



UGR

Universidad
de Granada



TFM

Trabajo Fin de Máster

Título: El dibujo como una herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad

Autor/a: Elisabeth Chica Díaz

Tutor/a: Francisco Caballero Rodríguez

Línea de Investigación en la que se encuadra el TFM:

Aspectos creativos del dibujo contemporáneo

Departamento de Dibujo

Convocatoria: Septiembre

Año: 2016

TFM Trabajo Fin de Máster

Título: El dibujo como una herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad

Autor/a: Elisabeth Chica Díaz

Tutor/a: Francisco Caballero Rodríguez

Línea de Investigación en la que se encuadra el TFM:

Aspectos creativos del dibujo contemporáneo

Departamento de Dibujo

Convocatoria: Septiembre

Año: 2016

1. AGRADECIMIENTO

Les doy mi agradecimiento a todas aquellas personas, quienes me han apoyado, aconsejado y me han enseñado y aportado ideas, documentos o materiales para la elaboración de mi trabajo fin de máster. Por todo esto les doy las gracias especialmente, en primer lugar a los profesores, a mi tutor Francisco Caballero Rodríguez y a Jesús Pertíñez de la facultad de Bellas artes de Granada y a la residencia geriátrica de Motril San Luis por colaborar en mi TFM y abrirme las puertas para poder realizar mis prácticas y también a las personas mayores con las que he compartido este taller lleno de experiencias nuevas. Y finalmente a mi familia por ayudarme y apoyarme en todo lo que hago.

Carmen M^a, eres como el sol, que irradia y llena de energía día a día. Estar contigo es gozar de alegría, pensar en ti, es vivir con optimismo e ilusiones. Porque me apagas la tristeza y melancolía. Y cuando me ves, me regalas una de tus apreciadas sonrisas. Y te ríes y me haces reír, cuando sientes que te necesito, me haces llenarme de emociones y sentimientos al transmitir toda tu niñez. Porque espero seguir aprendiendo, ya que también aprendo de ti, tu humildad, tu impaciencia, tu felicidad...por ser tan bonita y especial.

2. RESUMEN

Con este Trabajo de Fin de Máster “El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad”, quiero investigar la importancia del arte-terapia para personas adultas que puedan tener dificultades de comunicación. Así a través del dibujo y con actividades de arte-terapia, podemos desarrollar la creatividad, como medio para expresar nuestros sentimientos y emociones. Con ello se considera que mejoran sus habilidades sociales, ya que este colectivo tiene problemas en la comunicación sintiéndose aislado en el grupo. Es por esto que con este taller podrán expresarse libremente y les ayudará a mejorar en ese sentido.

ABSTRAC

Working with this Final Master "Drawing as a tool to express feelings and emotions in the elderly," I want to investigate the importance of art - therapy for adults who may have communication difficulties. So through drawing activities and art therapy, we can develop creativity as a means to express our feelings and emotions. This is considered to improve their social skills, as this group has problems in communicating feeling isolated in the group. That is why this workshop can speak freely and help them improve in that regard.

Palabras clave: dibujo, arte, arte-terapia, creatividad, discapacidad física.

Key Terms: drawing, art, art therapy, creativity, physical disability.

ÍNDICE

1. AGRADECIMIENTO.....	Pág. 3
2. RESUMEN.....	Pág. 4
3. JUSTIFICACIÓN.....	Pág. 9
4. MARCO TEÓRICO.....	Pág. 10
¿Qué es arte-terapia?.....	Pág. 10
Antecedentes históricos de arte-terapia.....	Pág. 11
El inicio de arte-terapia en España.....	Pág. 12
Estudios Universitarios arte-terapia en España.....	Pág. 13
Concepto y definición de arte-terapia.....	Pág. 13
5. HIPÓTESIS.....	Pág. 17
6. OBJETIVOS.....	Pág. 17
7. METODOLOGÍA.....	Pág. 18
Población y muestra.....	Pág. 21
Variables.....	Pág. 21
Instrumentos de recogida de datos.....	Pág. 23
Análisis de datos.....	Pág. 24
8. CONTENIDOS.....	Pág. 24
8.1 ¿Cómo se trabaja en arte-terapia?.....	Pág. 24
8.2 Interpretación del dibujo.....	Pág. 28
8.3 Beneficios del arte-terapia.....	Pág. 28
8.4 Otras investigaciones.....	Pág. 31
8.5 Taller: Dibujo.....	Pág. 35
1ª Actividad. Dibujo de la naturaleza.....	Pág. 36
2ª Actividad. Dibujo de la naturaleza con objetos.....	Pág. 37

