

**UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA**

CARRERA DE PSICOLOGÍA

*Tesis para optar por el Grado Académico de
Licenciatura En Psicología*

**INFLUENCIA DE UN TALLER DE
ARTETERAPIA EN LOS NIVELES DE
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS
MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO
DIURNO DE CALLE BLANCOS**

VIVIAN VALVERDE CALVO

Julio, 2018

Tabla de Contenidos

Tabla de Contenidos	2
DEDICATORIA.....	5
AGRADECIMIENTO	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	7
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1.1 Antecedentes del Problema	10
1.1.2 Delimitación del Problema	17
1.1.3 Justificación.....	17
1.2 PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos	19
1.4 LIMITACIONES	20
1.4.1 Limitaciones de la investigación	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	22
2.1.1 Arteterapia.....	22

Arteterapia como proceso terapéutico	23
El espacio y el encuadre en arteterapia.....	24
Materiales y técnicas utilizados en la arteterapia	24
Arteterapia en grupos y en talleres	28
2.1.2 Bienestar Psicológico.....	29
Procesos psicológicos del bienestar.....	31
Bienestar psicológico en los adultos mayores	35
2.2 HIPÓTESIS.....	36
2.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	37
CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO	40
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	41
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN: ÁREA DE ESTUDIO	41
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO (sujetos).....	41
3.3.1 Población.....	41
3.3.2 Muestra	42
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	43
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	43
3.4.1 Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas (2013).....	43
3.4.2. Guía de autoobservación	48
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	49
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	50

3.7 TALLER DE ARTETERAPIA	56
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	66
4.1. Generalidades	67
4.2 Guías de autoobservación	68
4.3. Resultados obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico (EBP)	69
CAPITULO V: INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	82
5.1 Interpretación y Discusión	83
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	92
6.1 Conclusiones	93
6.2 Recomendaciones	94
CAPÍTULO VII: BIBLIOGRAFÍA	96
CAPÍTULO VII: ANEXOS	100

DEDICATORIA

A mis padres. Gracias por todo el amor y apoyo que me han brindado toda la vida.

AGRADECIMIENTO

A el Centro Diurno de Calle Blancos y su administradora doña Anabelle Gómez por abrir las puertas de institución para realizar la presente investigación.

A los adultos mayores participantes del taller de arteterapia, por la disposición con la que lo recibieron y el agradecimiento mostrado.

A la Psicóloga y Arteterapeuta Mónica Ventura, por su guía en el proceso de construcción del taller de arteterapia y compartir su pasión por la arteterapia.

A la tutora, Nasdia Carmiol, por su apoyo y guía durante el proceso de la investigación, el cual no hubiera sido exitoso sin su disposición, paciencia y motivación.

RESUMEN

La presente investigación se centró en determinar la influencia de un taller de arteterapia en los niveles de bienestar psicológico en un grupo de adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos. Para ello, se utilizó una muestra de 15 adultos mayores, 4 varones y 11 mujeres mayores de 65 años y sin condiciones físicas o psicológicas que les impidieran realizar los ejercicios planteados.

Se utilizaron guías de autoobservación para documentar el proceso vivido y evaluar cualitativamente el taller. En el caso del bienestar psicológico, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas (2013).

A partir del análisis de los datos obtenidos se concluye que a pesar de que la muestra no es estadísticamente significativa, las subescalas de la EBP evaluadas, así como las guías de autoobservación, muestran una influencia positiva del taller de arteterapia en el bienestar psicológico subjetivo de los participantes.

ABSTRACT

The following investigation focuses on determining the influence of an art therapy workshop in the levels of psychological well-being in a group of elderly people who currently attends the Calle Blancos Day Center. In order to determine that, a sample of 15 people was used; 4 men and 11 women. All of the attendants were older than 65 years and have no physical or psychological issues that might had affect their ability to participate in the workshop's exercises.

Self-observation guides were used to document the process and evaluate the art-therapy workshop qualitatively. Psychological well-being was measured by the Psychological Well-Being Scale (EBP) from Sánchez-Cánovas (2013).

The conclusions obtained from the data analysis determined that although the sample was not statistically significant, the subscales of the EBP evaluated, as well as the self-observation guides, show a positive influence of the art therapy workshop on the subjective psychological well-being of the participants.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del Problema

Sobre la variable arteterapia, a nivel internacional se han encontrado varios estudios que comprueban su eficacia en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores al ser expuestos a la arteterapia; sin embargo, la cantidad de estudios al respecto aun es menos frecuente en comparación otras poblaciones y casos donde se ha utilizado, como enfermedades degenerativas, SIDA, cáncer, traumas, poblaciones de adolescentes y niños.

Diferentes estudios sobre el efecto del arteterapia en pacientes con cáncer, demostraron que el arte disminuye el estrés, la sensación de cansancio, la ansiedad, mejoramiento del sueño, incrementa la creatividad, la cual es fundamental para tomar decisiones. (Zapata, 2016)

Zapata (2016), citando a Zenil et al, 2007, indica que:

“la terapia del arte o arte- terapia es una importante forma de catarsis en sí misma, de exploración del mundo interior a través de la cual una persona que sufre una realidad adversa, absurda y ambigua, puede descubrir, estabilizar, revisar y compartir ese mundo interno haciendo una especie de digestión emocional”. (Zapata, 2016, p.27).

La arteterapia es capaz de alcanzar lugares donde el lenguaje verbal no llega, construyendo un puente entre lo interno y el mundo exterior que permite liberar y sanar.

Por otra parte, (Benavides-Borrego, 2016) concluye en su investigación del arte y la creatividad desde el desarrollo humano en un grupo de adultos mayores en México que “al crear y observar

sus propias producciones de arte, el adulto mayor reconsidera y valora sus capacidades, haciendo de esto un fortalecimiento para su autoestima”. (p.134)

Otra de las consideraciones planteadas por (Benavides-Borrego, 2016) es que los adultos mayores tienen la necesidad de ser escuchados por los otros, sin el temor a ser juzgados. La arteterapia brinda la posibilidad de centrarse en el proceso psicoterapéutico, sin importar el resultado artístico final, abre las opciones a que las personas puedan expresar por medio de lenguaje verbal o no verbal, ya sea con palabras o por medio de su creación artística, sin pensar si le van a juzgar por el resultado de su arte. Esto quiere decir que por medio de la arteterapia pueden tener un proceso de sanación emocional y psicológica.

Guerra y Restrepo, (2014), realizaron una investigación sobre efectividad de un programa de arteterapia en la mejora de la calidad de vida de Adultos mayores en Colombia y concluyeron que “el arte terapia y la participación en actividades creativas, generan múltiples efectos positivos que favorecen el bienestar de los adultos mayores” (p.60), a su vez mencionan lo que Maslow llamó momentos transitorios de autorrealización, que se dan por medio de la realización de actividades creativas y que lo pudieron experimentar con la población a la cual se le aplicó el programa de arteterapia.

Algunas de las necesidades básicas, que según Guerra y Restrepo (2014), los adultos mayores lograron mejorar fueron el descanso y el sueño, también lograron mejorar la comunicación efectiva con los demás, la ocupación como realización personal, la curiosidad y las ganas de aprender.

López (2009), elaboró su tesis denominada “La Intervención Arteterapéutica y su Metodología en el Contexto Profesional Español”, en la Universidad de Murcia; entre sus variadas

conclusiones la investigadora destaca que respecto a los campos de aplicación más frecuentes están: Salud mental, seguida de la Integración Social y Escolar. Los psicoterapeutas que emplean la arteterapia, también tratan discapacidades, geriatría, mujeres víctimas de violencia de género e inmigrantes. También concluyó que la actividad de la arteterapia tiene una significancia menor en oncología, cuidados paliativos, trastornos alimenticios y centros penitenciarios, sin embargo, menciona la importancia de seguir indagando en los campos menos abarcados como lo es geriatría, entre otros anteriormente mencionados (López, 2009, p. 399)

A nivel nacional, (Castillo, 2015) se encargó de recopilar, en su artículo llamado Arteterapia en Costa Rica, Algunas Pinceladas, información acerca de los precursores claves de la arteterapia en Costa Rica.

(Castillo, 2015) indica que la expresión artística se ha incluido desde hace mucho tiempo en las prácticas clínicas de diferentes profesionales, sin necesariamente llamársele arteterapia.

Parafrasea a Caruso (2008) y menciona que “la arteterapia va más allá de la expresión a través del arte; es un campo de conocimiento y actuación, que según indica Caruso Galletta (2008) “para emplearla hay que saber tanto de arte como de terapia” (p.225).” (p.35)

La pionera de la arteterapia en Costa Rica, según Castillo (2015) es Ángela Bulgarelli, quien desde finales de los 80s se interesó en la misma y desde el 2008 imparte un curso de Aproximación a la Arteterapia para profesionales de diferentes ámbitos, siendo éste aprobado e impartido incluso en el Colegio de Psicólogos de Costa Rica. Actualmente existen varios arteterapeutas en Costa Rica, a la vez que otras terapias creativas como la musicoterapia y la danzaterapia van ganando terreno.

Castillo (2015) propone que “el contexto costarricense muestra nuevas ideas y nuevos proyectos vinculados a la arteterapia, que podrían ser de interés para los/as psicólogos/as, ¿y por qué no, futuras fuentes de trabajo?” (p.45). Esto sumado a la población a trabajar en esta investigación, es una excelente oportunidad para los futuros psicólogos.

Ventura, (2011), en su tesis “Arteterapia y calidad de vida en el adulto mayor”, concluyó que la combinación de crear y comunicar en compañía de otros individuos del grupo, fue lo que verdaderamente marcó la gran diferencia en el desarrollo y mejora del anciano.

Chaves (2012), realizó su tesis “Arteterapia como medio terapéutico aplicado a cuidadores domiciliarios de pacientes geriátricos con condición de vida limitada”, llegando a la conclusión de que los cuidadores dejan de lado su vida para priorizar la de su familia, pues a nivel cultural eso es lo que se espera de ellos, lo cual causa niveles altos de ansiedad. Por medio de la exposición a la arteterapia, los cuidadores fueron capaces de ver una ligera disminución en sus síntomas de fatiga, burnout y ansiedad, entre otras dolencias. La razón por la cual el beneficio fue ligero recae en que ellos como agentes de soporte, no disponían del tiempo suficiente para asistir a las sesiones siendo este un factor a tomar en cuenta sobre el logro de proveer bienestar psicológico que ofrece la arteterapia.

Con la tesis “Revisión Sistemática en torno a la evidencia científica en Arte Terapia”, Jiménez (2011), concluye que la arteterapia es una herramienta que ha beneficiado a un gran número de personas, entre ellas población femenina general y portadoras de cáncer de mama, así como niños y adolescentes. Además de gran eficacia en el tratamiento de síntomas depresivos y/o ansiosos, tratamiento de secuelas emocionales, incremento de la adherencia al tratamiento y percepción de calidad de vida en enfermedades físicas tales como cáncer, asma, infartos,

epilepsia y Alzheimer, promoción de la salud en adulto mayor e incremento del nivel de autoestima, auto- concepto y autoeficacia. Es posible que la arteterapia abarque los conceptos mencionados anteriormente, sin dejar de lado las limitantes biológicas, psicológicas y sociales que cada población pueda presentar.

Con respecto a la variable Bienestar Psicológico, se ha encontrado que ha sido tema de estudio de diferentes autores quienes a su vez han analizado diferentes poblaciones, y cómo las dimensiones del bienestar psicológico han impactado la vida de estas personas.

En España, Sanjuan & Avila (2016), desarrollaron su investigación estudiando la motivación y el afrontamiento como base del desarrollo del bienestar subjetivo y psicológico, ya que consideran que la salud mental requiere un estado de bienestar y no simplemente la ausencia de síntomas psicopatológicos.

Los resultados obtenidos “permiten sugerir que para que las personas puedan sentirse bien y funcionar de forma adecuada psicológicamente, es importante que persigan metas que consideren importantes y que lo hagan por motivos autónomos, es decir, por la gratificación inherente a las mismas.” (Sanjuán y Ávila, 2016, p. 6-7)

Sanjuán y Ávila (2016), a partir de su investigación, llegan a la conclusión de que se deben emplear estrategias de afrontamiento que sean basadas en solución de problemas, proponen desarrollar programas de promoción del bienestar, fomentando la búsqueda y creación de metas por motivación autónoma.

En Guatemala, Guerra M. (2015) realiza una investigación con adultos mayores de un hogar de beneficencia, donde se analizan los diferentes componentes del bienestar psicológico de los

adultos mayores que viven en ese hogar, con la finalidad de proponer un programa de bienestar psicológico.

La autora concluye que:

“al evaluar las áreas de bienestar psicológico del adulto mayor residente en el Hogar de Beneficencia Sor Herminia, se llegó a la conclusión que el principal factor que incide en el bajo bienestar psicológico del adulto mayor, es por la baja disposición de bienes financieros y materiales que le imposibilitan obtener servicios y comodidades que antes tenía. En el presente se sienten dependientes y sujetos a la caridad ajena.” (Guerra, 2015, p. 48)

Guerra (2015), también determina que el bienestar psicológico de los adultos mayores estudiados es bajo, debido a la sensación de pérdida de libertad, pocas o nulas relaciones interpersonales con familiares y amigos y relaciones de pareja, sumado a la falta de actividad laboral que les permita encontrarle un sentido a la vida al sentirse útiles.

En España, De-Juanas, Limón y Navarro (2013), realizan un “análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores”, con el objetivo de comprobar si los hábitos saludables producen diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico.

De-Juanas et al., 2013 concluyen que los adultos mayores físicamente activos, que realizan actividades físicas con regularidad “tienden a mostrar una mayor habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y satisfacer los deseos y necesidades propias.” (p.163) Considerándose una característica de funcionamiento positivo.

A nivel nacional, se han realizado varias investigaciones que abordan el tema del bienestar psicológico desde distintos puntos de vista y enfocados en diferentes poblaciones.

Barguil (2003) investiga el bienestar psicológico de pacientes operados por cáncer gástrico y cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés y la autoeficacia percibida en estos pacientes.

La investigación determinó que las limitaciones económicas, los conflictos familiares y las consecuencias del diagnóstico y tratamiento, son los factores principales que influyen en el bienestar psicológico de los pacientes operados por cáncer gástrico.

La autora también destaca que la afectación de estos elementos es diferente en cada persona, sin embargo, existe una tendencia evidente por parte de las mujeres las experiencias de forma ansiosa, con temor y tristeza. Por su parte, los hombres afrontan la noticia del diagnóstico de cáncer de forma activa y buscan el lado positivo del escenario. Evidenciando que las estrategias de afrontamiento están relacionadas con los roles de género. (Barguil, 2003)

Ureña, Barrantes y Solís (2014), investigaron el bienestar psicológico en personal académico de la Universidad Nacional, encontrando que la aceptación y la sensación de autorrealización era alta en cuanto los funcionarios encuestados presentaban metas, lo cual se vincula con sentido de direccionalidad e intencionalidad, citan a Victor Frankl, al afirmar la importancia que tiene la sensación de sentido en la vida cotidiana.

Gutierrez (2014) desarrolla a partir de su investigación, un programa de promoción de la salud, para mejorar el bienestar psicológico en mujeres con antecedentes de violencia física y emocional por parte de sus parejas. Trabaja desde el enfoque humanista en conjunto con el Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, para posibilitar el contacto con sí mismas de una manera saludable.

La utilización de este programa logró que la población que vive en condición de violencia reconozca sus características, incluyendo fortalezas, debilidades y áreas por mejorar. A su vez, instauró conciencia respecto a las circunstancias vividas y como cada una de ellas ha sido un elemento de aprendizaje, donde se brinda una visión positiva y la apertura a la posibilidad de un nuevo plan de vida. Gutiérrez (2014)

Para Gutiérrez (2014), las relaciones saludables con otras personas, así como el empoderamiento ante la toma de decisiones, permiten establecer vínculos de confianza y brinda mayor capacidad de resistencia a las presiones sociales, lo que a su vez les permite concebir metas nuevas y les brinda la motivación para buscar los medios y recursos para superar su situación actual.

1.1.2 Delimitación del Problema

Se trabaja un taller de arteterapia de 4 sesiones con una muestra de 15 adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos en el primer semestre del 2018.

1.1.3 Justificación

Esta investigación encuadra su justificación dentro de lo que Hernández, Fernández y Baptista (2010) establecen como implicaciones prácticas. Esto debido a que se pretende demostrar la influencia positiva de un taller de arteterapia en el bienestar psicológico de adultos mayores, con

lo cual, a nivel práctico se traduce en mayores opciones de intervención terapéutica y preventiva para esta población.

