	<p>-Círculo inicial: conversación de situaciones durante la semana.</p> <p>Caldeamiento: Pequeña meditación guiada para recorrer, recordar y sentir las diferentes partes del cuerpo.</p> <p>-Consigna: Formar dos grupos, escoger a una modelo y delinear su silueta. Habitarla con diferentes materiales.</p> <p>-Círculo final: Las respectivas modelos, asombradas, comparten la experiencia osada de subirse a una mesa para luego ser delineadas por sus compañeras. Las obras finales nos muestran un trabajo realmente grupal, en donde el espacio es intervenido por todas. Desde ese punto se les incita a observar el cómo se sienten ellas cuando son intervenidas por sus compañeras o viceversa.</p> <p>Los temas que emergen son el cuerpo, la mujer, el interior y el exterior. La obra es relatada como símbolo de lo que hemos trabajado a lo largo del proceso. El mundo interno y el externo. La capacidad y necesidad de elaborar ese mundo interno, con quién lo compartimos y con quién y cuándo nos reservamos. Además, surge el tema de la mujer y es extendido más allá de la maternidad. Ser mujer, ser madre, ser compañera, ser esposa. Se analizan diferentes posiciones con respecto al género.</p>		<p>Resulta muy interesante la creación de un personaje debido a que logran identificarse bastante.</p> <p>Se pueden observar los roles grupales muy definidos.</p>

12	Reconocer e identificar emociones a través del retrato fotográfico.	7 adultas mayores	-Máquina de fotos -Proyector -Tela fondo	-Círculo inicial: Conversan sobre la cotidianidad. - Caldeamiento general: Se forman dos grupos, las fotografías (las cámaras eran sus propias manos) y las modelos. La facilitadora crea un relato por el que se nombran diferentes emociones; la rabia, la alegría, la pena y el miedo. El juego es retratar a la compañera en su máxima expresión de la emoción. Los roles se intercambian para que todas pasen por la experiencia. -Consigna: Escoger dos emociones para posar ante una cámara fotográfica. Esta vez la facilitadora tomará la fotografía. -Círculo final: Se hace una media luna en donde son proyectadas las dos fotografías de cada una. Se comenta lo interesante y sorprendente que es mirarse con distancia en su expresión. Se conectan principalmente con la pena y la angustia. Aparecen temas como el aborto, la culpa y la preocupación por los otros.	  	Actividad muy buena para desarrollar el observador participante personal.
13	Explicitar fase de cierre Facilitar instancias que promuevan cierre de procesos Generar un espacio de dialogo en torno a las temáticas expuestas en las sesiones	7 adultas mayores	-Hojas de block cortadas en trozo -Marcadores -Masking tape -Pliegos papel kraft -Lápices de colores -Lápices cera -Lápices pastel	-Círculo inicial: cuentan temas personales, familiares, alegrías. Se pasan datos comunitarios, canastas navideñas, hablan de la ayuda al otro. -Caldeamiento general: pequeña meditación en movimiento para entrar a la sesión. -Caldeamiento específico: Conversación en donde se comienza anunciar el cierre del taller. Se les pide que nombren los temas más importantes que han salido a lo largo del proceso. Estos son escritos en pequeños carteles y puestos en el centro del círculo de sillas. -Consigna: formar dos grupos y escoger un tema. Luego, representar el tema con materiales de arte. -Círculo final: Cada grupo presenta y explica lo creado. Los temas trabajados son: Sexualidad; brotan las risas y el chiste. La religión aparece con gran fuerza. El otro grupo representa: Conocerse; donde explican las diferentes etapas que vivieron en el grupo para conocerse más. Observar, conversar, trabajar y llegar a tener confianza.	     	Adecuado ejercicio para conocer lo que fue significativo para ellas durante el proceso. Permite definir lo trabajado. Coherente como cierre, concreta experiencias. Se observa una dificultad para trabajar de forma grupal. Faltó facilitar instancias que les permitieran elaborar conjuntamente una obra (como el personaje).
14	Proponer y diseñar en conjunto el final del proceso terapéutico.	1 adultas mayores	-	REUNIÓN CON PRESIDENTA 1. Círculo inicial: asiste solo una participante del grupo. -Desarrollo: Se propone idea de hacer un mural en conjunto. Existe buena acogida de la actividad.		
15		5 adultas mayores	-Pliego papel kraft -Marcadores -Scriptos -Lápices cera	- Círculo inicial: se disculpan por la inasistencia y comentan su paseo a la piscina. -Caldeamiento general: Lluvia de ideas, se concluye un mural. Se discuten las intenciones existentes para representar como grupo. -Consigna: Diseñar el mural. -Círculo final: La intención es manifestar el empoderamiento que han tenido como grupo. Para esto se definen dos momentos en el mural. El primero; persona sola quejándose por el entorno. Violencia, delincuencia, drogas, ruidos molestos, basura, espacio para los niños y niñas, entre otros. El segundo momento; es representado por ellas reunidas y dentro del - Círculo aparecen las palabras que se logran en el grupo tales como; confianza, participación, amistad, cooperación, respeto, alegría, aprendizaje, expresión. Se organizan para preparar la muralla que será pintada.		El muralismo como técnica permitirá hacer una conexión con su barrio, desde ahí poder enseñar y compartir lo aprendido durante el proceso.
16	Facilitar un espacio de creación colectiva que promueva la participación comunitaria Generar un espacio reflexivo en torno a los aprendizajes personales y grupales.	8 Adultas mayores taller, niños, niñas, adolescentes, adultos y adultas de la comunidad de Óscar Bonilla	-Lápiz mina -Goma -Látex al agua -Brochas -Pinceles -Recipientes diversos tamaños -Paños -Papel diario -Máquina de fotos	Desarrollo: Esta sesión tuvo que ser ajustada en horario por el calor de las 12:00 de la tarde para pintar. Se partió a las 17:00 hrs y finalizó a las 10:30 pm. Se pintó una muralla de la sede vecinal en la cual se trabajó las 16 sesiones. El mural da la calle con el objetivo de que los vecinos puedan ver el trabajo realizado por ellas y desde ahí enseñar. Se hizo el mural en conjunto con personas que ofrecieron ayuda, niños, niñas y adultos. El resultado fue un éxito. Se hizo un video final y una pequeña convivencia para celebrar y despedir el tiempo trabajo. Palabras finales y agradecimientos.	    	Se realiza como una actividad abierta en donde los vecinos pueden aportar Desde el mural comparten la importancia de generar redes.