3, 4, 5, 6 ^a Actividad. Dibujo de la naturaleza estaciones del año.....	Pág. 38
7 ^a Actividad. Trabajo creativo libre.....	Pág. 38
8 ^a Actividad. Tangrama de un cuadrado.....	Pág. 39
9 ^a Actividad. Tangrama de un número.....	Pág. 40
10 ^a Actividad. Mandala.....	Pág. 41
11 ^a Actividad. El arte Vermeer.....	Pág. 41
12 ^a Actividad. El arte Turner.....	Pág. 42
13 ^a Actividad. El arte Van Gogh.....	Pág. 42
14 ^a Actividad. El arte Graham.....	Pág. 43
15 ^a Actividad. El arte Picasso.....	Pág. 43
16 ^a Actividad. El arte Wheatley.....	Pág. 43
17 ^a Actividad. Dibujo abstracto libre.....	Pág. 44
18 ^a Actividad. Dibujo abstracto collage.....	Pág. 44
19 ^a Actividad. Collage.....	Pág. 45
20 ^a Actividad. Mosaico.....	Pág. 45
21 ^a Actividad. Juego.....	Pág. 46
22 ^a Actividad. La historia de papel.....	Pág. 47
23 ^a Actividad. Representación cuento en un dibujo.....	Pág. 47
24 ^a Actividad. Dibujo de un cuento.....	Pág. 48
25 ^a Actividad. Dibujo para un familiar.....	Pág. 49
26 ^a Actividad. Carta de agradecimiento.....	Pág. 49
27 ^a Actividad. Interpretación de la obra bodegón con tela amarilla de Shirley Trecena.....	Pág. 50
28 ^a Actividad. Representación el beso de Gustav Klimt.....	Pág. 50
29 ^a Actividad. Dibujo propio de la cara.....	Pág. 51
30 ^a Actividad. Caricatura con dedicatoria.....	Pág. 51
9. ANÁLISIS Y RESULTADOS.....	Pág. 52
1 ^a Fase Inicial.....	Pág. 52

a) Características de los sujetos.....	Pág. 52
b) Setting y encuadre.....	Pág. 55
c) Materiales y técnicas.....	Pág. 56
d) Sesiones.....	Pág. 56
e) Participantes.....	Pág. 56
f) Plan de trabajo.....	Pág. 56
g) Desarrollo.....	Pág. 59
2ª Fase Intermedia.....	Pág. 59
Sesión 1.....	Pág. 59
Sesión 2.....	Pág. 65
Sesión 3.....	Pág. 68
Sesión 4.....	Pág. 74
Sesión 5.....	Pág. 76
Sesión 6.....	Pág. 77
Sesión 7.....	Pág. 80
Sesión 8.....	Pág. 83
Sesión 9.....	Pág. 84
Sesión 10.....	Pág. 90
Sesión 11.....	Pág. 92
Sesión 12.....	Pág. 96
Sesión 13.....	Pág. 102
3ª Fase Final.....	Pág. 104
h) Cierre.....	Pág. 104
i) Evaluación.....	Pág. 105
10. CONCLUSIONES.....	Pág. 109
11. BIBLIOGRAFÍA.....	Pág. 110
12. ANEXOS.....	Pág. 115
ANEXO 1. Entrevista para el/la médico profesional.....	Pág. 115
ANEXO 2. Entrevista para el/la fisioterapeuta profesional.....	Pág. 116

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

ANEXO 3. Entrevista para el/la psicólogo/a profesional.....	Pág. 117
ANEXO 4. Entrevista para el/la terapeuta ocupacional.....	Pág. 118
ANEXO 5. Entrevista previa a los talleres para participantes....	Pág. 119
ANEXO 6. Entrevista diaria para los participantes.....	Pág. 120
ANEXO 7. Entrevista para los participantes al finalizar nuestro estudio de investigación.....	Pág. 121
ANEXO 8. Cuestionario para la familia.....	Pág. 122
ANEXO 9. Técnicas de relajación.....	Pág. 123
ANEXO 10. Fotografías.....	Pág. 127

3. JUSTIFICACIÓN

Mi trabajo fin de máster *El dibujo como una herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad*, ~~va~~ está enfocado especialmente desde mi experiencia como educadora social y pedagoga en residencias, trabajando con personas mayores y realizando talleres de habilidades sociales. Puedo destacar que este colectivo muestra dificultades a la hora de expresar sus sentimientos y emociones personales y grupales, además de presentar carencias de autovaloración, por lo que en consecuencia mantienen baja su autoestima. Por ello, me propongo incorporar en las actividades de mi taller una batería ejercicios para conseguir una mejor comunicación en grupo, ya que las sesiones del taller serán de colaboración y participación grupal. Siendo así también ayudará a exteriorizar sus emociones, pensamientos, gustos, hallando la capacidad de plasmarlo de una forma creativa en el dibujo para hacer aflorar su lado más interior promoviendo la exploración de sus problemas, traumas, preocupaciones para de alguna forma ayudar a recomponerse y poder reencontrarse consigo mismo.