Según Almodóvar (2013) en las últimas décadas han surgido nuevas aplicaciones de las artes al terreno de la terapia psicológica, con esto, las artes ya no se utilizan solamente como un mecanismo de ocupación o entretenimiento, sino que además son complementarias a la terapia psicológica y muchas veces el medio para lograr la resolución de conflictos, así como también pueden utilizarse de manera preventiva.

El estudio del Instituto de Estadística y Censo (INEC) (2015) en base al X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda 2011, determinó que la población adulta mayor en Costa Rica se triplicaría en los próximos 40 años, lo que presenta un reto a todos los profesionales que atienden a esta población. Concretamente los psicólogos asumen el reto de intervenir a una población cada vez mayor en número, con herramientas que les ayuden a tener una buena calidad de vida, con alto bienestar psicológico para lograr un envejecimiento activo y gratificante.

Las principales motivaciones para realizar esta investigación son: la aplicación de la arteterapia en el campo terapéutico, trabajar con la población adulta mayor, la cual seguirá creciendo en los próximos años y lo novedoso de la arteterapia en Costa Rica. A partir de esta investigación se pueden realizar estudios más extensos, así como la creación de programas y talleres específicos para adultos mayores, que puedan ser implementados en más centros diurnos u hogares de ancianos y beneficiar a su población.

1.2 PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la influencia que tiene un taller de arteterapia de 4 sesiones en el bienestar psicológico de un grupo de 15 adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar la influencia de un taller de arteterapia en los niveles de bienestar psicológico en un grupo de adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos.

1.3.2 Objetivos específicos

- Aplicar un taller de Arteterapia de 4 sesiones a 15 adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos.
- Evaluar el bienestar psicológico subjetivo de un grupo de 15 adultos mayores antes de participar en un taller de arteterapia de 4 sesiones.
- Evaluar el bienestar psicológico de un grupo de 15 adultos mayores después de un taller de arteterapia de 4 sesiones.
- Analizar los cambios provocados en el bienestar psicológico subjetivo de un grupo de adultos mayores al recibir un taller de arteterapia de 4 sesiones

1.4 LIMITACIONES

1.4.1 Limitaciones de la investigación

1. No existe un grupo control para evaluar los resultados, se evalúa al mismo grupo antes y después de asistir al taller de arteterapia.
2. Algunos de los asistentes al Centro Diurno, no cumplían con los requisitos para participar en el taller, sin embargo, mostraron interés en ser parte del mismo. por lo que se les permitió asistir a las sesiones de arteterapia, por lo tanto, no se evaluaron ni se tomaron en cuenta como parte de la muestra. Por esta razón fue necesario la presencia de una asistente que diera soporte a estas personas para que la investigadora pudiera concentrarse en el grupo muestra.
3. El Centro Diurno donde se realizó la investigación tuvo una serie de remodelaciones durante finales del 2017 y principios del 2018, por lo que estuvieron reubicados en una iglesia cristiana por varios meses. Este lugar no contaba con un espacio adecuado para la realización del taller, lo cual causo un atraso importante en el proceso de investigación y la necesidad de solicitar una prórroga.
4. Los videos se tomaron en momentos específicos, no durante todo el taller, por lo que su análisis se remite a esos momentos y es meramente de carácter cualitativo, por lo que los datos obtenidos no se ven afectados. Sin embargo, su aporte es importante para analizar las similitudes encontradas durante las 4 sesiones del taller.
5. La duración de cada sesión del taller fue en general adecuada, sin embargo, en algunas ocasiones el tiempo se extendió para que los pacientes pudieran expresarse sobre los ejercicios realizados, en algunos momentos se alargó el tiempo de profundización.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1 Arteterapia

(Marxen, 2013) define la arteterapia de la siguiente manera,

“la arteterapia es una técnica terapéutica en la que el paciente puede comunicarse con los materiales artísticos, los cuales facilitan la expresión y la reflexión. Se aplica a personas de todas las edades y a muchas patologías en contextos diferentes” (p. 13).

Si bien en Costa Rica, aún es poco utilizada como tal y sigue siendo una disciplina relativamente nueva, la arteterapia ha tenido gran auge en otros países donde incluso se han integrado equipos multidisciplinarios para trabajarla. (Marxen, 2013)

Es sabida capacidad que tiene el ser humano para desarrollar arte ya que es un aspecto natural de la condición humana. Existen textos antiguos que evidencian las propiedades terapéuticas de los dibujos, las esculturas, las pinturas, los ritos, cánticos, danzas y manifestaciones artísticas en general, llevadas a cabo en diferentes culturas antiguas, sobre todo en la egipcia y la grecolatina, donde se utilizaba la música, la danza y la pintura como medios para sanar la locura. Jiménez (2014). Por lo tanto, la arteterapia como medio expresivo brinda la oportunidad de construir una imagen u objeto sensorial, en un espacio donde se estimulan los aspectos creativos del individuo.

La arteterapia es parte de las terapias llamadas expresivas, las cuales también incluyen a la danzaterapia y la musicoterapia, entre otras. Zapata (2016) indica que funciona como un canal entre la persona y sus emociones, el cual le permite expresar lo que aun con palabras no es posible o no es suficiente, además de incorporar un aspecto lúdico al proceso.

Por lo tanto, una de las principales ventajas de la arteterapia sobre otro tipo de terapias es la capacidad de comunicación no verbal que genera, ayudando a pacientes que tengan problemas para verbalizar sus conflictos. (Marxen, 2013) indica que “el lenguaje de las imágenes es más indirecto y, por este motivo, puede proporcionar más seguridad. Esta posibilidad que ofrece el arte para la expresión indirecta en un contexto terapéutico se ha denominado... el distanciamiento estético.” (p. 14)

La arteterapia, por diferentes medios arte terapéuticos “consigue que el paciente que este siendo tratado logre exteriorizar sus sentimientos y pensamientos, logre expresarse” (Zapata, 2016, p. 24-25).

El arte es inherente al ser humano y como tal, no es necesario ser artista o saber de técnicas y aplicaciones para poder utilizarlo como paciente. En la arteterapia, como parte de la psicoterapia el segmento más importante es el proceso y no el resultado, el proceso se utiliza como medio de expresión.

Arteterapia como proceso terapéutico

La Arteterapia permite que el proceso terapéutico sea más expresivo y dinámico, dado que gracias a ella se potencia el autoconocimiento y la manifestación de emociones por vías alternativas. El paciente no controla la obra que crea, y esto hace que el ejercicio sea directo y espontáneo, por lo que queda fuera del control de mecanismos de defensa que, normalmente, limitan al participante y obstaculizan la libre expresión. Adicionalmente, este tipo de terapia potencia la creatividad, prestando así una mayor fluidez en el modo de actuar de la persona en todos los niveles, tanto en su vida cotidiana como en la terapia.

El espacio y el encuadre en arteterapia

- El espacio

(Marxen, 2013) indica que es importante que el espacio permita desarrollar lo planeado sin interferencias de otras personas de la institución, preferiblemente estar apartado y mantenerse cerrado para evitar distracciones. También debe tener suficiente luz y un espacio adecuado para guardar los materiales y las carpetas.

Algunas instituciones pueden no contar con un espacio ideal, por lo que hay que adecuarse al espacio asignado sin renunciar a ciertas condiciones mínimas. (Marxen, 2013)

- El encuadre

Al inicio del taller deben quedar claros los límites y las condiciones, los horarios, duración de las sesiones, el profesional, el lugar destinado a guardar las carpetas, el uso de los materiales. El tiempo de sesión incluye la recogida de las obras y los materiales, ya que, si se hace después de terminada la sesión, ésta se puede alargar en exceso. El terapeuta debe siempre mantener una postura profesional y preferiblemente ser supervisado por un arteterapeuta experimentado. (Marxen, 2013)

Materiales y técnicas utilizados en la arteterapia

(Marxen, 2013) propone una lista de materiales que se pueden usar en las sesiones arteterapéuticas, nombrados a continuación: (p. 61-63)

- **Soporte:**

Cartón, cartulinas, papel reciclado, papel de diario y revistas, papel de embalar, papel de diferentes tamaños, de diferentes colores y de diferentes texturas (de seda, transparente, cuché, etc.), cúter y tijeras (para cortar cartulinas, etc.)

- **Medio Gráfico:**

Bolígrafos, rotuladores de colores (finos y gruesos), lápices de grafito (duros y blandos), lápices de carbón, lápices de colores, goma de borrar, reglas, sacapuntas, carboncillos, bastoncillos, tizas, pasteles, spray para fijar las tizas, los pasteles y los carboncillos, ceras.

- **Medio pictórico:**

Pinceles finos, medianos y gruesos, esponjas, rollitos, paletas, recipientes de agua o bebidas reciclados, trapos, tinta (tinta china negra y de color), temperas, pintura en spray (para grafiti), betún (de zapatos).

- **Trabajo tridimensional:**

Plastilina, pasta blanda de modelar, barro (que se seca al aire), cinta adhesiva, hilos y agujas, lanas, cordeles, goma en barra, goma blanca, goma blanca rápida, tijeras (puntas redondas), cúteres, alambre, látex, cuerda, clavos, tenedores, cuchillos y cucharas de plástico para trabajar el barro, telas, fieltro.

- **Otros materiales:**

Clips, grapadora, prensas de ropa, botones, plástico, algodón, envases, cómics, revistas, periódicos, madera, objetos encontrados, objetos reciclados, carpetas para guardar las obras (una para cada participante/paciente).

(Marxen, 2013) recomienda proporcionar los materiales en pequeñas dosis para evitar la sobre estimulación, sobretodo en poblaciones con carencias materiales o en riesgo social. Si se trabaja con personas con potencial agresivo, es importante seleccionar el material que no implique un peligro durante su manipulación, como las tijeras, los clavos y los cúteres.

En cuanto a materiales como la arcilla y la plastilina, (Marxen, 2013) indica que, al tratarse de materiales sin estructura definida, conviene introducirlos al final de programa cuando las personas ya estén familiarizadas con el grupo, el arteterapeuta y los demás materiales. La pintura también carece de estructura, pero es más fácil de manipular por medio de pinceles, por lo cual se puede introducir a mitad del proceso.

“El arteterapeuta... debe responsabilizarse de facilitar los materiales básicos y de reponerlos cuando se terminen.” (Marxen, 2013) p. 70 También debe saber limitar su uso de manera responsable.

Saravia (2015) citando a Jiménez (2014), indica que algunos de los procesos artísticos que tienen una mayor y mejor influencia en el paciente son: (p.32-34)

- Ejercicios de calentamiento: permiten que las personas se familiaricen con el ambiente e incluyen obras sencillas de poca elaboración y estructura. Facilitan la expresión emocional. Algunos de estos ejercicios son: dibujo de un garabato, dibujo con la mano menos dominante (favorece la flexibilidad), dibujo con los ojos cerrados (capacidad de tomar riesgos y dificultades en el control).
- Murales: técnica grupal que incrementa la cohesión y el trabajo en equipo, así como la solución de problemas y la autoestima. Muchos arteterapeutas utilizan temas

estructurados como: dibujo del zoológico, monstruo, sentimientos, miedos, fantasías, deseos, gustos, cosas que se aman y cosas que se odian, así como paisajes.

- Dibujo: permite expresar emociones, acceder al material inconsciente, facilitar la exploración y expresión emocional, así como las técnicas en solución de problemas. Ejemplos: dibujo de la familia, dibujo de cadenas y bolas (obstáculos que no permiten alcanzar la felicidad), dibujo grupal (cada miembro del grupo dibuja algo en una hoja que va pasando de uno en uno), dibujo de sí mismo en el pasado y en el presente, dibujo de las metas y miedos, dibujo de una paleta de emociones, dibujo de algún momento en que se sintiera perdido, dibujo del sentimiento de sentirse atrapado, dibujo de la vida “si todo fuera bien” entre otros.
- Anuncios: permiten enviar un mensaje y su significado a otras personas. Facilita la comunicación con los demás. Ejemplos: contar una historia de televisión, realizar un comercial.
- Pintura: facilita el acceso a los pensamientos y sentimientos de forma espontánea. Da la oportunidad de mezclar colores y experimentar con la creatividad.
- Collages: permiten agregar al trabajo creativo texturas y sensaciones. Permiten expresar sentimientos y situaciones de una forma estructurada. Son utilizados con adultos mayores. Ejemplos: collage de diversos materiales que presenten textura (este permite revelar la expresión emocional de enojo, felicidad o ansiedad), realización de un catálogo de necesidades, cajas de tocar (los clientes hacen cajas que rellenan con diferentes texturas y describen sus sentimientos), collage sobre la vida interior, caja que represente el self.

- **Títeres y máscaras:** permiten la realización de un role play y la exploración de pensamientos y sentimientos. Las personas pueden proyectar las emociones, las preocupaciones y las ideas a través de sus creaciones. Asimismo, facilita la realización de actuaciones con sus propias creaciones, lo cual estimula la elaboración de la situación problemática.
- **Escultura:** permite que las personas realicen creaciones en tercera dimensión y observen la situación desde varios puntos de vista (desde el frente, la parte de atrás, arriba, abajo y los lados). Además, permite que las personas moldeen, construyan y manipulen su ambiente y las situaciones que proyectan.
- **Arcilla:** permite que las personas experimenten con el material y que puedan expresar sus sentimientos. Además, logran controlar la arcilla y darle una forma definida. Asimismo, pueden trabajar en tercera dimensión y mirar las cosas en perspectiva.

Arteterapia en grupos y en talleres

Según Marxen (2011) A nivel grupal se puede trabajar con grupos abiertos o grupos cerrados, la diferencia radica en que éstos últimos tienen una duración limitada y no admiten nuevos participantes durante el proceso. Los grupos de arteterapia aspiran mayormente a ser grupos terapéuticos. Dentro de la arteterapia, los grupos cerrados tienen una duración limitada y no admiten nuevos participantes a través del proceso, y los grupos abiertos si admiten nuevos participantes y no necesariamente tienen una duración limitada.

Es importante no confundir el concepto de grupo cerrado o abierto expuesto por esta autora con el que se maneja en la psicoterapia, donde grupos cerrados se refiere a grupos de terapia

exclusiva que comparten un mismo diagnóstico, mientras que grupos abiertos reciben a personas con diferentes diagnósticos.

Por otra parte, están los talleres de arteterapia, que son más recomendados en ámbitos institucionales que no cuentan con un marco clínico, donde se prioriza la expresión, lo artístico y el desarrollo de la creatividad.

Tanto en grupos como en talleres se puede trabajar de manera dirigida o no dirigida. “En la primera, las sesiones se sirven de diferentes temas como guía; en la segunda, en ausencia de esas guías, se trabaja lo que corresponde a la asociación verbal libre... de la terapia psicoanalítica.” (Marxen, 2011, p. 78)

Los talleres generalmente tienen una estructura más dirigida, pues no se pretende profundizar en temas personales, es importante que esto se aclare durante el encuadre. En los talleres también se puede recurrir al arte colectivo, la realización de una obra por parte de todo el grupo o una parte del mismo. Es importante conversar con los participantes previo al inicio del taller para asegurarse que voluntariamente quieren participar y están dispuestos a trabajar con arte. Marxen (2011)

2.1.2 Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es un tema complejo de delimitar, conceptualizar y medir, pues no se ha llegado a un consenso entre profesionales debido a la complejidad de su estudio, categorizada en muchos casos por su carácter temporal y a una diversidad de enfoques. (Castro & Ortiz, 2009)

(Castro & Ortiz, 2009) definen el bienestar psicológico como:

"la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho. Se sostiene que el estado de bienestar experimentado por los individuos depende tanto de las condiciones sociales y personales, y de la forma como los individuos se enfrentan a ellas. Teniendo en cuenta que esto sucede dentro del contexto de una sociedad y que los individuos conviven o están interactuando con otros miembros de ella" (p. 26)

(Castro & Ortiz, 2009) indican que Carol Ryff "se refiere al bienestar psicológico como el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial, de este modo tendría que ver con que la vida adquiriera un significado para uno mismo" (p. 26) esforzándose por superarse a la vez que se construyen y consiguen metas valiosas, pues la tarea principal de las personas en su vida es desarrollar al máximo sus talentos.

Por otra parte, Guerra (2015) define el bienestar psicológico como el grado en que un individuo evalúa su vida en términos positivos, abarcando todas las dimensiones de la vida y la satisfacción que se tiene acerca de la misma. Es subjetivo a cada persona, ya que la percepción que tenga cada quien, le dará un conocimiento general de que tan satisfecha se siente con su vida.