BIBLIOGRAFIA

Ramos Simón, L. F. (coord.). (2003). Impacto de las publicaciones periódicas en las unidades de información. Madrid: Complutense.

- BAUMAN, Z. 2003. Modernidad Líquida. México: EFE.
- BARRAZA, V. 2013. Psicoplástica, un camino simbólico. : UC.
- BUTLER, J. 2001. El Género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad. Paidós: México. Capítulo 1
- BOURDIEU, P. 2007. La dominación masculina. Anagrama: Barcelona
- CASSASUS, J. 2006. La educación del ser emocional. Ed. Indigo. Santiago, Chile
- CASE, C Y DALLEY, T. 2006. The hand book of art therapy: Routledge. Second edition.
- CASSINELLI, E y MUNIST, M. 2014. Arte y resiliencia. Ed, de la Unla. primera edición
- CARRASCAL, S Y SOLERA, E. 2014. Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. Arte, Individuo y Sociedad. 26 (1), 9-19
- Carnacea, Angeles Y Lozano, Ana (Coords) (2011) Arte, intervención social y acción social. La creatividad transformadora: Grupo 5.
- DE BEAUVOIR, S. 1970. La Vejez. Buenos Aires: Debolsillo (2012).
- DE BEAUVOIR, S. 2008. El segundo sexo. Buenos Aires: Debolsillo Segunda edición.
- GOLEMAN, D. (2011) La inteligencia emocional. Ed. B, Argentina

- FIORINI, H. 2006. Formación de procesos terciarios. Una tónica del Psiquismo creador. En: El Psiquismo Creador. Teoría y clínica de procesos terciarios. Buenos Aires: Nueva Visión. pp.17-43
- IBÁÑEZ, R, 2011. Vejez no significa olvido: Arteterapia con personas mayores. En: Arte, intervención y acción social. La creatividad Transformadora. CARNACEA, A Y LOZANO, A. Madrid, Grupo 5. pp 169-177.
- LAGARDE, M, 1994. Identidad Femenina, en género e identidad: FUDETECO. Ecuador
- LÓPEZ, Ricardo. 2008. Creatividad con todas sus letras.: Universitaria
- MATURANA, H. 1992. El sentido de lo humano. Ed, hachette. Tercera edición.
- MARXEN, E. 2011. Diálogos entre arte y terapia. Del <<arte psicótico>> al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones: Gedisa
- MONTERO, M. 2004. Introducción a la Psicología Comunitaria. Buenos Aires, Paidós SAICF.
- MONTERO, M. 2004. Relaciones entre psicología social comunitaria :Psykhe.
- OVALLE, C. 2007. Arte terapia para el autocuidado de equipos de trabajo: la experiencia con un equipo de salud. Monografía para optar a la especialización en arte terapia del postítulo en terapias de arte, mención Arte Terapia. Santiago de Chile.
- PICHON-RIVIÈRE, E. 2008. El Proceso Grupal: del Psicoanálisis a la Psicología Social. Buenos Aires, Nueva Visión.
- REICH, W. 1995. Análisis del carácter. Ed, Paidós. Buenos Aires. Volumen 5.
- SCOTT, J. 1996. "El género: una categoría útil para el análisis histórico". En: Lamas, M. Compiladora. *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual*. PUEG: México

- WINNICOTT, D.W. 1971 Realidad y juego: Gedisa (traducción Floreal Mazia)

Referencias de Recursos Bibliográficos en línea:

- BANG, C. 2013. El arte participativo en el espacio público y la creación colectiva para la transformación social. [en línea] Revista Creatividad y Sociedad. Número 20. Madrid <www.creatividadysociedad.com > [Consulta: Marzo, 2016]
- BARRANTES, M. 2006. Género, vejez y salud. [en línea] Acta Bioethica. <<http://www.scielo.cl/pdf/abioeth/v12n2/art08.pdf>> [Consulta: Abril, 2016]
- LÓPEZ, M. 2009. La intervención arteterapéutica y su metodología en el contexto profesional español. [en línea]. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia. España<<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10794/LopezMartinez.pdf?sequence=1> > [Consulta: Marzo, 2016]
- SAPAG J Y KAWACHI I.(2007: Capital social y promoción de la salud en América Latina. [en línea] Rev. Saúde Pública; 41 (1):139-49. <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v41n1/20.pdf> >
- Psicoperspectivas, individuo y sociedad. El auto-cuidado activo y su importancia para la psicología comunitaria.Vol. 13, nº2, 2014
- Arte y transformación social: la importancia de la creación colectiva en intervenciones comunitarias. Revista Argentina de psicología -Rap- Edición N°48- Abril 2010