4. MARCO TEÓRICO

¿Qué es arte-terapia?

Cuando hablamos de arte-terapia estamos hablando de terapias creativas, David López Ruiz (2015) “el arte-terapia se puede definir como un proceso íntimo de autoexploración a través de la imagen y la creación artística”. Malchiodi (2005) apunta que muchos las consideran como terapias no verbales de forma errónea ya que ayudan a conjugarse con la terapia verbal, es decir actuarían de comodín para la terapia verbal. En lugar de utilizar medios puramente verbales para expresar sus emociones y preocupaciones, las diferentes terapias creativas tienen como objetivo proporcionar diversas formas de facilitar la comunicación y la expresión. Los procesos y principios de las terapias creativas parecen ofrecer la posibilidad de una profunda exploración del mundo interior del niño. (Case & Dalley, 1990).

Con el arte-terapia, se utiliza medios de arte, imágenes, procesos creativos y mantiene un respeto por las propuestas de los pacientes. Las manifestaciones artísticas y el proceso creador han sido siempre una herramienta con la que el ser humano ha contado. McNiff (1981-1992) asegura que se han utilizado como formas preventivas y reparatorias para la persona. Por otro lado, las terapias expresivas continuas de Kagin y Lusebrink (1978), ofrecen a las personas que realizan las sesiones de arte-terapia cuatro niveles kinestésicos por los que transcurre el desarrollo creativo: sensorial, perceptivo, afectivo cognitivo y simbólico interconectado.

Antecedentes históricos de arte-terapia

Como antecedentes históricos el desarrollo del arte-terapia fue iniciado en Inglaterra y Estados Unidos, uno de los mayores autores dentro de esta disciplina como propulsor de Gran Bretaña en 1938 podemos nombrar a Adrián Hill fue el primer autor que acuña el término de arte-terapia para designar a las actividades artísticas con objetivos terapéuticos. Tras una larga convalecencia hospitalaria por enfermedad de tuberculosis decidió empezar a pintar para superar su enfermedad y experimentó los beneficios de la pintura y con ello decidió comenzar a trabajar como terapeuta con pacientes en el campo de refugiados en la segunda guerra mundial, invitando a estos pacientes que estaban discapacitados y en condiciones desfavorecidas a trabajar con materiales artísticos y a través de las artes, para expresar todas las preocupaciones y los sufrimientos que podían tener en ese momento. Y a partir de su trabajo también hay otros autores como Rita Mary Simon quien trabajó en una escuela especial con niños autistas, Irene Champemowne, Edward Adamson, Frank Breakwell. Otra autora, como Margaret Naumburg (1940) mantenía una visión más Psicoterapeuta, es decir pensaba que el arte era un apoyo para poder trabajar. Por su parte, Edith Kramer (1950) desde Austria, mantenía una visión meramente en educación artística como concepto arte, los materiales artísticos y la denominación de los recursos artísticos fomentaban y ayudaban a la terapia a conseguir un mejor clima de trabajo con las personas que se trataba trabajar pero sin obviar y sin perder de vista el aspecto artístico. Otros autores importantes que podemos destacar son artistas como Mary Hutton y Don Jones o Eleonor Uman educadora artística.

El inicio de arte-terapia en España

El arte-terapia en España empieza concretamente en Barcelona y luego se sigue extendiendo hacia todas las comunidades, uno de los pioneros y creador del arte-terapia fue el psiquiatra y terapeuta francés Jean Pierre Klein (1939) que abrió uno de los primeros centros de arte-terapia en Barcelona. Y aproximadamente en Enero de 1999 se funda la primera asociación de arte-terapia, es la Asociación Española de Arte-terapia en Barcelona. Es autor de numerosos libros de reflexión y de arteterapia, director del Institut National d'Expression y director de la revista Art et Thérapie de Paris. Entre sus objetivos principales vamos a destacar cuatro y son:

- agrupar corrientes de trabajo terapéutico adscritas al arte-terapia,
- promover, coordinar y realizar actividades y proyectos orientados al crecimiento personal, de formación y acción arte-terapéutica
- mantener relaciones de cooperación con entidades relacionadas en los ámbitos artísticos en cualquiera de sus formas
- representar el arte-terapia en España.