Rangel y Alonso (2010) citan a Cuadra y Florenzano, quienes determinan que la idea de "estar bien" como sinónimo del bienestar psicológico, es precisamente la consecuencia de conclusiones cognoscitivas y afectivas acerca del grado de satisfacción con la vida, desde un punto de vista global de la existencia del individuo.

Oramas, Santana y Vergara (2006) indican que el bienestar psicológico no puede comprenderse sin remitirse al concepto de sí mismo y al papel de regulador de la personalidad. Consideran que está formado por variables del auto-concepto como la autoconciencia, la autoestima y la

autoeficacia. Por lo tanto, según los autores mencionados, el bienestar psicológico tiene limitantes y no depende solamente de factores externos como los laborales, materiales y de pareja.

En síntesis, el bienestar psicológico se puede concebir como la evaluación subjetiva que una persona hace sobre las diferentes dimensiones de su vida. Esta evaluación permite establecer el nivel de satisfacción, de funcionamiento y de expresión positiva de una persona en cuanto a su realidad global. Siempre en búsqueda del crecimiento personal y la autorrealización.

A partir de esta definición de bienestar psicológico, se pretende determinar si la arteterapia tendría alguna influencia positiva sobre el bienestar psicológico de adultos mayores, al brindarles nuevas herramientas tanto de expresión como de ocupación.

Procesos psicológicos del bienestar

- **Bienestar psicológico subjetivo**

Diener (2000, citado por Papalia, Duskin y Martorell, 2012) define el bienestar psicológico subjetivo como “la que hace la persona de su vida” (p.519) Esa autoevaluación suele ser realizada a partir de los valores personales, las relaciones familiares, la salud, el trabajo, los amigos, la comunidad, la libertad personal y la situación económica, lo cual influye directamente en el concepto de bienestar de cada persona. (Layard, 2005)

Con cada autoevaluación realizada, las personas tienen la oportunidad de mejorar su calidad de vida, cambiar lo que consideren oportuno por medio de nuevas metas, con la finalidad de

alcanzar un nivel mayor de satisfacción con su vida y trabajar en los elementos que no son satisfactorios.

Sin embargo, Reeve (2010, citando a Emmons, 1996 y Sheldon y Elliot, 1998), considera que “el bienestar ni se sigue ni depende de que uno realmente alcance las propias metas o empeños personales... más bien, el bienestar subjetivo proviene del contenido de lo que uno está intentando hacer.” (p. 418)

El bienestar psicológico subjetivo, por lo tanto, depende en gran medida del proceso no de la finalidad, por lo que, si la persona disfruta lo que está desarrollando en su vida, tendrá un alto bienestar psicológico a pesar de que el resultado no sea el originalmente planteado.

Dentro del bienestar psicológico subjetivo, se puede ubicar el propósito que las personas dan a su vida, lo cual está compuesto por las metas y objetivos que den ese sentido o satisfacción a su vida.

Estrada, Amescua y Herrera (2005) indican que las habilidades físicas, mentales y sociales que se desenvuelven a través de la vida, son autoevaluadas continuamente por los individuos, quienes creen poseer determinado nivel o cualidad de estas y con lo que evalúan su satisfacción con la vida. Por su parte Veenhoven (1994) define la satisfacción con la vida como “el grado en que una persona evalúa la calidad global de su vida en conjunto de forma positiva. En otras palabras, cuánto le gusta a una persona la vida que lleva.” (p.9)

Por consiguiente, la satisfacción con la vida es evaluada por el individuo en base a nivel cognitivo y afectivo y la percepción que tenga de esos elementos y la integración de los mismos. La satisfacción con la vida es un elemento sumamente personalizado pues siempre va a depender de la percepción de la persona evaluada de su propia situación y si está satisfecho o no con ella.

Para lograr mantener un alto bienestar psicológico, las personas se encuentran en una búsqueda constante por mantener niveles de afecto positivos, que también dependen de elementos externos como relaciones de amistad, familiares y de pareja, así como la satisfacción con la vida en general. Tomando en cuenta que en ocasiones “pueden convivir al mismo tiempo emociones positivas con emociones negativas” (Sánchez, García, Gómez, Gómez y Delgado, 2016, p. 20) y que los dos tipos de emociones son “necesarias e importantes para el hombre” (Sánchez et al., 2016, p.20) pues permiten un balance en la vida de las personas, el cual les da una perspectiva más amplia de lo que es el bienestar psicológico.

- **Bienestar material**

Bisquerra (2008) define el concepto de bienestar material como el “conjunto de la riqueza material de que dispone una persona) piso, casa, mobiliario, coche, sueldo, etc.) en un momento dado (p. 209)

Sánchez-Cánovas (2013) afirma que el bienestar material se compone de los ingresos económicos y las posesiones materiales con las que cuentan las personas. Las personas que cuentan con bienestar material en su vida, tienen también una mayor capacidad de tener un alto grado de bienestar psicológico general en comparación con las que no tienen las necesidades de bienestar material cubiertas.

Dentro del bienestar material también se puede citar el dominio del entorno, que es la capacidad individual para crear o elegir ambientes favorables para satisfacer sus necesidades y deseos. También poseer la autonomía necesaria para poder mantener su propia individualidad, la cual está relacionada con la autodeterminación.

- **Bienestar Laboral** (no evaluado en esta investigación y población)

El bienestar laboral o la satisfacción laboral es “una actitud que los individuos tienen acerca de sus empleos.” (Gibson, Ivancevich, Donnelly y Konopaske, 2011, p 102) De acuerdo con Argyle (1992) citado por Sánchez-Cánovas (2013) la actitud juega un rol esencial a la hora de conocer la satisfacción general de las personas, ya que existe una relación directa entre el bienestar laboral y la satisfacción con respecto a la vida.

Cuando existen conflictos a nivel laboral, la insatisfacción que se produce a partir de ello influye en el bienestar psicológico general de la persona y en las distintas esferas que componen su vida.

Newstrom (2011) desarrollada esta definición y afirma que “es un conjunto de emociones y sentimientos favorables o desfavorables del empleado hacia su actividad laboral. La satisfacción en el trabajo es una actitud afectiva, una sensación de relativo gusto o disgusto hacia algo.” (p. 218)

Gibson et. al. (2011) determinan que la satisfacción o el bienestar laboral depende en gran medida de “las percepciones de sus puestos y se basa en factores de ambiente laboral, como el estilo del supervisor, las políticas y procedimientos, la afiliación al grupo de trabajo, las condiciones de trabajo y las prestaciones”. (p. 102) En el caso de personas adultas mayores estas percepciones están basadas en el legado que dejaron en sus carreras profesionales o sus ocupaciones, así como su aceptación a la jubilación.

Para los adultos mayores también se puede considerar al crecimiento personal como parte del bienestar laboral u ocupacional, pues se espera que como parte de ese bienestar desarrollen sus talentos y potencialidades y los lleven al máximo. Castro y Ortiz (2009) consideran que “el

bienestar psicológico como construcción personal descansa en el desarrollo psicológico de cada individuo, el cual posee la capacidad para interactuar en forma armoniosa con su entorno.” Por lo tanto, el principal responsable del bienestar psicológico es el individuo mismo, pues es quien puede decidir cómo reaccionar a su entorno a pesar de que este quizás no sea el más favorable.

- **Relaciones de pareja** (no evaluado en esta investigación y población)

Calatayud y Sierra (2009) citando a Sternberg (1989) indican que las relaciones con la pareja son una “experiencia emocionalmente cargada y altamente positiva” (p. 54), donde el amor se comparte al igual que sentimientos, emociones, deseos y pensamientos que proporcionan la felicidad y el bienestar psicológica en las personas.

Los adultos mayores deben lidiar también con situaciones de viudez, por lo que pueden reemplazar las relaciones de parejas con relaciones de amistad, sin embargo, las segundas nupcias en personas adultas mayores han aumentado con el paso del tiempo. Los estudios sugieren que los matrimonios de los ancianos suelen tener bastante éxito, pues la mayoría de las parejas han conocido al otro durante años, y también tienen una perspectiva razonable de qué esperar de la vida. Schaine y Willis (2003)

Bienestar psicológico en los adultos mayores

Los últimos años de vida de las personas, son difíciles para los adultos mayores, pues están determinados “por pérdidas, amenazas y adaptación a nuevos estados psicosociales y físicos; estos acontecimientos pueden limitar la vida en términos cuantitativos y cualitativo” Castro y

Ortiz (2009) sin embargo, a pesar de estas características esta población se adapta a los cambios, replanteándose metas y aceptando nuevos desafíos, adaptándolos esos si, a sus capacidades sociales, psicológicas y físicas actuales.

Castro y Ortiz (2009) indican que es por las razones anteriores que pueden tener altos grados de bienestar psicológico, al ser sus metas actuales diferentes a las de años anteriores y también al tener una menor tendencia a la frustración cuando no llegan a concretar metas propuestas.

El bienestar psicológico subjetivo de los adultos mayores está mayormente compuesto por la percepción que tienen de su entorno y su día a día. El bienestar material también influye en el bienestar psicológico, pues cuando no se cumplen las necesidades básicas materiales, los sentimientos de angustia se ven reflejados en su estado de ánimo y percepción general.

2.2 HIPÓTESIS

El bienestar psicológico subjetivo de los adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos mejorará al ser expuestos a un taller de arteterapia de 4 sesiones.

2.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Tabla 1. Operacionalización de la hipótesis			
Hipótesis	Conceptos	Variables	Indicadores
El bienestar psicológico de los adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos mejorará al ser expuestos a un taller de arteterapia de 4 sesiones.	<p>Arteterapia:</p> <p>Marxen (2011) define la arteterapia como "una técnica terapéutica en la que el paciente puede comunicarse con los materiales artísticos, los cuales facilitan la expresión y la reflexión. Se aplica a personas de todas las edades y a muchas patologías en contextos diferentes"</p>	Arteterapia	<p>Arte</p> <p>Expresión</p> <p>Comunicación</p> <p>Reflexión</p> <p>Interiorización</p> <p>Comprensión</p>
	<p>Bienestar Psicológico:</p> <p>"Desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidos como los principales indicadores del funcionamiento positivo, en el estilo y manera de afrontar</p>	<p>Bienestar</p> <p>Psicológico</p> <p>Subjetivo</p>	<p>Percepción de</p> <p>felicidad</p> <p>Optimismo</p> <p>Salud</p>

	<p>los retos vitales y en el esfuerzo y afán por conseguir nuestros propósitos vitales." (González, Valle, Freire y Ferradás, 2012, p.40)</p> <p>Adulto Mayor: Persona adulta, mayor de 65 años. También se les puede llamar personas de la tercera edad. Los adultos mayores han pasado por un proceso de vida con cambios físicos, sociales y psicológicos.</p> <p>Taller Grupal: Espacio donde se trabaja con un grupo en específico para lograr determinados objetivos, en este caso en particular se</p>	<p>Adulto Mayor</p> <p>Taller Grupal</p>	<p>Humor</p> <p>Autoconfianza</p> <p>Capacidades personales</p> <p>Satisfacción con la vida</p> <p>65 años o más</p> <p>Grupo cerrado</p> <p>Taller de arteterapia</p>
--	---	--	--

	trabaja con un grupo cerrado, el cual tiene una duración limitada y no admite nuevos participantes durante el proceso. Marxen (2011)		
--	--	--	--

Fuente: elaboración propia, 2017.

CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se encuadra dentro de un enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo), pues se recogen datos pre y post aplicación por medio del instrumento Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez-Cánovas, de un taller de arteterapia de cuatro sesiones, los cuales se analizan para comprobar o descartar la hipótesis de que el bienestar psicológico en un grupo específico de adultos mayores puede ser mejorado después de asistir al taller de arteterapia. Según explica Hernández, Fernández y Baptista (2010).

Las sesiones del taller son grabadas, para su posterior análisis por parte de la investigadora, lo que añade un elemento cualitativo más, adicionalmente del taller que ya es cualitativo en sí por estar aplicando arteterapia.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN: ÁREA DE ESTUDIO

El tipo de investigación es un estudio correlacional o analítico, pues estudia las relaciones entre la variable arteterapia y la variable bienestar psicológico, para determinar si un taller de arteterapia puede influir en el bienestar psicológico de un grupo de 15 adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO (sujetos)

3.3.1 Población

La población comprende 57 adultos mayores inscritos, con edad de 65 años o más, asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos. La población que asiste regularmente es de alrededor de 25 personas, el resto de personas inscritas son asistentes esporádicos e incluso personas que han dejado de asistir, pero aún siguen inscritas.

Dentro de la población existente, se han identificado enfermedades comunes de la edad como hipertensión y diabetes, otras enfermedades existentes en la población son Alzheimer, demencia senil, narcolepsia y enfermedades físicas como limitación en el movimiento de extremidades inferiores. (Gómez, 2018)

Con respecto a la escolaridad de la población, solo una de las participantes del estudio no sabe leer ni escribir, 9 personas fueron a la primaria, aunque solamente 3 la concluyeron. Con estudios secundarios inconclusos hay 3 personas, 1 persona con primer año de universidad y 1 persona con estudios universitarios completos.

3.3.2 Muestra

La presente investigación presenta una muestra de 15 adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos. Es una muestra de tipo no probabilística ya que los sujetos de estudio son asistentes a un mismo centro, por lo tanto, son un grupo previamente conformado independientemente del estudio a realizar y no fueron escogidos de manera aleatoria.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se presentan los criterios de inclusión y exclusión correspondientes a la siguiente investigación:

Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión	
Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas mayores de 65 años	Personas menores de 65 años
Adultos mayores sin enfermedades mentales que afecten el desarrollo del taller como Alzheimer, narcolepsia, demencia senil.	Adultos mayores con enfermedades mentales avanzadas, como demencia senil, Alzheimer, etc.
Asistentes regulares al centro diurno de Calle Blancos	Asistentes esporádicos al Centro Diurno de Calle Blancos

Fuente: elaboración propia, 2017.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

3.4.1 Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas (2013)

La Escala de Bienestar Psicológico (EBP) consta de 65 ítems, con valoraciones que van desde 1 a 5, nunca o casi nunca (1) a siempre (5). Originalmente se incluyó dentro de la escala el *Inventario de la Felicidad de Oxford*, pero posteriormente se separaron ambos cuestionarios. Evalúa 4 subescalas del bienestar psicológico. Por lo tanto, los 65 ítems se dividen de esta

manera: Bienestar Psicológico Subjetivo (30 ítems), Bienestar Material (10 ítems), Bienestar Laboral (10 ítems) y Relaciones con la pareja (15 ítems).

El instrumento se administra de forma individual, con apoyo de la investigadora, quien va a leer los enunciados y llenar la hoja de respuestas basada en las que le brinde el participante. Los cuestionarios no tienen límite de tiempo, no obstante, se puede durar entre 20 y 25 minutos dependiendo del nivel educativo de las personas a quienes se aplica.

Las respuestas de cada ítem se valoran en una escala de 1 a 5 puntos de acuerdo con el grado de frecuencia o conformidad que indican las cabeceras en la hoja de respuestas.

Las subescalas de bienestar psicológico subjetivo y bienestar material deben ser aplicadas conjuntamente siempre, no así las subescalas de bienestar laboral y la de relaciones con la Pareja, por lo que la EBP ofrece baremos por separado. En caso de que proceda la aplicación de las cuatro subescalas, se puede obtener además una puntuación global llamada escala combinada de bienestar psicológico. (Sánchez-Cánovas, 2013, p. 9)

Subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo

Según Sánchez-Cánovas (2013) Muchos autores distinguen entre la satisfacción con la vida, por una parte y el afecto positivo y negativo por otra parte, como componentes del bienestar psicológico. Esta escala hace referencia a la felicidad o el bienestar, es decir, a mayor puntuación mayor percepción subjetiva de bienestar. Las instrucciones hacen hincapié en que se busca que las respuestas sean sobre la etapa concreta vital que está atravesando el evaluado en cuestión, en este caso en particular, la vejez.

Subescala de Bienestar Material

En la escala de bienestar material que se presenta, se han incluido 10 ítems relativos al bienestar material, pero según la percepción subjetiva de cada persona y no índices externos. Al hacerlo así, hay una congruencia total con los ítems referidos al bienestar psicológico como tal.