Estudios Universitarios sobre arte-terapia en España

En 1990 en España, las Universidades de Madrid y Barcelona empiezan a irrumpir dentro del panorama arte-terapéutico en las que se han ido sumando otras Universidades hasta la actualidad. Podemos añadir que dentro del marco académico, como es propio en las Universidades, el primer Máster impartido fue el *Máster de Arte-Terapia, Aplicaciones Psicoterapéuticas de la Práctica Artística* (1999), en colaboración del centro de estudios sobre Arte-Terapia Metáfora. Le siguió el *Máster de*

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Arte-Terapia de la Universidad Complutense de Madrid (2000), continuando otros como el *Máster en Art-Teràpia Transdisciplinària i Desmvolupament Humà* del ISPA Barcelona (2001), *Máster Universitario en Arte-Terapia y Mediación Plástica* de la Universidad de Murcia (2004), o el *Máster de Arte-Terapia Integrado* de la Universidad de Girona (2005). Unos años más tarde, proseguirían el *Máster Arte-Terapia y Terapias Creativas Integradas* de la Universidad de Huelva y *Máster en Arte-Terapia y Aplicaciones del Arte para el Diálogo y la Integración Social* de la Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla y finalmente en este mismo año empezó el *Máster en Arte-Terapia Aspectos Educativos, Sociales y Terapéuticos del Arte como Experiencia de Creación Acompañada*, Universidad de Valencia (2012) y también en el mismo año, el *Máster de Arteterapia y terapias artísticas integradas* de la Universidad de Huelva. Y para terminar, en este contexto tendríamos el *Máster Propio de Arte-Terapia para la Intervención Social, Clínica y Psicoeducativa* de la Universidad de Granada, que tendrá su primera edición en el curso académico 2016-2017. También podemos encontrar un curso de especialización en *Arte-Terapia para Personas Mayores con Alzhéimer u otro Trastorno Neurocognitivo Mayor* de la Universidad de Huelva, su primera edición ha sido en 2015.

Concepto y definición de arte-terapia

Si unimos el concepto arte más terapia, lo que denominamos arte-terapia, aunque tiene muchas definiciones todas podemos considerarlas válidas y útiles dependiendo del contexto en el que vayamos a utilizar este concepto. Como veremos más adelante, existen múltiples definiciones de arte-terapia, pues cada una de las asociaciones de arte-terapia ha diseñado una definición y en todas existen coincidencias en varios puntos.

Como definición más acorde a la intencionalidad de este trabajo podríamos enunciar que es una forma de psicoterapia que utiliza los medios artísticos como modo de comunicación que está dentro del ámbito asistencial basado en la creencia de que el proceso artístico ayuda a resolver conflictos y problemas y está destinado a todas las edades. Se desarrolla principalmente en contextos de salud, contextos sociales y contextos educativos, aunque en este último en España no está con toda la presencia y necesidad que se debería pero está en una educación no formal o informal dentro de la práctica en los distintos centros escolares. La profesora y arte-terapeuta Ana Hernández Merino ofrece respuestas a la evolución del arte-terapia en España, en su tesis doctoral “De la pintura psicopatológica al arte como terapia en España (1917-1986)”. Fue una de las primeras precursoras que supo discernir entre el arte-terapia fuera de España y la evolución del arte-terapia en la actualidad. En su tesis aporta diferentes vías y líneas de actuación de cómo ha ido evolucionando el arte-terapia dentro de España. Una de las principales premisas que podemos encontrar dentro de su tesis doctoral se encuentra un sentido más psiquiátrico ya la visión más de una enfermedad que de una terapia no ha posibilitado la implementación del arte como terapia dentro del territorio Español con la misma intensidad que en otros países.

Hay numerosas definiciones de arte-terapia, pero todas coinciden en algún punto en común, entre todas destacamos algunas y son las siguientes; según algunos autores, Pierre Klein, J (2006), *“la arteterapia es un acompañamiento de la persona en dificultad, que pueden ser dificultades sociales, educativas, personales, etc... de manera que la sucesión de sus creaciones pictóricas, sonoras, teatrales, de ficción, etc... generen en ella un proceso de transformación de sí misma. Que le ayuda a integrarse en su*

grupo de referencia social, de manera crítica y creativa. La arteterapia se preocupa por la persona, no es un proyecto sobre ella, sino con ella, a partir de su malestar, de lo que ella aporta en sí como deseo de cambio positivo de ella misma (deseo que coexiste con otros como son el de destrucción de sí y de otros, y el de no cambiar). A partir de las diferencias culturales y personales trata de actualizar las condiciones del acto creador y de la creación creativa, de percibir las especificidades de los medios utilizados y comprender sus impactos. El arteterapia produce creaciones espontáneas de la persona en la que pueden estar influenciadas por síntomas, problemas... el arteterapia propone la creación de otras formas de producción complejas: pintura, música, escritura, teatro, cuentos, etc... en un recorrido simbólico, que ayuda al desarrollo de la persona hacia un ser y un estar mejor. El arteterapia no se limita a la expresión que descarga, sino que tiene exigencias sobre la calidad de la producción. Así mismo, se desarrolla a una cierta distancia, la persona no habla en directo, pasa del (yo) a (él), por ejemplo de la persona al personaje. No es una búsqueda cognitiva porque no busca la significación de las producciones. Lo importante no es el análisis semántico de los síntomas, ni de las producciones de la persona en sesión, sino el acompañamiento, de una metaforización del sujeto a través de los soportes que marcan el campo simbólico, y de sus connotaciones artísticas”.

~~Como bien dice~~ Malchiodi (2012), define arte-terapia como “un hecho terapéutico en sí mismo en el que se utilizan materiales de arte y en donde lo principal es el proceso de desarrollo y no el resultado que el paciente realice”. Por su parte, según Anna Carlota Fernández Moya (2011), “la arte-terapia es una especialidad de psicoterapia que utiliza el proceso creativo, la imagen y la palabra como forma de comunicación para atender conflictos emocionales o psicológicos. El proceso creativo facilita

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

el acceso al mundo interior de quien lo practica. Ello, acompañado de la reflexión y el diálogo con el o la arte-terapeuta, promueve un mayor conocimiento de uno mismo y permite ir transformando las dificultades en aprendizaje y crecimiento personal. Indicados en caso de ansiedad, duelo, dificultad en las relaciones personales, trastorno obsesivo compulsivo, miedos, deseo de un mayor autoconocimiento. Es adecuado para todos y en especial también para los adultos, no se requiere experiencia ni habilidades artísticas”.

Serrano (2007) propone definiciones de dos entidades de arteterapia, la primera es la Asociación Americana de Arte Terapia la cual la define como *“una profesión de salud mental que utiliza el proceso creativo del arte para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de las personas de todas las edades. Se basa en el proceso creativo y de la expresión artística que ayuda a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, a manejar el comportamiento, reducir el estrés, fortalecer la autoestima, mejorar la timidez y alcanzar el conocimiento de sí mismo”.* En segundo lugar la Asociación Británica de Arteterapia que la define como *“una forma de psicoterapia que utiliza los medios artísticos como su primera forma de comunicación”.*

Finalmente Durán (2005) dice *“el Arte Terapia es una alternativa a la psicoterapia verbal en la que la práctica artística facilita el acceso al mundo interno de la persona. La terapia se desarrolla dentro de una dinámica triangular, cuyos vértices son el cliente, la obra y el terapeuta. La obra artística en un entorno seguro y la presencia del terapeuta, posibilita la contención, exploración, expresión y resolución de emociones conflictivas. El Arte Terapia no sólo trabaja con las imágenes, sino que también con los significados del proceso creativo, que gracias a este*

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

proceso, es posible llegar a la comprensión y a una resolución de ansiedades y conflictos de la persona, de una forma introspectiva a la vez que creativa a la vez que creativa. Este proceso sucede dentro del marco seguro que propicia, la relación de confianza entre el cliente y el Arte-terapeuta. La presencia del objeto artístico permite abordar conflictos internos, de manera indirecta, a través de los símbolos y las metáforas que van surgiendo en las obras. A su vez, la función simbólica y el inconsciente es la característica esencial que se extiende dentro de la sesión, diferenciándose así de la terapia ocupacional, que trabaja exclusivamente desde lo consciente”.

5. HIPÓTESIS

El dibujo en arte-terapia es una herramienta para trabajar la expresión de sentimientos y emociones personales que nos ayuda a encontrar problemas en el mundo interior para poder de alguna forma liberarnos.

6. OBJETIVOS

Objetivos generales:

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

- Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- Apoyar a la propia autonomía personal del participante, su capacidad de autovaloración.
- Animar la fluidez en su comunicación para expresar sus conflictos y sus emociones, así como su capacidad para plasmarlo en papel.

Objetivos específicos:

- Ayudar a expresar emociones y sentimientos con la arte-terapia.
- Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales a través de la arte-terapia.
- Favorecer la integridad y cohesión grupal a través de la arte-terapia.
- Promover la participación y colaboración grupal a través de actividades de arte-terapia.
- Desarrollar la creatividad con actividades de arte-terapia.