Validez y confiabilidad

Los cuestionarios de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) fueron originalmente realizados y estudiados con motivo de una serie de investigaciones subvencionadas por el Instituto de la Mujer del Ministerio de Asuntos Sociales de Madrid en 1992, con una muestra de 306 mujeres, incluidas adultas mayores. En fases posteriores se trabajó con muestras iguales de hombres y mujeres. (Sánchez-Cánovas, 2013, p. 5)

Todos los cuestionarios de la EBP fueron analizados para hallar los coeficientes de consistencia interna (Alfa de Cronbach y coeficientes alfa para los ítems impares y pares) se eliminaron aquellos ítems que no cumplieran con los criterios de correlación superior a 0,30 excluido el propio ítem y suficiente poder discriminativo. Se obtuvieron los siguientes resultados en cada una de las subescalas:

- Bienestar Psicológico Subjetivo: 0,93
- Bienestar Material: 0,93
- Bienestar Laboral: 0,85 (No evaluado en la presente investigación)
- Relaciones con la pareja: 0,87 (No evaluado en la presente investigación)

Validez concurrente

Se realizó un estudio comparativo de la EBP con los resultados de otros instrumentos que evalúan constructos análogos a los que intenta medir la escala. El *Inventario de Felicidad de Oxford*, es una medida del bienestar psicológico subjetivo. La correlación entre este inventario y la EBP es muy alta y significativa (0.899). *Satisfacción con la vida* es una medida del bienestar psicológico, la correlación también es significativa, aunque más moderada (0,451). El resto de cuestionarios de bienestar mantienen con las variables felicidad y satisfacción con la vida, correlaciones moderadas, pero igualmente significativas. Se observó que, aunque moderadamente todas las escalas de bienestar se asocian en el sentido esperado con el Afecto positivo y negativo. (Sánchez-Cánovas, 2013, p. 20)

A partir de las versiones finales, y con una muestra más amplia, 1,885 personas, de las cuales 568 se encontraban dentro del rango de edad de 65-90 años, se llevaron a cabo una serie de análisis para cada una de las subescalas, donde se determinó que el factor apoyo social es determinante para que la persona evalúe su bienestar psicológico subjetivo. (Sánchez-Cánovas, 2013, p. 28)

Puntuaciones e interpretación

Las puntuaciones son traducidas en percentiles dados por los baremos incluidos en el manual de la prueba y se clasifican de la siguiente manera:

- Bajo: percentil comprendido de 0 a 40.
- Medio: percentil comprendido de 45 a 70.

- Alto: percentil comprendido de 75 a 99.

Aplicación en la presente investigación

Debido al tipo de población, se evalúan solamente las primeras dos subescalas, ya que todos los evaluados no se encuentran laborando actualmente (se descarta la subescala de Bienestar Laboral) y la mayoría de evaluados no tiene pareja en la actualidad (se descarta la subescala de Relaciones con la pareja). Las primeras dos subescalas se aplican de forma conjunta y evalúan el bienestar psicológico subjetivo.

3.4.2. Guía de autoobservación

Guía de Autoobservación

Taller de Arteterapia para Adultos Mayores

Sesión:	
Fecha:	
Lugar:	
Hora del Taller:	

<p>Objetivo: documentar el proceso vivido por los adultos mayores durante el taller de arteterapia, en cada una de sus secciones.</p>
--

Introducción	
---------------------	--

Calentamiento	
----------------------	--

Actividad Principal	
----------------------------	--

Profundización	
-----------------------	--

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación se cataloga como cuasi experimental, debido a que se utiliza un grupo intacto, preexistente independientemente del estudio a realizar. Hernández, Fernández y Baptista (2010). Este grupo es conformado por 15 adultos mayores asistentes al centro diurno de Calle Blancos. En este caso en particular el grupo es comparado consigo mismo, por lo que se aplica el instrumento pre y post taller de arteterapia de 4 sesiones.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 3. Operacionalización de las variables						
Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Aplicar un taller de Arteterapia de 4 sesiones a 15 adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos.	Arteterapia	(Marxen, 2013) define la arteterapia como "una técnica terapéutica en la que el paciente puede comunicarse con los materiales artísticos, los cuales facilitan la expresión y la reflexión. Se aplica a personas de todas las edades y a muchas patologías en contextos diferentes"	La arteterapia es una técnica utilizada en grupos de personas para ayudarles a expresar sentimientos y emociones que no pueden o les es difícil comunicar por medio de la palabra, por lo	Arteterapia	Arte Expresión Comunicación Trabajo en equipo Colaboración	Guía de observación

			cual puede mejorar el bienestar psicológico de las mismas al ayudarles a expresarse de una manera alternativa.			
--	--	--	--	--	--	--

<p>•Evaluar el bienestar psicológico subjetivo de un grupo de 15 adultos mayores antes de participar en un taller de arteterapia de 4 sesiones.</p>	<p>Bienestar psicológico</p>	<p>"Desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidos como los principales indicadores del funcionamiento positivo, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo y afán por conseguir nuestros propósitos vitales." (González, Valle, Freire y Ferradás, 2012, p.40)</p>	<p>El bienestar psicológico es como la persona percibe su propia vida en términos positivos, incluye el bienestar general, así como el material, el subjetivo, laboral y de relaciones.</p>	<p>Bienestar psicológico subjetivo</p>	<p>Percepción de felicidad Optimismo Salud Humor Autoconfianza Capacidades personales Satisfacción con la vida</p>	<p>Escala de Bienestar Psicológico (EBP) subescala de bienestar psicológico subjetivo (30 ítems)</p>
---	------------------------------	--	---	--	--	--

<p>•Evaluar el bienestar psicológico de un grupo de 15 adultos mayores después de un taller de arteterapia de 4 sesiones.</p> <p>•Analizar los cambios provocados en el bienestar psicológico</p>						
---	--	--	--	--	--	--

<p> subjetivo de un grupo de adultos mayores al recibir un taller de arteterapia de 4 sesiones </p>						
				<p> Bienestar material </p>	<p> Realidad económica Condiciones materiales Apoyo económico </p>	<p> Escala de Bienestar Psicológico (EBP) subescala de bienestar </p>

					Percepción de tranquilidad	material (10 ítems)
--	--	--	--	--	-------------------------------	------------------------

Fuente: elaboración propia, 2017.

3.7 TALLER DE ARTETERAPIA

Espacio

El espacio es un salón dentro del Centro Diurno de calle Blancos que generalmente es utilizado para terapia física, está separado de los espacios comunes y aísla el ruido exterior. El mismo es adecuado para la realización del taller, se colocan mesas y sillas y también cuenta con una pila donde se pueden lavar algunos elementos utilizados como pinceles.

Encuadre

Días antes de iniciar el taller, se lee el consentimiento informado a los participantes donde se informa el motivo de la investigación, se explica la dinámica del mismo, que consta de 4 sesiones de 2 horas cada una, se les indica las fechas de las sesiones y se les pide que si están de acuerdo se comprometan a asistir a todas las sesiones. Después de responder cualquier duda o pregunta, se procede a firmar el consentimiento informado por parte del participante, la investigadora y un testigo, que en este caso en particular es la directora del Centro Diurno.

Acompañamiento durante el taller

La investigadora es quien brinda las instrucciones de cada ejercicio y dirige el taller, sin embargo, debido a la cantidad de personas (15), se cuenta con una asistente quien ayuda acomodando y recogiendo materiales, así como ayudando a los adultos mayores cuando lo requieran.

Estructura de las sesiones

Cada sesión cuenta con cuatro secciones, introducción, actividad de calentamiento, actividad principal y profundización.

Durante la introducción se explica la dinámica de la sesión, en la primera sesión además se presentan la investigadora, la asistente y los participantes.

La actividad de calentamiento es generalmente corta, son obras sencillas, de poca elaboración y estructura y tiene como finalidad que las personas se familiaricen con el ambiente. También facilitan la expresión emocional.

La actividad principal es la que toma más tiempo, es importante hacer hincapié en que el proceso es lo más relevante, no así el resultado, por lo que se deben dejar fluir sin pensar demasiado en cómo se va a ver al terminar. Muchas personas se pueden inhibir si sienten que no son buenos creando arte, por lo tanto, es fundamental establecer un ambiente seguro donde los adultos mayores puedan disfrutar del proceso.

En la sección de profundización, la facilitadora pide que quien desee pueda comentar sobre su proceso creativo y cómo este se compara con los objetivos planteados al inicio de la sesión. Es muy importante tomar en cuenta que el taller no es un espacio terapéutico en sí, sino un lugar de proceso creativo que en sí mismo es terapéutico. Se debe estar preparado para contener cualquier situación emocional que se pueda salir de control, pues el proceso creativo puede mover emociones y la persona sentir la necesidad de expresarlas.

Cierre

Es importante contemplar dentro del tiempo total de la sesión, alrededor de 10 a 15 minutos para ordenar el espacio, recoger los materiales y guardar en carpetas los trabajos realizados por los participantes.

Taller de Arteterapia				
Sesión 1	Actividades	Instrucciones	Tiempo	Materiales
Nombre: Introducción a la arteterapia Fecha: 14 de mayo 2018 Duración Total: 2 horas Objetivo: Generar confianza en el grupo y	Introducción: Presentación	Se pasará una bola de mano en mano y cada uno de los participantes dirá su nombre y la expectativa que tiene del taller.	10 min	Bola de plástico
	Calentamiento: Completar la figura	Se les brindará una tarjeta de cartulina con figuras incompletas, deberán completarlas de manera libre y conversar en subgrupos el ejercicio.	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de cartulina con figuras incompletas • Marcadores de diferentes colores, lápices de color, etc.

<p>la facilitadora y explicar la dinámica del taller.</p>	<p>Actividad Principal: Collage</p>	<p>Se les brindarán materiales para la realización de un collage que represente el cómo se sienten en este etapa vital (vejez)</p>	<p>55 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina en forma de cabeza • Recortes de revista • Papeles de colores • Formas de foam • Stickers • Marcadores • Goma • Tijeras • Otros materiales que se consideren necesarios
	<p>Profundización</p>	<p>Se discutirá sobre el ejercicio realizado, qué sintieron, cómo se sintieron realizándolo, qué les recuerda, qué aprendieron.</p>	<p>20 min</p>	<p>Ninguno</p>

Sesión 2	Actividades	Instrucciones	Tiempo	Materiales
<p>Nombre: Transformando el estrés Fecha: 16 de mayo del 2018 Duración Total: 2 horas Objetivo: Mostrar que por medio de ejercicios de arteterapia se puede transformar el estrés.</p>	<p>Calentamiento: Mapa de emociones</p>	<p>Se les reparte 4 tarjetas de cartulina y se les pide que en un minuto por tarjeta dibujen diferentes emociones, alegría, tristeza, enojo y en la última tarjeta otra emoción que ellos mismos escojan, se comenta en subgrupos.</p>	<p>20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de cartulina en blanco • Lápices de color, lápices, marcadores, etc.

<p>Actividad Principal: Mosaico de papel seda</p>	<p>En una cartulina y con papeles de seda de colores, agua y goma blanca van a crear un mosaico, los colores se van a ir mezclando y creando nuevas formas y colores, una vez terminado se pondrá en una marialuisa para crear su propio cuadro original.</p>	<p>60 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartón de presentación cortado del tamaño de una hoja carta • Papel seda de colores cortados en cuadros y algunos en formas irregulares • Goma blanca • Agua • Recipientes para la goma • Pinceles • Marialuisas para enmarcar al final
<p>Profundización</p>	<p>Se discutirá sobre el ejercicio realizado, qué sintieron, cómo se sintieron realizándolo, qué les recuerda, qué aprendieron.</p>	<p>20 min</p>	<p>Ninguno</p>

Sesión 3	Actividades	Instrucciones	Tiempo	Materiales
<p>Nombre: Todo cambia</p> <p>Fecha: 18 de mayo del 2018</p> <p>Duración Total: 2 horas</p> <p>Objetivo: Aceptar los cambios presentes en la tercera edad.</p>	<p>Calentamiento:</p> <p>Mandala cambiante</p>	<p>Con filtros de café, y marcadores a base de agua dibujan una mandala, o cualquier otra figura de su preferencia. Una vez terminado este dibujo con un pincel y agua van a mojar el filtro, lo cual hará que la forma cambie completamente.</p>	<p>20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Filtros de café • Marcadores de agua • Hojas bond para poner el filtro sobre ellas • Agua • Pinceles
	<p>Actividad Principal:</p> <p>Quién fui, quién soy, quién quiero ser.</p>	<p>Para este ejercicio se les brindara una cartulina grande dividida en tres secciones, por medio de la técnica de preferencia de la persona (pintura, dibujo, recortes, etc.)</p>	<p>60 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina dividida en 3 secciones • Pinturas • Lápices de color • Crayolas • Marcadores • Recortes • Palabras • Etc.

		representara quién fue, quién es y quién quiere ser.		
	Profundización	Se discutirá sobre el ejercicio realizado, qué sintieron, cómo se sintieron realizándolo, qué les recuerda, qué aprendieron.	20 min	Ninguno

Sesión 4	Actividades	Instrucciones	Tiempo	Materiales
<p>Nombre: Ser parte de un todo. Colectividad</p> <p>Fecha: 21 de mayo del 2018</p> <p>Duración Total: 2 horas</p> <p>Objetivo: Unir al grupo por medio de un trabajo colectivo que sirva como cierre del taller.</p>	<p>Calentamiento: Qué animal me representa?</p>	<p>Dibujar un animal que lo represente, una vez terminado en una cartulina grande todos van a crear un mundo para sus diferentes animales donde puedan convivir juntos.</p>	<p>30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de cartulina • Marcadores • Lápices de color • Lápices • Cartulinas grandes para construir los mundos en subgrupos

	<p>Actividad Principal: Mandala Colectiva</p>	<p>3 subgrupos, por medio de recortes, dibujos, frases, etc., en un cartón circular van a crear una mandala colectiva de lo que ha representado el proceso del taller para ellos, donde plasmen qué aprendieron, qué se llevan y qué piensan ahora de la arteterapia.</p>	<p>60 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Cartones grandes en forma redonda • Marcadores • Lápices de color • Lápices • Recortes • Pompones • Papel seda • Palabras • Etc.
	<p>Profundización</p>	<p>Se discutirá sobre el ejercicio realizado, qué sintieron, cómo se sintieron realizándolo, qué les recuerda, qué aprendieron. Se habla de todo el taller y se cierra el proceso.</p>	<p>30 min</p>	<p>Ninguno</p>

Fuente: elaboración conjunta con la Arteterapeuta Monica Ventura, sesión presencial, 2018. (Ventura, Arteterapeuta, 2018)

CAPITULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Generalidades

El propósito de esta investigación consistió en determinar la influencia de un taller de arteterapia en los niveles de bienestar psicológico en un grupo de adultos mayores, para lo cual se utilizó como muestra a 15 adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos.

Cabe resaltar que en Costa Rica los estudios previos hacen referencia a las variables arteterapia y adultos mayores son de índole cualitativo, sin embargo, en esta investigación se decidió añadir un elemento cuantitativo que es la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas (2013). Aunado a esto se analizaron los talleres por medio de una guía de autoobservación, donde los talleres fueron grabados para posteriormente ser analizados por la investigadora.

En cuanto a la fiabilidad del estudio, se encontró que el coeficiente Alfa de Cronbach es 0.93 con respecto a la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas.

La Escala de Bienestar Psicológico (EBP) cuenta con cuatro subescalas, Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la pareja. Según el autor de la EBP, las subescalas Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material deben siempre ser aplicadas conjuntamente, las subescalas de Bienestar Laboral y Relaciones con la pareja pueden ser aplicadas individualmente. En este caso en específico se aplicaron solamente las primeras dos escalas, por el tipo de población con la que se trabajó; adultos mayores que no laboran en la actualidad y la mayoría no cuentan con pareja; por lo que los resultados obtenidos reflejan el Bienestar psicológico subjetivo de la muestra.

Los datos a continuación presentan los resultados obtenidos en la investigación con una muestra de 15 adultos mayores, 11 mujeres y 4 varones que asistieron a un taller de arteterapia de 4

sesiones. Los resultados se presentan con las iniciales de los nombres de los participantes para proteger su identidad.

Las puntuaciones son traducidas en percentiles dados por los baremos incluidos en el manual de la prueba y se clasifican de la siguiente manera:

- Bajo: percentil comprendido de 0 a 40.
- Medio: percentil comprendido de 45 a 70.
- Alto: percentil comprendido de 75 a 99.

Al no existir un grupo de control y tener una muestra de 15 personas solamente, los resultados no son determinantes ni generalizables. Sin embargo, es importante analizar los resultados individualmente y compararlos con las observaciones encontradas cualitativamente.

Seguidamente, se presentan los resultados obtenidos tanto a nivel cualitativo como cuantitativo en orden conforme a los objetivos específicos.

4.2 Guías de autoobservación

Según Campos y Lule, 2012,

“La guía de observación es el instrumento que permite al observador situarse de manera sistemática en aquello que realmente es objeto de estudio para la investigación; también es el medio que conduce la recolección y obtención de datos e información de un hecho o fenómeno.” (p.56)

Las guías de autoobservación fueron utilizadas para obtener datos y entender de manera cualitativa la influencia de la arteterapia a lo largo de las diferentes sesiones y secciones del taller (ver anexo 6). Las mismas se dividieron en la observación de 4 diferentes secciones: introducción, calentamiento, actividad principal y profundización (cierre).

En el caso específico de esta investigación, las guías fueron de autoobservación, por lo que se grabaron las sesiones del taller de arteterapia para su posterior análisis.

Los datos obtenidos fueron comparados entre sí, a lo largo de las 4 sesiones, para identificar similitudes en las acciones y reacciones de los participantes, temas recurrentes en sus creaciones artísticas y también el discurso que acompañaba sus procesos.

Es importante mencionar, que al ser un elemento de carácter cualitativo posee algunas desventajas, se corre el riesgo de sesgar lo observado, se pueden emplear juicios erróneos al no vincular de manera adecuada las categorías o indicadores con la realidad, no se pueden generalizar los resultados de la observación porque cada sujeto, grupo y contexto suele tener características específicas. (Lule & Campos, 2012)

4.3. Resultados obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

Resultados obtenidos antes de realizar el taller de arteterapia.

La EBP se aplicó a los 15 participantes de la muestra en los días anteriores a recibir el taller de arteterapia de 4 sesiones. Los resultados obtenidos individualmente por cada participante, se presentan a continuación:

Tabla 4. Resultados obtenidos - Subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo y Bienestar Material. Primera aplicación

Nombre	Edad	Sexo	Fecha de aplicación	Bienestar psicológico subjetivo	Percentil	Bienestar material	Percentil
RAU	73	F	7/5/18	123	90	46	90
MMB	77	F	7/5/18	124	90	29	35
MAD	65	F	7/5/18	116	80	50	99
APF	65	F	7/5/18	139	99	50	99
TMQ	79	F	11/5/18	150	99	50	99
SCV	85	F	9/5/18	129	95	48	96
CAA	80	F	10/5/18	127	95	48	96
TGS	74	F	10/5/18	122	85	42	80
MMG	72	F	10/5/18	137	99	50	99
ELO	88	F	10/5/18	108	70	50	99
MAN	69	F	10/5/18	87	40	32	40
ARC	82	M	7/5/18	129	95	39	70
RJG	75	M	7/5/18	125	90	49	97
AMD	73	M	7/5/18	144	99	50	99
EVR	81	M	10/5/18	132	97	18	4

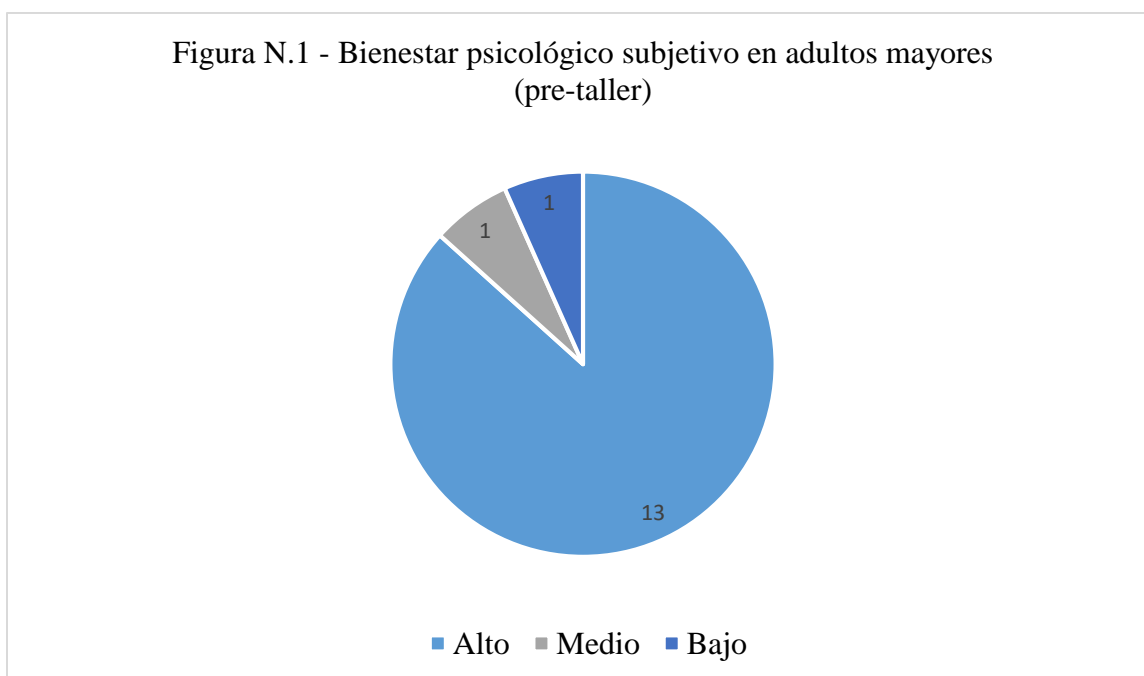
Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la tabla 4, se muestran los resultados obtenidos por cada participante individualmente en la aplicación pre-taller de arteterapia, tanto en la escala de bienestar psicológico subjetivo como en

la escala de bienestar material. En general se puede observar que la mayoría de participantes se encuentra dentro de los percentiles altos y solamente una persona se encuentra en la puntuación más baja en las dos subescalas evaluadas.

Lo anterior puede deberse a las distintas evaluaciones que se realizan a partir de los valores personales, las relaciones familiares, la salud, el trabajo, los amigos, la comunidad, la libertad personal y la situación económica, lo cual influye directamente en el concepto de bienestar de cada persona. (Layard, 2005) Según los datos obtenidos, la mayoría de los participantes evaluados poseen elementos externos e internos que les hace considerar tener un bienestar psicológico subjetivo alto.

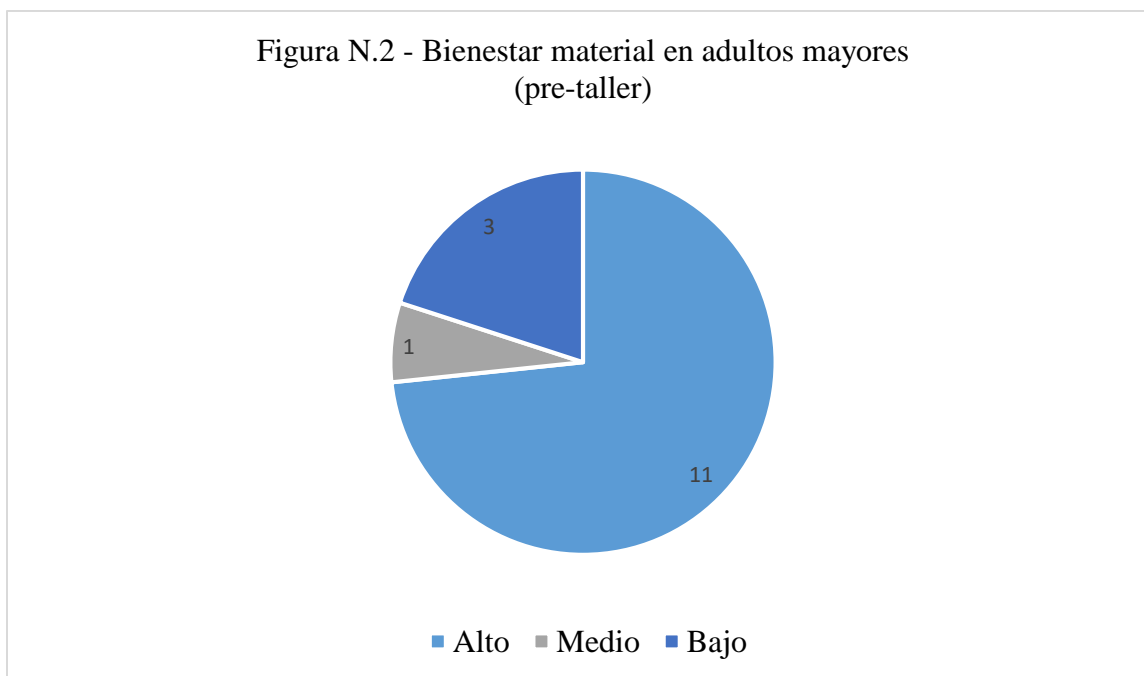
Las subescala de bienestar psicológico subjetivo previo al taller de arteterapia se puede observar seguidamente:



Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la figura N.1, se puede observar que previo a recibir el taller de arteterapia, un 87% de los evaluados tenía un nivel de bienestar alto y solamente 13% se encuentra en los niveles medio y bajo. Esto quiere decir que es una población que se siente apoyada socialmente, según Sánchez-Cánovas (2013), el apoyo social es importante para la autopercepción de bienestar de las personas, especialmente en adultos mayores. El centro diurno de Calle Blancos es una institución que tiene una ubicación estratégica, que lo ubica cerca de varias universidades, por lo que los adultos mayores asistentes al centro suelen tener diversas actividades a lo largo de la semana por parte de estudiantes y profesionales practicantes.

A continuación, se puede apreciar la subescala de bienestar material, previa aplicación del taller de arteterapia,



Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la figura N.2, muestra que 11 participantes del taller, puntuaron alto en la subescala de bienestar material, esto equivale al 73% de la muestra. 20% (3 personas) puntuaron bajo y 1 persona está dentro del percentil medio. Si bien en la escala se evalúa el bienestar material, este es subjetivo pues las preguntas se relacionan con cómo se siente la persona con sus bienes materiales y no cuántos o cuáles tiene.

Resultados obtenidos posterior al taller de arteterapia

Una vez concluido el taller, se procedió a aplicar nuevamente la EBP, de nuevo en sus subescalas de bienestar psicológico subjetivo y bienestar material, los resultados se presentan a continuación,

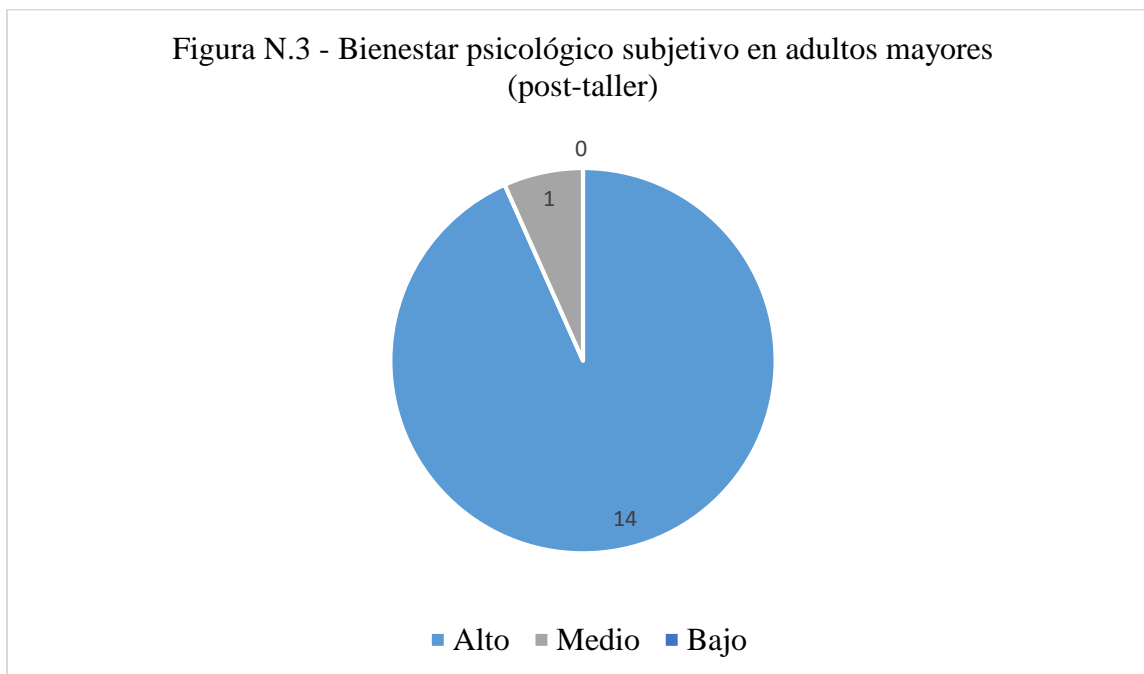
<i>Tabla 5. Resultados obtenidos - Subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo y Bienestar Material. Segunda aplicación</i>							
Nombre	Edad	Sexo	Fecha de aplicación	Bienestar psicológico subjetivo	Percentil	Bienestar material	Percentil
RAU	73	F	23/5/18	142	99	47	95
MMB	77	F	23/5/18	143	99	38	65
MAD	65	F	23/5/18	148	99	50	99
APF	65	F	23/5/18	150	99	50	99

TMQ	79	F	23/5/18	150	99	50	99
SCV	85	F	23/5/18	146	99	50	99
CAA	80	F	23/5/18	147	99	50	99
TGS	74	F	23/5/18	141	99	47	95
MMG	72	F	23/5/18	147	99	50	99
ELO	88	F	23/5/18	145	99	50	99
MAN	69	F	23/5/18	105	70	40	70
ARC	82	M	23/5/18	150	99	48	96
RJG	75	M	23/5/18	144	99	50	99
AMD	73	M	23/5/18	150	99	50	99
EVR	81	M	23/5/18	137	88	35	55

Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la tabla 5, se muestran los resultados obtenidos por cada participante individualmente en la aplicación post-taller de arteterapia, tanto en la escala de bienestar psicológico subjetivo como en la escala de bienestar material. A pesar de que anteriormente la mayoría de la muestra ya se encontraba dentro de los percentiles altos de la Escala, se puede observar que las puntuaciones subieron después de haber sido expuestos a un taller de arteterapia de 4 sesiones, colocándose la mayoría de los participantes no solo en el percentil alto sino en la puntuación más alta también.

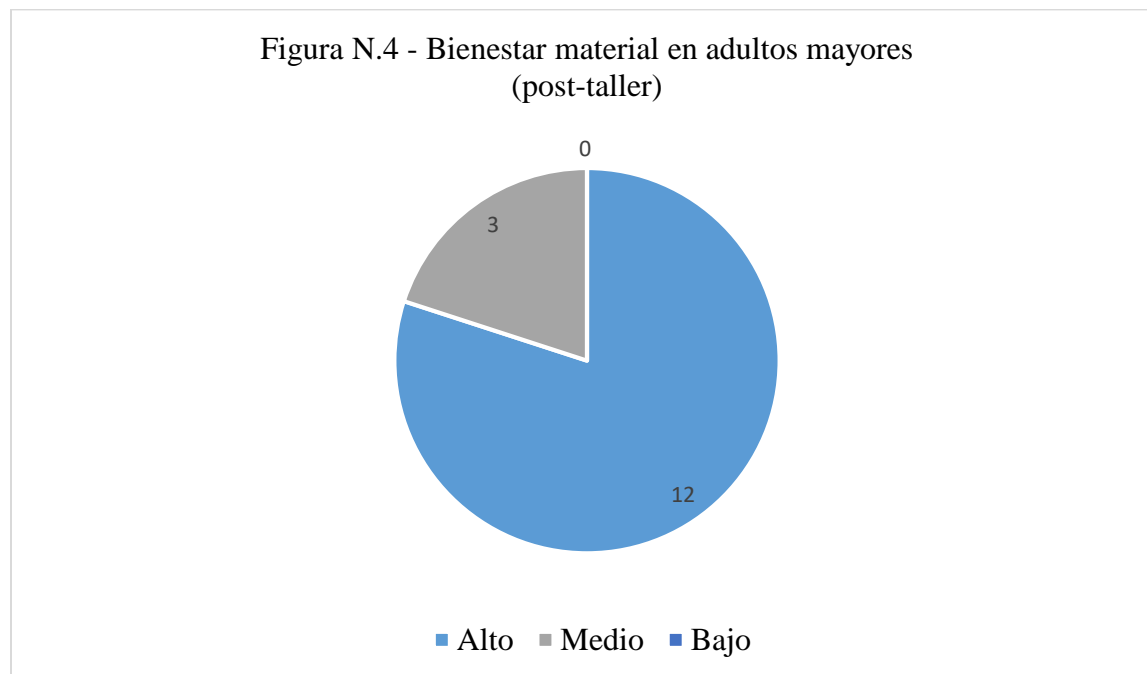
Con respecto al bienestar psicológico subjetivo, la información obtenida se puede apreciar en el siguiente gráfico,



Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la figura N.3, se puede apreciar que posterior a recibir el taller de arteterapia de 4 sesiones, el 93% de la muestra puntuó en el percentil alto, y solamente un 7%, equivalente a 1 persona, puntuó en el percentil medio. En esta ocasión ninguna persona se encuentra dentro del percentil bajo.