7. METODOLOGÍA

Presentamos a continuación el trabajo de campo que se realizará en el Taller denominado *El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad*, con el fin de promover la creatividad, ayudar a expresar sus sentimientos y emociones que a su vez desarrollará por tanto las habilidades sociales de estas personas. El taller se realizará durante un período de prácticas voluntarias en la residencia geriátrica San Luis de Motril.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

La investigación, se plantea desde un marco cualitativo, situado en el paradigma interpretativo-sociocrítico. Los talleres de arte-terapia, que constarán de 14 sesiones para las personas mayores participantes de la residencia San Luis de Motril, y tendremos en cuenta su mejora para su bienestar en general a través del arte como desarrollo de su creatividad y expresión de sentimientos, que a su vez favorece su desarrollo de habilidades sociales.

El método seguido en este caso sería el etnográfico, que se adapta a las técnicas cualitativas de nuestro estudio. La observación, quizás sea la más importante en este trabajo, por ser de naturaleza directa y simple en dicha su planificación, siempre coherente con las metas de la investigación a tratar, determinando los acontecimientos a observar mediante la toma de datos sobre los participantes con objeto de recoger información sobre sus habilidades sociales, tipo de relación establecida, tipo de conducta, dónde tiene lugar, con qué propósito, frecuencia, duración, etc.

Se han utilizado diarios, notas de campo y entrevistas, que constituyen las herramientas de registro propias de estos procedimientos, donde la participación directa del investigador, supone un papel importante para captar las acciones y comportamiento de los participantes en la investigación. En este caso, mi inmersión con los usuarios participantes en el taller, supuso el contacto directo conversando con ellos, tomando notas directas de los propios participantes ante su estado de motivación y expresiones de sentimientos en las diferentes sesiones, con el fin de recabar información acerca de los objetivos a investigar.

El acceso al campo de estudio se realizó durante un período de dieciocho días de prácticas voluntarias en la residencia geriátrica San Luis

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

de Motril, en la que se impartió el taller de Arte-terapia con los usuarios del centro citado anteriormente.

A. Población y muestra

Se utilizó un muestreo aleatorio por conglomerados, compuesto por un grupo de individuos tomados como una unidad homogénea, personas de la tercera edad de la residencia geriátrica San Luis de Motril. Se contó con la ayuda de las opiniones de los profesionales especialistas que ayudaron a la recogida de información y, a su vez nos ~~den~~ proporcionaron información específica del grupo de usuarios participantes en nuestro estudio. Estos profesionales fueron en especial el/la médico, el/la fisioterapeuta, el/la psicólogo y los monitores. Debido a la escasez de tiempo, estos informantes ayudarán en la labor de descripción de los sujetos de nuestra investigación, con el fin de conocer características del grupo investigado.

En todo momento se ha respetado a los participantes en nuestro estudio de investigación, tanto en su privacidad, mantenimiento del anonimato, y la confidencialidad de sus datos personales, así como sus propias imágenes, informándoles de los fines que se persiguen con el desarrollo del proyecto.

B. Variables

Variables Independientes:

1. La comunicación (expresión de sentimientos y emociones).
2. Autonomía personal.
3. El desarrollo de la creatividad.

Variables Dependientes:

- 1.1. La baja autoestima de los participantes.
- 1.2. Depresión de los participantes.
- 1.3. Autopercepción de los participantes.
- 1.4. La motivación.
- 1.5. La participación.
- 1.6. La cultura.
- 1.7. La educación.
- 1.8. El nivel de estudios.
- 1.9. Deterioro cognitivo.

-
- 2.1. Deterioro cognitivo.
 - 2.2. Grado de movilidad.
 - 2.3. Dependencia.
 - 2.4. Motricidad fina.
 - 2.5. Enfermedad.
 - 2.6. Depresión.
 - 2.7. Baja autoestima.

-
- 3.1. Color.
 - 3.2. Forma.
 - 3.3. Imaginación.
 - 3.4. Capacidad de inventar, crear, diseñar.

Variables Extrañas:

1. El ruido.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

2. La distracción.
3. La temperatura del aula.

C. Instrumentos de recogida de datos

Observación participante. A través de la cual se recogerá información de los sujetos participantes en nuestro estudio de investigación. Tomaremos con nuestra cámara digital fotos de las actividades que realizamos con nuestros participantes, siempre protegiendo su imagen. Toda la información extraída se reflejará en el diario de campo.

Diarios de campo. Para reflejar en ellos todo lo que ha sucedido de una forma más personal y subjetiva, expresando los sentimientos producidos en nuestros participantes con los talleres de Arte-terapia, así también serán de gran interés las reflexiones personales, los sentimientos observados o comentarios de lo investigado.