Los datos recopilados en la subescala de bienestar material, después de realizado el taller, se presentan a continuación,

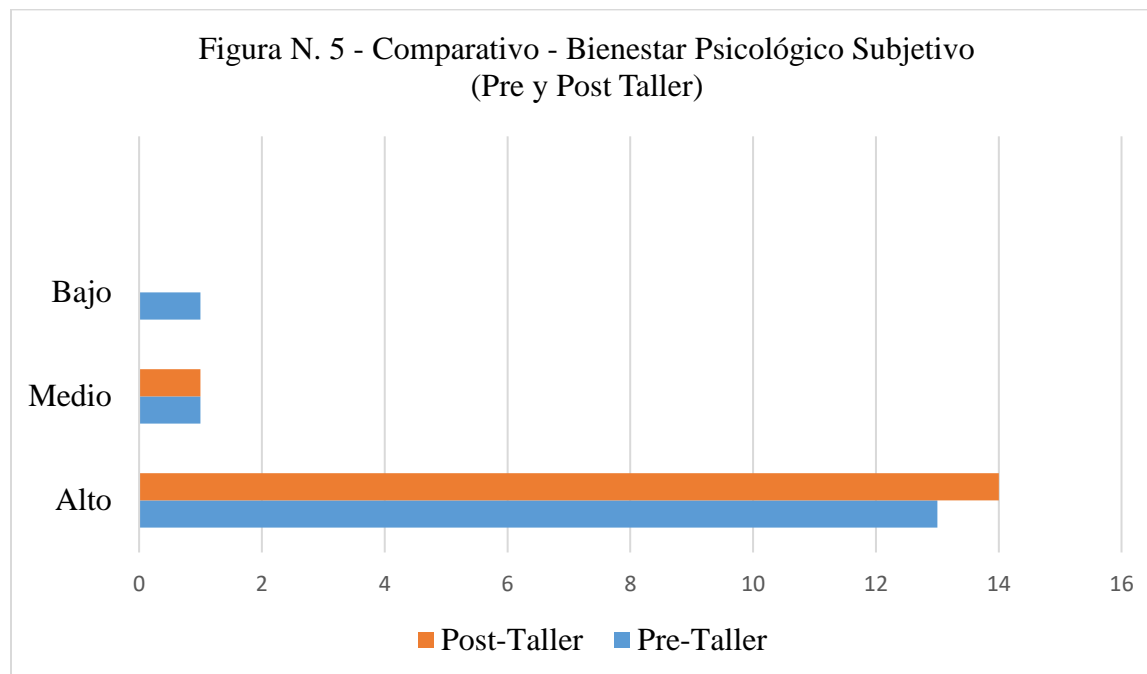


Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la figura N.4, muestra que 80% de la muestra, 12 personas, puntuó alto en la subescala de bienestar material, en esta ocasión, ninguna persona puntuó bajo y 3 personas puntuaron alto, para un 20% del total, lo que indica que su percepción de bienestar material aumentó luego de recibir el taller de arteterapia.

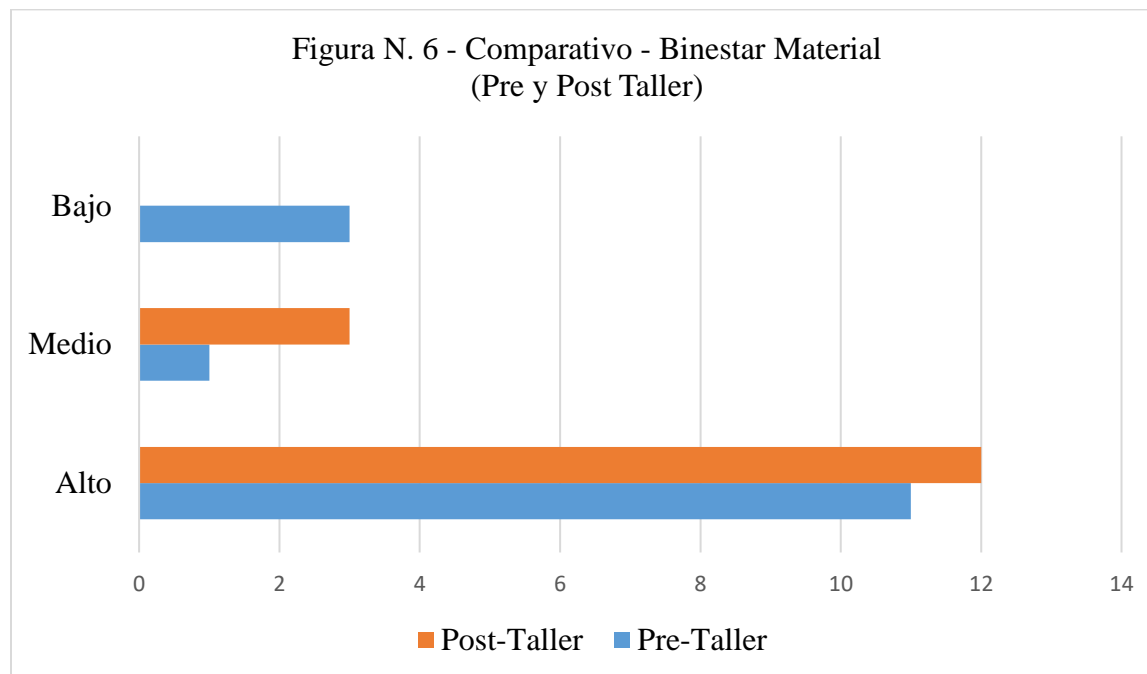
Comparación de resultados pre y post aplicación del taller

Para visualizar la diferencia entre los percentiles obtenidos en las dos aplicaciones de la EBP realizadas, se crearon los siguientes gráficos,



Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la figura N.5, se aprecia el comparativo entre aplicaciones pre y post taller de arteterapia, con respecto a la escala de bienestar psicológico subjetivo. Como se mencionó anteriormente, la mayoría de los asistentes al taller puntuaron en el percentil más alto desde la primera aplicación de la EBP, sin embargo, como se puede apreciar arriba, la única persona que puntó en el percentil bajo pasó al percentil medio y la única persona que puntó en el percentil medio en la primera aplicación pasó el percentil alto.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la figura N.6, se comparan los resultados obtenidos en las aplicaciones pre y post taller, correspondientes a la subescala de bienestar material. Como se puede apreciar, a pesar de que no se intervino la parte material, la percepción de la muestra con respecto a su situación de bienestar material mejoró, pasando de 11 a 12 personas en el percentil alto, de 3 a 1 en el percentil medio y de 1 a ninguna en el percentil más bajo.

Guía de Autoobservación

Taller de Arteterapia para Adultos Mayores

Sesión:	1
Fecha:	14 de mayo 2018
Lugar:	Centro Diurno de Adultos Mayores de Calle Blancos
Hora del Taller:	9:30 am - 11:30 am

<p>Objetivo: documentar el proceso vivido por los adultos mayores durante el taller de arteterapia, en cada una de sus secciones.</p>
--

Introducción	<p>Los adultos mayores se encontraba ansiosos y con mucha expectativa acerca del taller. Más personas de las incluidas en el estudio asistieron a la primera sesión. Entre las expectativas sobre el taller mencionadas están el compartir, aprender, recibir lo que se les brinde, pasarla bien, que sea bonito, conocer, poner atención, que sea de beneficio para cada uno de ellos.</p>
---------------------	---

Calentamiento	<p>Algunos de los asistentes se sintieron un poco intimidados durante el calentamiento pues consideraban que no sabían qué dibujar, no encontraban la manera de iniciar. Poco a poco fueron viendo lo que sus compañeros estaban creando y se fueron soltando y dibujando. Durante los comentarios, la facilitadora les hizo ver cómo desde una forma indefinida, se podía crear algo y les pidió que contaran sobre su proceso.</p>
----------------------	--

	dentro de los comentarios sobre lo dibujado mostraron cosas que los hacían felices, cosas que les recordaban épocas de la infancia, Dios.
<p style="text-align: center;">Actividad Principal</p>	<p>La actividad principal del collage no recibió tanta resistencia, al tener varias opciones de recortes y artículos para pegar a su collage se emocionaron y empezaron a seleccionar rápido lo que querían utilizar. Una de las adultas mayores, no participante del estudio, es prácticamente invidente, por lo que recibió ayuda de otras adultas mayores para terminar su trabajo. Una de las participantes es considerada muy buena por las demás, ya que es hábil con los trabajos manuales, y también termina más rápido que los otros, ella ayudó a los demás a terminar sus trabajos.</p>
<p style="text-align: center;">Profundización</p>	<p>Durante la profundización se les pidió a los que quisieran, que explicaran su collage a los demás, el tema principal era representar la etapa actual de su vida. Entre los temas presentados por las personas están la familia, naturaleza, comida, paseos, deporte, felicidad, Dios. Solamente una de las asistentes expresó que está disconforme con su vida actual y que padece depresión y se siente triste, durante el proceso buscó elementos representativos de tristeza y soledad, habló de carencias familiares, de compañía, de mascotas. A pesar de esto, se sintió agradecida por el espacio y</p>

	<p>el poder expresar lo que siente y dijo que le había hecho muy bien.</p>
--	--

CAPITULO V: INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1 Interpretación y Discusión

El objetivo principal de esta investigación fue determinar la influencia que podría tener la implementación de un taller de arteterapia sobre los niveles de bienestar psicológico de un grupo de adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos. Con el fin de lograr el objetivo se comparan los resultados de ambas variables, arteterapia y bienestar psicológico subjetivo.

El taller de arteterapia fue evaluado por medio de guías de autoobservación y el bienestar psicológico subjetivo por medio de la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas (2013). El análisis de fiabilidad de las EBP muestra niveles altos y comparables con otros estudios (Sánchez-Cánovas, 2013), lo cual ratifica la consistencia del instrumento de recopilación de información (Alfa de Cronbach, 0.93). Debido a que la población seleccionada presentaba características particulares, adultos mayores, que no laboran activamente (subescala de bienestar laboral), sin pareja actual (subescala de relaciones de pareja), se utilizaron solamente las dos primeras dos subescalas de la EBP, subescala de bienestar psicológico subjetivo y subescala de bienestar material, que deben ser aplicadas de manera conjunta (Sánchez-Cánovas, 2013)

Si bien la muestra es de un tamaño escaso ($n=15$), lo cual limita el alcance de los resultados, éstos concuerdan con la hipótesis planteada. Esto quiere decir, que, si bien los datos recolectados no son suficientes para generalizar el resultado obtenido y afirmar que efectivamente un taller de arteterapia puede influir positivamente en el bienestar psicológico subjetivo de adultos mayores, tampoco se puede negar el beneficio obtenido por la muestra partícipe de esta investigación, quienes sí demostraron una mejoría en su bienestar psicológico subjetivo.

Las subescalas de bienestar psicológico subjetivo y bienestar material fueron aplicadas conjuntamente y los resultados obtenidos demuestran una mejoría en ambas subescalas. Al igual que Esteban y Garrido (2013), quienes realizaron un programa de evaluación de arteterapia en atención geriátrica, utilizando la EBP y aplicando solamente las dos primeras subescalas (subescala de bienestar psicológico subjetivo y subescala laboral), dadas las características del estudio y la muestra; obteniendo una mejoría en la puntuación del grupo experimental en la aplicación post taller y no así en el grupo control. (Esteban & Garrido, 2013)

De las guías de autoobservación se desprenden coincidencias en sus diferentes secciones, de cada sesión, presentadas a continuación:

Calentamientos:

Los participantes parecían ansiosos al inicio de las sesiones, principalmente la primera, en las sesiones siguientes su ansiedad se reflejaba principalmente en relación a empezar el proyecto del día. En la primera sesión externaron el temor a “no saber dibujar”, o “no ser buenos para eso”, esto fue disminuyendo en las siguientes sesiones. Conforme avanzaban en el ejercicio se iban relajando y sorprendiendo por los resultados obtenidos. Esto se identificó por medio de la observación y los comentarios de los participantes que afirmaban que sus creaciones “eran bonitas” o “mejor de lo esperadas”

Lo anterior coincide con los resultados encontrados por Buchalter, (2009), quien indica que los calentamientos pueden considerarse “estiramientos mentales”. Generalmente duran de cinco a

diez minutos y ayudan a los participantes a expresarse y familiarizarse con el proceso creativo. Los calentamientos son relativamente simples y proporcionan un resultado exitoso casi garantizado, lo que aumenta la autoestima y hace que sea más probable que el cliente continúe creando. Esta práctica ayuda a transmitir el mensaje de que en la terapia artística "no importa cómo se dibuje" (Buchalter, 2009).

Durante los calentamientos se les repitió constantemente que lo importante era el proceso y no el resultado. A los que no sabían por dónde comenzar, se les motivó a empezar haciendo solamente una línea, incluso se demostraron ejemplos de que se podría hacer para los que expresaban tener un bloqueo y no saber que dibujar. En el taller de arteterapia, se consideró fundamental resaltar que el proceso creativo es más importante que el producto final, pues en el proceso es donde se experimentan las dificultades y los éxitos, además se estimulan la creatividad y la espontaneidad. (Pérez & De-Juanas, 2013).

Actividades principales:

El calentamiento ayudaba al grupo a llegar a la actividad principal sin resistencia, de hecho, los participantes preguntaban "qué sigue", incluso antes de dar las instrucciones del ejercicio.

Durante las actividades principales, en todas las sesiones, exceptuando la última que era de carácter colaborativo por sí misma, se dio el fenómeno de que quienes terminaban primero su actividad colaboraban con los demás, la ayuda era bienvenida y agradecida. Los participantes indicaron que socializar con sus compañeros es algo que generalmente no hacen en el día a día del centro diurno.

Esto se puede comparar con el estudio que hicieron Barra y Vivaldi (2012), quienes evaluaron el bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores, quienes concluyeron que los adultos mayores que se sentían apoyados socialmente, y acudían a talleres y actividades con sus pares, tenían una mejor percepción de su nivel de salud y de bienestar psicológico. En el apoyo social percibido, puntúan alto personas que comparten una misma red social, asisten a organizaciones comunales del adulto mayor, se sienten participes de la sociedad y se mantienen activos. (Vivaldi & Barra, 2012)

Esta cohesión de grupo que se logró generar, ayudó que, al momento de realizar la actividad principal en las diferentes sesiones, la mayoría de participantes expresaran sentirse cómodos con el proceso, por lo que se logró que el proceso fuera fluido y se concentraran en los ejercicios de arteterapia que estaban realizando.

En la tercera sesión, el tema implicaba explorar en el pasado de los y las participantes quiénes consideran que fueron en años anteriores. Para algunos participantes, recordar el pasado fue expresado como doloroso, al punto que uno de los participantes salió del salón y no realizó el ejercicio y otro se expresó por medio del llanto al finalizar la actividad. Se logró contener a los demás participantes de manera efectiva y seguir adelante con la sesión del taller de arteterapia. Este resultado es interesante porque demuestra la capacidad de movilizar emociones y de expresar sentimientos que tiene la arteterapia.

Las expresiones emocionales siempre fueron contenidas por la facilitadora del taller, pues como menciona Marxen (2013), al ser un taller y no una sesión de terapia esto implica realizarlo de la manera correspondiente: se debe procurar no llegar a un nivel demasiado profundo ni hacer aflorar demasiados aspectos y problemáticas personales, sin que eso suponga quedarse en lo

superficial. Aunque no se trate verdaderamente de una terapia, para algunos participantes sí puede tener efectos terapéuticos. (Marxen, 2013)

Profundización:

Ligado a lo anterior, durante la sección de profundización, se mencionó por parte de los participantes que, para ellos, el asistir a ese tipo de actividades era “una terapia”, “los hacía salir de la rutina” y “los hacía sentirse felices el resto de día”.