Entrevistas. Serán entrevistas abiertas para que puedan expresarse con más amplitud y libertad. Primero haremos algunas entrevistas previas a la investigación con los trabajadores responsables de la residencia geriátrica San Luis, para conocer características de los participantes a investigar, entre lo que nos interesa saber es si tienen alguna enfermedad que les prohíba realizar los talleres, el grado de integridad grupal, gustos y preferencias...

Auto-informes. Serán necesarios para ver como se sienten los propios participantes tras las sesiones de los talleres que vamos a llevar a cabo.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Documentos relacionados con la temática. Realizaremos un análisis exhaustivo de la bibliografía relacionada con nuestro tema a investigar; arte-terapia, arte-terapia para la tercera edad, arte-terapia para discapacitados, el dibujo como herramienta para expresar nuestros sentimientos y emociones...Revisaremos otros estudios y prácticas de talleres para adultos.

D. Análisis de datos.

Para el análisis de datos, haremos un análisis de contenido de toda la información obtenida. Para ello hemos recopilado ítems que serán de interés para nuestra investigación.

- Características de los sujetos.
- Grado de movilidad de los sujetos.
- Tipos de enfermedades de los sujetos.
- Gustos y preferencias de los sujetos.
- Necesidades de los sujetos.
- Expectativas de los sujetos.
- ¿Cómo se ven así mismos?
- ¿Existe creatividad en los sujetos?
- ¿Cómo se consideran los sujetos frente a la creatividad?
- Habilidades sociales de los sujetos.

8. CONTENIDOS

8.1 ¿Cómo se trabaja en arte-terapia?

Antes de trabajar la arte-terapia debemos tener en cuenta una serie de aspectos importantes; como son el lugar en el que se va a desarrollar la actividad, los materiales que se van a utilizar, el tiempo que va a durar la sesión y a quién va dirigida la sesión. Sobre el lugar debe de ser minuciosamente seleccionado, tiene que ser luminoso, espacioso y ordenado. Al tratar los materiales en arte-terapia deben ser: apropiados, variados y de calidad. Otra cosa que debemos tener muy en cuenta es el tiempo de trabajo en la sesión porque no debe ser rígido al contrario tendrá sus variaciones y adaptado al participante, que es este caso puede ser para niños, adolescentes, adultos o personas mayores. Ámbitos en los que se trabaja la arte-terapia: clínico, social y educativo. Estos tres ámbitos, dentro de la disciplina de arte-terapia, intentan ofrecer una ayuda al paciente de forma íntima y personal con el fin de intentar acompañarlo en su proceso terapéutico.

Permite trabajar con el paciente desde la fisiología corporal y la actividad mental. Se trabaja en pacientes con adicciones, oncología, salud mental, trastornos alimenticios, cáncer, fibromialgia, VIH, psicosis y esquizofrenia, demencia senil y Alzheimer. Es por ello que en el ámbito clínico la arte-terapia, mejora la fisiología corporal, obtienen otra percepción del mundo y mejora la actitud mental.

En el ámbito de lo social, permite trabajar con la amplia diversidad que ofrece la sociedad y la infinidad de dificultades a las que se enfrenta; abusos sexuales y maltrato, violencia de género, catástrofes y conflictos bélicos, delincuencia, exclusión social, inmigración, transeúntes, prisioneros, prostitución, procesos de duelo. La arte-terapia da su interés en

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

la autoimportancia de uno mismo y también hacia los demás, la globalización y la multiculturalidad.

En el ámbito educativo, apuesta por reforzar el crecimiento personal del niño o niña intentando reforzar aquellos aspectos más débiles de ellos. Como son las necesidades educativas especiales, autismo, TDAH, discapacidad, problemas de conducta e integración, problemas de aprendizaje, problemas de etnografía escolar, etc. La arte-terapia ayuda contra el fracaso escolar y la exclusión social, en los ritmos de aprendizaje y la multiculturalidad.

Según su enfoque metodológico debe ser psicoanalítico, humanista, psicoeducativo y multimodal (Arias y Vargas, 2003; Ciornai, 2004, Malchiodi, 1998; Nucho, 2003; Philippini, 2000; Robbins Sibley, 1976; Rubin, 2001)

Así mismo la planificación de las sesiones tiene tres fases:

1ª Fase inicial, es la fase de necesidades y requerimientos de los participantes. Definición de los objetivos del programa y primer contacto con los materiales de trabajo.

2ª Fase intermedia, desarrollo de las actividades orientadas. Aplicación de diversas técnicas gráfico plásticas que permitan la expresión de emociones, sentimientos, deseos, conflictos e interacciones con el medio. Con el trabajo grupal hay una internalización de los conflictos del grupo por medio de la empatía e identificación con los demás integrantes.