Hubo tres contenidos que se repitieron, el primero fue los temas que abordaban con su arte, los cuales eran importantes para ellos, principalmente la familia y Dios. El segundo la transformación de lo que hacían que al principio no sabían cuál iba a ser el resultado y al final del proceso les parecía una obra de arte. Todo el taller se enfocó en representar cambios y la aceptación de los mismo, esto por medio de las actividades realizadas, el último contenido que presentó un resultado interesante para el taller, fue el compañerismo desarrollado a partir del espacio brindado, que les dio la opción de compartir con sus compañeros desde otra perspectiva, además de ser colaborativos unos con otros, dejando de lado posibles diferencias. Estos resultados son comparables con lo mencionado por Perez Barba, (s.f.) ya que, a través del arte, como expresión emocional, se crean lazos nuevos, y lo terapéutico recae sobre la socialización, puesto que sus emociones son comprendidas por otras personas.

También se pueden comparar los resultados con los que señala, Rodríguez (2007), citado por García et al. (2017), quien menciona que, entre los hallazgos obtenidos en su investigación, se observó un mejor nivel de conocimiento de las emociones en los participantes del programa de arteterapia, además de un fomento de la socialización y aceptación de las diferencias y empatía hacía los demás.

Este nivel de reconocimiento de las emociones, se puede observar en los elementos relacionados con la actitud y la socialización, los cuales respaldan el reconocimiento del impacto que tuvo el taller de arteterapia en los participantes

Con respecto a la actitud hacia el taller, al inicio del mismo los participantes se mostraron con una actitud tímida, y externaron miedo a no hacer las cosas bien, pero conforme avanzaron las actividades del taller, su actitud fue cambiando hacia una más flexible, evidenciado en las observaciones en su manera de abordar los ejercicios asignados. Esto también ayudó a que en las profundizaciones los adultos mayores quisieran participar cada vez más contando su experiencia, expresándose con más confianza y con un nivel mayor de proyección de sus emociones en los ejercicios realizados,

Aunado a lo anterior, debe tenerse en cuenta el factor de la socialización, mencionado anteriormente, ya que el interactuar con sus compañeros del centro diurno, desde otro espacio y conociendo experiencias y vivencias similares a las suyas, se genera mayor empatía y confianza para expresar las emociones y sensaciones personales que se tienen. Asimismo, se evidenció, al finalizar el taller, un sentimiento de cohesión grupal que impactó de manera positiva a los adultos mayores, tal y como se evidencia en los comentarios que realizaron durante la sección de profundización del taller, donde mencionaron el deseo de continuar realizando este tipo de actividades para poder compartir con compañeros con los que normalmente no se relacionan en su día a día y también porque se sentían “en una gran familia”.

Al igual que en el programa de arteterapia implementado por García, Sánchez, y Palacios (2017), los resultados que se evidenciaron cumplen con los esperados para un taller de la naturaleza del mismo: mejorar el bienestar psicológico subjetivo (o percibido). Por lo tanto, los efectos del

taller son favorables para las personas participantes. En términos generales, los resultados son optimistas, aunque estadísticamente no es significativo, se debe considerar que el significado del cambio, muchas veces, es más personal que colectivo y esto se evidenció en los comentarios recibidos por parte de los participantes con relación al impacto positivo del taller en ellos mismo.

Bienestar Psicológico Subjetivo

A la hora de evaluar los datos de las distintas subescalas, en el caso del bienestar psicológico subjetivo, los adultos mayores que asistieron al taller de arteterapia se encuentran en su mayoría satisfechos, un 87% de los mismos se encuentran en el percentil alto de la subescala de bienestar psicológico, y consideran tener un bienestar alto (ver Tabla 4), el cual incluso aumentó después de su asistencia al taller de arteterapia a un 93% (ver Tabla 5). Por lo que se podría considerar que estos adultos mayores valoran sus características personales y actitudes de forma que les ayuda a afrontar su día a día con actitud positiva y ganas de vivir impactando su evaluación del bienestar psicológico subjetivo.

Para el bienestar psicológico material, los resultados de la investigación muestran que los adultos mayores evaluados se caracterizan por poseer un alto nivel de bienestar, 73% se encontraban dentro del percentil alto en la aplicación de la EBP pre taller; lo cual muestra que en la mayoría de los casos existe una satisfacción completa en cuanto a sus posesiones materiales y futuro económico. (Sánchez-Cánovas, 2013). Cabe destacar que el bienestar material es de índole perceptiva, por lo que incluso mejoró después de asistir al taller de arteterapia 80% puntuaron dentro del percentil alto. (ver Tabla 5)

En general, los resultados obtenidos en las subescalas de bienestar permiten determinar que los adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos tenían un bienestar psicológico subjetivo alto antes de asistir al taller (87% se encontraba en el percentil alto pre taller y 93% puntuó dentro del mismo percentil post-taller).

Este resultado podría depender de algunas variables tales como: apoyo recibido de parte del centro, socialización con sus pares en el lugar y, finalmente, ubicación del centro, ya que reciben visitas de parte de estudiantes de diferentes carreras como enfermería, nutrición, terapia física, psicología, entre otras; quienes constantemente brindan talleres y actividades que les ayuda a estar ocupados y desarrollar sus destrezas, así como mantener una salud mental apropiada.

Es importante mencionar, que a pesar de que la mayoría de los participantes del estudio puntuaron en el percentil más alto de la escala en ambas aplicaciones de la EBP (de 75 a 99), las diferencias se pueden apreciar en que en la segunda aplicación de la EBP 13 de los 15 participantes (93%) obtuvieron la puntuación máxima (99), mientras que en la primera aplicación solamente 4 de 15 obtuvieron la puntuación máxima (99). (Ver Tablas 4 y 5), esto en la subescala de bienestar psicológico subjetivo.

Considerando los datos reflejados en la presente investigación, se puede establecer una relación entre los beneficios de la arteterapia, en este caso por medio de un taller grupal, y el bienestar psicológico subjetivo, o la percepción que los adultos mayores tienen sobre su bienestar psicológico y material. Efectivamente se determinó, por medio de la EBP y la autoobservación que la aplicación de un taller de arteterapia influyó en el bienestar psicológico subjetivo de la muestra de adultos mayores asistentes al centro diurno de Calle Blancos.

El diseño del taller permitió a los participantes, no solo alcanzar niveles superiores de bienestar psicológico subjetivo, sino que, además, les abrió las puertas a la autoexpresión, les brindó herramientas para afrontar diferentes situaciones del día a día y les permitió ser escuchados y escuchar a sus compañeros, fortaleciendo el vínculo que tienen con las personas que comparten fuera de sus hogares.

Similar a los resultados obtenidos en esta investigación, se encuentran los encontrados por García, Sánchez , & Palacios (2017) quienes evaluaron a un grupo de adultos mayores pre y post ejecución de un programa terapéutico de arteterapia, donde elementos como habilidades sociales, empatía, autorregulación emocional y automotivación puntuaron más alto en la aplicación post programa.

También se coincide con los resultados alcanzados por Rodríguez (2010), quien en su investigación, *Terapias artísticas: una alternativa para la persona adulta mayor en Costa Rica*, concluyó que el 100% de los sujetos evaluados post programa de terapias expresivas “afirmaron que el programa les influyó en su calidad de vida ya que se sentían mejor: “más felices”, “más contentos”, “más relajados”; esta mejora en su calidad de vida iba desde sentirse importantes para otros, sentir que los cuidaban y que existía un interés por ellos. (p.94)

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación se puede concluir lo siguiente:

- Si bien los adultos mayores participantes de la investigación puntuaron en el rango alto de la EBP en la aplicación pre taller de arteterapia, en la aplicación post taller la puntuación incluso llegó al máximo posible (99), evidenciando la influencia positiva del taller de arteterapia en el bienestar psicológico subjetivo de los participantes.
- Los resultados se lograron analizar a través de la comparación de los mismos a través de dos momentos, con medidas pre y post taller de arteterapia, lo que arroja un dato medible y cuantificable, que apoya a la mejor interpretación de los datos.
- A pesar de que la muestra no es estadísticamente significativa, las subescalas de la EBP evaluadas, así como las guías de autoobservación, muestran una influencia positiva del taller de arteterapia en el bienestar psicológico subjetivo, inclusive en la percepción del bienestar material, la cual mejoró en la segunda evaluación (de 87% a 93%, en la subescala de bienestar psicológico subjetivo y de 73% a 80% en la subescala de bienestar material).
- La arteterapia es una forma alternativa de expresión emocional, ayuda a fomentarla y es del agrado de la mayoría de la población adulta mayor. Por medio de talleres de arteterapia se puede trabajar con esta población muchas veces desplazada u olvidada.
- Al crear, observar y compartir sus propias producciones artísticas, el adulto mayor revalora sus capacidades y descubre nuevas herramientas que le propician bienestar. Es

por eso que la vinculación la creatividad y el arte, ayuda el establecimiento del autoconocimiento del individuo, dándole valor al proceso que vivencia.

- Los adultos mayores participantes en la muestra demostraron una necesidad de ser escuchados, en este caso, sin temor a ser juzgados, por lo que las características del taller propiciaron ese espacio para la expresión, donde siempre se les indicó que lo más importante era el proceso y no el resultado.

6.2 Recomendaciones

A la Escuela de Psicología de la Universidad Hispanoamericana:

- Fomentar este tipo de investigaciones, tomando en cuenta a poblaciones de adultos mayores que va en aumento y posee diversas problemáticas que necesitan ser estudiadas y atendidas.
- Animar a los estudiantes de licenciatura que están dentro del proceso de investigación para conseguir su grado de licenciatura a realizar investigaciones con propuestas y no solo de diagnóstico. Al realizar investigaciones prácticas los participantes de la investigación reciben algo a cambio y se brindan ideas nuevas a los centros donde se realizan las mismas para brindar nuevas opciones terapéuticas o de esparcimiento para sus miembros.

Al Centro Diurno de Calle Blancos:

- Continuar con este tipo de talleres de arteterapia que ayudan a la salud mental y psicológica de los Adultos Mayores, asistentes al centro diurno, ya que el taller tuvo resultados beneficiosos para los participantes, que podrían seguir replicándose a diferentes grupos.

A estudiantes de licenciatura en Psicología y futuros investigadores:

- Interesarse por la elaboración de programas y temas de carácter social emocional en las diferentes áreas y ámbitos que abordan las ciencias psicológicas.
- Dirigir sus investigaciones a poblaciones que presentan mayor necesidad de intervención como los adultos mayores.
- Explorar terapias novedosas en el país que tengan alcance a grupos y poblaciones diversas.
- Llevar a cabo un proceso de diagnóstico de la situación actual de la población, para el posterior diseño del taller de arteterapia, pues conocer las áreas con deficiencia ayuda a la construcción de un taller que fortalezca esas áreas.

CAPÍTULO VII: BIBLIOGRAFÍA

- Benavides-Borrego, M. (2016). El arte y la creatividad desde el desarrollo humano en un grupo de adultos mayores en una institución de desarrollo social. Jalisco: ITESO.
- Buchalter, S. (2009). Art Therapy Techniques and Applications. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Castillo, M. (2015). *ARTETERAPIA EN COSTA RICA: ALGUNAS PINCELADAS*. Revista Winb lú, 29-46.
- Castro, M., & Ortiz, J. (2009). BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ADULTOS MAYORES, SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA Y LA AUTOEFICACIA. CONTRIBUCIÓN DE ENFERMERÍA. Ciencia y enfermería, 25-31.
- Chaves. (2012). Arteterapia como medio terapéutico aplicado a cuidadores domiciliarios de pacientes geriátricos con condición de vida limitada. San José.
- Esteban, A., & Garrido, R. (2013). Arteterapia en el ámbito de la salud mental. Andalucía: ASANART.
- García, D., Sánchez, W., & Palacios, N. (2017). DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO CON ENFOQUE DE ARTETERAPIA PARA FORTALECER LAS ÁREAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE ADULTOS MAYORES, BENEFICIARIOS/AS DEL INSTITUTO SALVADOREÑO DEL SEGURO SOCIAL (ISSS) EN EL CENTRO DE ATENCIÓN DE DÍA. San Salvador.
- Gómez, A. (23 de Abril de 2018). Directora del Centro Diurno de Calle Blancos. (V. Valverde, Entrevistador)

Guerra, & Restrepo. (2014). Efectividad de un programa de arteterapia en la mejora de la calidad de vida de adultos mayores en Colombia.

Guerra, M. (2015). BIENESTAR PSICOLÓGICO (Estudio realizado con el adulto mayor en el hogar de Beneficiencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiché, Quiché).

Jiménez. (2011). Revisión Sistemática en torno a la evidencia científica en Arte Terapia. San José.

Layard, R. (2005). La felicidad: lecciones de una nueva ciencia. México: Taurus.

López, D. (2009). La Intervención Arteterapéutica y su Metodología en el Contexto Profesional Español. Murcia.

Lule , N., & Campos, G. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. Revista Xihmai VII , 45-60.

Marxen, E. (2013). Diálogos entre arte y terapia. Del «arte psicótico» al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones (Psicología) . Barcelona: Publidisa.

Perez Barba. (s.f.). Evaluación de un Programa de Arteterapia en atención Geriátrica. Trabajo de investigación de Arteterapia en ASISTTEL. Centro de Atención Integral a la Familia. Unidad de estancia diurna para mayores de 65 años del Aljarafe. España.

Pérez, G., & De-Juanas, Á. (2013). Calidad de vida en personas adultas mayores. Madrid: UNED.

Rodríguez, V. (2010). *Terapias artísticas: una alternativa para la persona adulta mayor en Costa Rica*.

Anales en Gerontología, 85-98.

Sánchez-Cánovas, J. (2013). Escala de Bienestar Psicológico. Madrid: TEA.

Sanjuan, P., & Avila, M. (2016). *Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y*

psicológico. Revista de Psicopatología y Psicología clínica, 1-10.

Ventura, M. (2011). Arteterapia y calidad de vida en el adulto mayor. San José.

Ventura, M. (26 de Marzo de 2018). Arteterapeuta. (V. Valverde, Entrevistador)

Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). *Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en*

Adultos Mayores. TERAPIA PSICOLÓGICA, Vol. 30, 23-29.

Zapata, G. (2016). Arte Terapia para una comprensión del sentido de la vida en dos adultos mayores.

CAPÍTULO VII: ANEXOS

Anexo 1. DECLARACIÓN JURADA**DECLARACIÓN JURADA**

Yo, Vivian Valverde Calvo, mayor de edad, portadora de la cedula de identidad número 206140476, egresada de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Psicología, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado:

“Influencia de un taller de arteterapia en los niveles de bienestar psicológico en adultos mayores que asisten al Centro Diurno de Calle Blancos”, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho y Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertida que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fe de lo anterior firmo en la ciudad de San José, a los 2 días del mes de julio del año 2017.

Firma

Cédula 206140476

Anexo 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE PSICOLOGIA
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2211 3000

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: **INFLUENCIA DE UN TALLER DE ARTETERAPIA EN LOS NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO DIURNO DE CALLE BLANCOS.**

Nombre del Investigador (a) Principal: **Vivian Valverde Calvo**

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

El propósito de la investigación consiste en Determinar la influencia de un taller de arteterapia en los niveles de bienestar psicológico en un grupo de adultos mayores asistentes al Centro Diurno de Calle Blancos.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

1. El estudio se hará en las instalaciones del Centro Diurno de Calle Blancos. Su participación consiste en llenar dos veces una escala que mide el bienestar psicológico y asistir a un taller de arteterapia de 4 sesiones.
2. Para poder participar en la investigación, debe ser asistente al centro Diurno de Calle Blancos, mayor de 65 años y con disposición de participar de las actividades.
3. Al firmar este consentimiento informado se compromete a asistir a las 4 sesiones del taller, así como llenar el instrumento de medición a utilizar.
4. La investigación constará de 3 fases, la primera será llenar una escala que mide el bienestar psicológico, la segunda asistir a un taller de arteterapia de 4 sesiones y la tercera llenar nuevamente la escala de bienestar psicológico.

C. RIESGOS:

No existen riesgos por participar en esta investigación, sin embargo, si en algún momento llegara a sentir alguna molestia o malestar emocional, por favor comuníquelo al investigador quien tomará tiempo extra para conversar con usted al respecto y determinará si amerita ser referido donde un profesional en psicología.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, podría o no obtener beneficios directos en su estado de ánimo y emocional, el principal objetivo de este estudio es determinar si la arteterapia influye positivamente en el bienestar de las personas. Por medio de este estudio será posible que la investigadora aprenda más acerca de la arteterapia aplicada a grupos de adultos mayores y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora *Vivian Valverde Calvo* quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 8713-8396 en el horario lunes a viernes de 4:00 pm a 6:00 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana *al teléfono 2211-3000*, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
- F.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
- H.** Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- I.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Nombre, cédula y firma del sujeto

Fecha

Nombre, cédula y firma del testigo

Fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

Fecha

Anexo 3. CARTA DEL TUTOR

CARTA DEL TUTOR

San José, 4 de julio de 2018

Aaron Ocampo Hernandez
Psicología
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

El estudiante **Vivian Valverde Calvo**, cédula de identidad número **2-0614-0476**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"Influencia de un taller de arteterapia en los niveles de bienestar psicológico en adultos mayores que asisten al Centro Diurno de Calle Blancos"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de **Licenciatura**.

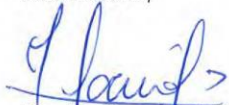
En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20%
	TOTAL	100%	100%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Nasdia Carmida Del Valle
Cédula identidad: 1-1114-0331
Carné Colegio Profesional: 8627

Anexo 4. CARTA DEL LECTOR

Carta Lector.

San José, Costa Rica

27 de agosto del 2018

Universidad Hispanoamericana,
Departamento De Registro.

Escuela de psicología.

Respetable señores;

Después de saludarles de la forma más cortés, el móvil de la presente misiva lleva el propósito de presentar las correcciones ya leídas, aceptadas y corregidas debidamente.

La estudiante VIVIAN VALVERDE CALVO, ha presentado las debidas correcciones del trabajo de investigación denominado: "INFLUENCIA DE UN TALLER DE ARTETERAPIA EN LOS NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO DIURNO DE CALLE BLANCOS".

Dichas correcciones se consideran aceptadas.

En mi calidad de lectora, he revisado y leído cada una de las debidas correcciones como parte del proceso como lectora doy fe de la conclusión y aprobación de este proyecto.

Atentamente



Licda. Laura Castillo Méndez. Código 8400.

Anexo 5. CARTA DEL FILÓLOGO



Edición y corrección de textos
www.boreacr.com

CARTA DE REVISIÓN FILOLÓGICA

Los suscritos, Elena Redondo Camacho, cédula de identidad número 3 0447 0799 y Daniel González Monge, cédula de identidad número 1 1345 0416, en calidad de filólogos, revisamos y corregimos el trabajo final de graduación que lleva por título *Influencia de un taller de arteterapia en los niveles de bienestar psicológico en adultos mayores que asisten al Centro Diurno de Calle Blancos*, sustentado por Vivian Valverde Calvo.

Hacemos constar que se corrigieron aspectos de forma, redacción, estilo y otros vicios del lenguaje que se pudieron trasladar al texto.

Esperamos que nuestra participación satisfaga los requerimientos de la Universidad Hispanoamericana.

Elena Redondo Camacho
Céd. 3 0447 0799
Bachiller en Filología Española
Carné ACFIL 0247

Daniel González Monge
Céd. 1 1345 0416
Bachiller en Filología Española
Carné ACFIL 0245

Anexo 6. GUÍAS DE OBSERVACIÓN

Guía de Autoobservación

Taller de Arteterapia para Adultos Mayores

Sesión:	1
Fecha:	14 de mayo 2018
Lugar:	Centro Diurno de Adultos Mayores de Calle Blancos
Hora del Taller:	9:30 am - 11:30 am

Objetivo: documentar el proceso vivido por los adultos mayores durante el taller de arteterapia, en cada una de sus secciones.

Introducción	Los adultos mayores parecían encontrarse ansiosos y con mucha expectativa acerca del taller. Más personas de las incluidas en el estudio asistieron a la primera sesión. Entre las expectativas sobre el taller mencionadas están el compartir, aprender, recibir lo que se les brinde, pasarla bien, que sea bonito, conocer, poner atención, que sea de beneficio para cada uno de ellos.
---------------------	---

Calentamiento	Algunos de los asistentes externaron que se sintieron un poco intimidados durante el calentamiento pues consideraban que no sabían qué dibujar, no encontraban la manera de iniciar. Poco a
----------------------	---

	<p>poco fueron viendo lo que sus compañeros estaban creando y se fueron soltando y dibujando. Durante los comentarios, la facilitadora les hizo ver cómo desde una forma indefinida, se podía crear algo y les pidió que contaran sobre su proceso. dentro de los comentarios sobre lo dibujado mostraron cosas que los hacían felices, cosas que les recordaban épocas de la infancia, su familia, Dios.</p>
<p>Actividad Principal</p>	<p>La actividad principal del collage no recibió tanta resistencia, al tener varias opciones de recortes y artículos para pegar a su collage se emocionaron y empezaron a seleccionar rápido lo que querían utilizar. Una de las adultas mayores, no participante del estudio, es invidente, por lo que recibió ayuda de otras adultas mayores para terminar su trabajo. Una de las participantes es considerada muy buena por las demás, ya que es hábil con los trabajos manuales, y también termina más rápido que los otros, ella ayudó a los demás a terminar sus trabajos.</p>
<p>Profundización</p>	<p>Durante la profundización se les pidió a los que quisieran, que explicaran su collage a los demás, el tema principal era</p>

	<p>representar la etapa actual de su vida. Entre los temas presentados por las personas están la familia, naturaleza, comida, paseos, deporte, felicidad, Dios. Solamente una de las asistentes expresó que está disconforme con su vida actual y que padece depresión y se siente triste, durante el proceso buscó elementos representativos de tristeza y soledad, habló de carencias familiares, de compañía, de mascotas. A pesar de esto, se sintió agradecida por el espacio y el poder expresar lo que siente y dijo que le había hecho muy bien.</p>
--	--

Guía de Autoobservación

Taller de Arteterapia para Adultos Mayores

Sesión:	2
Fecha:	16 de mayo 2018
Lugar:	Centro Diurno de Adultos Mayores de Calle Blancos
Hora del Taller:	9:30 am - 11:30 am

Objetivo: documentar el proceso vivido por los adultos mayores durante el taller de arteterapia, en cada una de sus secciones.

<p>Introducción</p>	<p>La introducción fue de parte de la facilitadora y la asistente, pues los adultos mayores ya se habían presentado en la sesión anterior y habían contado sus expectativas. Se les hacen énfasis en que el proceso es lo importante y no el resultado, que disfruten del proceso sin temor a ser juzgados por el cómo se ve su arte final.</p> <p>No hubo reacciones negativas por parte de los asistentes, todos estuvieron de acuerdo para comenzar el proceso.</p>
<p>Calentamiento</p>	<p>Se les brindó 4 tarjetas blancas y se les dio la consigna de dibujar en cada una de ellas un sentimiento, alegría, tristeza y enojo. En la cuarta tarjeta ellos debían dibujar otro sentimiento, el que ellos quisieran, no tenía que tener forma específica. Las preguntas de los participantes fueron orientadas a qué tipo de dibujo tenían que hacer, que si tenían que escribir la palabra o no, etc. Los trabajos representados se limitaron en su mayoría a dibujar una cara mostrando la emoción que se les pidió en la consigna. Durante el proceso interactuaron entre ellos, contando chistes e historias que les hacían reír. Una de las participantes no dibujó el enojo porque mencionó que nunca se enoja.</p>
<p>Actividad Principal</p>	<p>La actividad principal en esta ocasión consistió en crear un mosaico con papeles seda de colores. La dinámica se fue</p>

	<p>desarrollando al igual que la actividad de calentamiento, estaban conversando entre ellos y haciendo chistes. En un momento en medio de la actividad llegó una señora que había dejado de asistir al centro varias semanas pues se había fracturado el brazo, llegó a saludar con el brazo enyesado y todos pararon la actividad para aplaudirle, algunos se levantaron a saludarla. Una vez que se marchó continuaron el ejercicio. Nuevamente los que iban terminando empezaron a ayudar a los demás con el ejercicio, especialmente la señora que es diestra con las manualidades. Una vez finalizado el cuadro, se les brindaron “marialuisas” (marcos de cartón de color negro), para que enmarcaran sus trabajos. Se mostraron emocionados, pues expresaron que se sentían artistas con sus trabajos enmarcados.</p>
<p>Profundización</p>	<p>Durante la profundización nuevamente se les pidió a los que quisieran, que compartieran su experiencia durante la sesión del taller. Dentro de los comentarios mencionaron que cuando están en el taller se les olvida todo lo que tienen pendiente de hacer, las preocupaciones, el oficio de la casa, y que solamente están concentrados en el ejercicio evidenciando que logran entrar en un estado de concentración, viviendo el momento presente. Por otra parte, dentro de los comentarios, se mencionó nuevamente sobre las inseguridades que tienen a la hora de iniciar los ejercicios,</p>

	<p>pero que el resultado siempre les asombra y los hace sentir artistas, que el resultado es más bonito de lo que imaginan al iniciar. Varias personas mencionaron que son negativos consigo mismo al comenzar pero que al finalizar sienten que hicieron una obra de arte. Otros mencionaron que se sienten entretenidos, que los ejercicios le abren la mente. Uno de los participantes contó una historia personal de cómo la creatividad lo ha hecho disfrutar de muchas cosas y crear cosas que le llenan de satisfacción. Un asistente comentó que la noche anterior estaba deseando que se llegara el día para asistir al taller, que le ha gustado mucho y que nunca se imaginó la obra de arte que iban a hacer.</p>
--	---

Guía de Autoobservación

Taller de Arteterapia para Adultos Mayores

Sesión:	3
Fecha:	18 de mayo 2018
Lugar:	Centro Diurno de Adultos Mayores de Calle Blancos
Hora del Taller:	9:30 am - 11:30 am

Objetivo: documentar el proceso vivido por los adultos mayores durante el taller de arteterapia, en cada una de sus secciones.

Introducción	La introducción es corta, recordando el propósito del taller es enfocado en el proceso y no en el resultado final y comentándoles que el objetivo del taller es aceptar los cambios y trabajar en ellos.
Calentamiento	El ejercicio de calentamiento consistió en dibujar una mandala en un filtro de papel para café con marcadores de agua y luego con un pincel mojar la superficie para extender la tinta, dando paso a algo diferente del dibujo original. Una de las participantes comentó que un sacerdote le había dicho que las mandalas eran malas y demoniacas, por lo que se procedió a cambiar la consigna para ella y se le dijo que podía dibujar lo que quisiera. Cuando se incorporó el agua al ejercicio, algunos externaron que se sentían un poco decepcionados de que se borrara su dibujo original porque les gustaba más, diciendo que les daba lastima echarlo a perder, mientras que otros se expresaron asombrados por el resultado, pareciéndoles más bonito que su dibujo original. Se aprovechó para recordarles el objetivo de día que es trabajar en y aceptar los cambios, tanto en los ejercicios de arte como en la vida.

<p>Actividad Principal</p>	<p>La actividad principal consistió en crear un collage con técnica mixta de tres partes, representar quiénes fueron, quiénes son y quiénes quieren ser. Este ejercicio fue recibido con entusiasmo por los adultos mayores, ya que expresaron que gustan de actividades donde deben escoger de entre muchas opciones y pegar para crear algo nuevo. Durante el proceso, uno de los adultos mayores salió, indicando que no se sentía bien, que tenía acidez estomacal, sin embargo, su esposa, quien también es participante del taller mencionó que ella pensaba que el ejercicio lo había hecho sentirse mal por su historia de vida que había sido muy dura. Se le dio su espacio y se le dijo que podía reincorporarse a la sesión cuando lo deseara. Eventualmente regresó, pero no terminó el ejercicio. Los demás adultos mayores ejecutaron el ejercicio como se indicó. Hubo cooperación de parte de todos cuando alguno pedía algún tipo de material y otro lo encontraba se lo hacía llegar. También hubo colaboración de los que terminaron antes con los demás para ayudarles a terminar a los demás.</p>
<p>Profundización</p>	<p>A la hora de la profundización, nuevamente se les pidió que quienes quisieran compartieran su ejercicio y el cómo se sintieron realizándolo. Los que expusieron al inicio explicaron sus vidas</p>

	<p>basados principalmente en su ámbito familiar, hablaron de ser niños queridos, de infancias felices, de sus propios hijos, y ahora de los nietos y las cosas que les gusta hacer.</p> <p>Durante esta sesión sucedió que uno de los adultos mayores a la hora de exponer su ejercicio, comentó que él en el pasado fue un fracaso de persona, que la juventud la vivió en el mundo y que no sabía cómo había sobrevivido a todos los problemas que el alcohol trajo en su vida. Dijo que solo Dios le ayudó a salir de ese lugar. Este señor se puso a llorar y todos sus compañeros empezaron a brindarle palabras de aliento y ánimo, siguió explicando su ejercicio y dijo que ahora es feliz y es padre, esposo y abuelo, viviendo una segunda oportunidad y aprovechando la vida. Externó su agradecimiento por el proceso del taller que se le estaba brindando.</p>
--	--

Guía de Autoobservación

Taller de Arteterapia para Adultos Mayores

Sesión:	4
Fecha:	21 de mayo 2018
Lugar:	Centro Diurno de Adultos Mayores de Calle Blancos
Hora del Taller:	9:30 am - 11:30 am

Objetivo: documentar el proceso vivido por los adultos mayores durante el taller de arteterapia, en cada una de sus secciones.

<p>Introducción</p>	<p>Durante la introducción a esta sesión se les recordó que era la última sesión del taller y que al igual que en las sesiones anteriores se iban a trabajar los cambios, pero que en esta además se iba a sumar el trabajo en equipo. Fue de suma importancia brindarles esta información ya que en el as sesiones anteriores acostumbraron a llevarse sus trabajos a la casa, pero en esta los trabajos iban a ser grupales por lo que tenían que compartir y en caso de que alguno quisiera llevárselo los demás estar de acuerdo.</p>
----------------------------	---

<p>Calentamiento</p>	<p>Se les pidió dibujar un animal que los representara en una hoja cuadrada, algunos mencionaron que iban a dibujar no el animal que más los representaba porque era muy difícil, sino algún otro animal que les gustaba también. Una vez que dibujaron el animal, se dividieron en 3 grupos y se les dio una cartulina grande donde debían construir un mundo para sus animales. La consigna era dibujar un mundo donde los animales convivieran, sin embargo, la mayoría tomo un espacio en la cartulina y dibujó el mundo solamente pensando en su animal. Solamente un grupo integró a la mayoría de los animales en el mismo mundo. En esta ocasión no conversaron entre sí, cada uno estaba concentrado en su</p>
-----------------------------	---

	<p>animal y su mundo. La mayoría dibujo elementos que representaban alimento y casa para sus animales.</p>
<p>Actividad Principal</p>	<p>Como actividad principal se trabajó una mandala grupal, se mantuvieron los mismos 3 subgrupos de la actividad de calentamiento y se les brindo un cartón redondo grande y como consigna se les dijo que iba a crear una mandala colectiva que les representara lo que había sido para ellos este taller de arteterapia. La dinámica fue interesante de observar. Los que en las sesiones anteriores solían terminar primero y ayudar a los demás lideraron los grupos y le decían a sus compañeros que hacer, que dibujar, que pegar, que colores usar, los demás seguían la guía sin ningún tipo de resistencia. Tendieron a utilizar todos los elementos que se pusieron a su disposición. En algún momento del proceso, se pusieron a cantar mientras pegaban elementos a las mandalas, cantaron una canción de la iglesia. Manifestaron sentirse felices y que la actividad estaba muy bonita y les estaba gustando mucho.</p>
<p>Profundización</p>	<p>En la profundización se mencionó nuevamente que esta sesión era el cierre del taller y por lo tanto había sido una sesión colaborativa. Luego se les pidió comentar. Una señora comento</p>

que a ella le cuesta mucho trabajar sola y tomar la iniciativa para hacer cosas de carácter artístico, que le ayudó mucho trabajar con las otras compañeras y que le sorprendió el resultado de manera positiva. Otra señora menciona que le gustó mucho el taller en general. Porque le ayuda con la motora fina y a tener salud mental, menciona estar agradecida por el taller recibido. Otra señora mencionó que le gustó mucho trabajar unidos y las ideas que sus compañeros daban. Uno de los participantes mencionó que el taller los ha unido, que muchas veces llegan en la mañana, toman el café y no se hablan entre ellos en todo el día. Que el estar todos juntos compartiendo el espacio y hablando entre ellos mientras hacen los ejercicios, lo ha unido como grupo, como familia. Otro participante menciona que sería muy bonito poder estar todos los días como cuando están en el taller, colaborando, hablando, compartiendo, en familia. Dijo que para él ha sido una terapia y espera que todos los días puedan llevarse así de bien. De parte de la facilitadora y la asistente se les agradeció por participar en el proceso del taller de arteterapia.