3ª Fase final, de análisis, evaluación y conclusiones de las experiencias vividas y las obras realizadas en el transcurso de las sesiones.

Y es también importante destacar en su metodología cuatro fases (Duncan N, 2007): A) Una primera fase de observar y dar nombre. Esto se refiere a escuchar, sentir, observar profundamente el lenguaje corporal, el comportamiento, el gesto, etc., sin interpretación. Permite el silencio y la concienciación facilitando la salida de las emociones, trabajando la concienciación de aspectos anteriormente inconscientes. B) Segunda fase de explorar, invitar. Es cuando empezamos a conocer a cerca de los tipos de imágenes con las que se expresa el participante o usuario, de esta forma es posible descubrir imágenes o símbolos que contienen más significado, cuyo significado es siempre una interpretación que tendrá un componente de proyección del inconsciente. Siguiendo la energía, metáforas, gestos del participante, se le invita a un aumento de expresión, por otro lado el terapeuta, muestra su atención, su interés y entusiasmo, anima a la expresión y al diálogo. C) Ejercitar y experimentar. Se le invita al participante a definirse en relación con el entorno. Se requiere entrar en la imagen, rol, carácter y emociones de los símbolos, tanto en lo relacionado en una situación como en algunos aspectos o detalles y al diálogo implica entrar en relación con la expresión de emociones. D) Integración y concienciación, se recomienda al participante que después de las sesiones hay que integrarlo en su realidad de día a día haciendo que desconecte de su inconsciente volviendo a su vida cotidiana y que permanezca todavía en la fantasía.

En su estructura, debe haber una primera parte que sería llamada warming-up o calentamiento, otra siguiente en donde se realiza el trabajo plástico, la siguiente es en la que hay un diálogo sobre la obra que hemos

realizado y el cierre de la sesión. López Ruiz, D., López, M.D. (2015). Curso Arte-terapia: concepto, evolución histórica y métodos aplicados en su práctica profesional. Universidad de Murcia.

8.2 Interpretación del dibujo

¿Y por qué tiene tanto valor el dibujo como medio terapéutico?, Son numerosos los autores que investigan sobre el dibujo. A continuación exponemos algunos autores que se pueden destacar como importantes. Podemos señalar el Test de la Figura Humana, de Goodenough (1926) y Machover (1949), que indica la interpretación en los dibujos como manifestación de los intereses y rasgos de la personalidad. El test de la casa, el test del árbol, el test de la persona (Buck, 1948) y el test de la familia dibujada, (Appel, 1931; Wolff, 1942). Luquet (1927) y Lowenfeld (1947), analizaron de forma similar las etapas del desarrollo del dibujo.

8.3 Beneficios del arte-terapia

En arte-terapia son muchos los beneficios que adquirimos por ejemplo; la comunicación, nos ayuda a comunicarnos en un lenguaje diferente y personal, lo cual representa un gran beneficio para nosotros y concretamente ayuda a personas que mantienen dificultad con la falta de comunicación y de expresión, tales como la timidez, trastornos como el autismo y ciertas discapacidades físicas, psicosociales, sensoriales y cognitivas. Otro de los beneficios es que es utilizado como terapia para entrar en un mundo propio, lleno de posibilidades para la estimulación de su propia creatividad que le permitirá aislarse positivamente de la realidad, lo cual se utiliza como actividad mental y hace disminuir el estrés y genera sentimientos de felicidad y relajación, esto es especialmente beneficioso

para personas con problemas de agresividad y autocontrol. Otro factor importante es la autoestima porque se produce un ambiente no competitivo y relajado donde el participante puede realizar crecientes logros personales, le ayuda a fortalecer su autoestima, particularmente ayuda a personas con problemas de dependencia, con algún tipo de trauma y a adultos mayores porque les ayuda a mejorar en su autonomía. No obstante, nos beneficia a nuestra salud mental, ya que la pintura distrae de los problemas que podemos tener y ayuda a sacar la angustia y a convertirla en algo agradable lo cual, esto nos hace ayudar a identificar nuestros sentimientos y a aumentar nuestra capacidad de expresión, por lo que es beneficioso para personas nerviosas o problemas mentales como la esquizofrenia o personas con algún problema de desequilibrio emocional. En el adulto aprender a pintar le ayuda a vencer el miedo y a enfrentarse a sí mismo, a ser perseverante pues le motiva a realizar algo que sea propio, lo que les da una gran satisfacción.

Por otra parte, con la arte-terapia trabajamos la motricidad, aprender a sostener y a manejar el pincel y el lápiz ayuda a regular los movimientos de la mano y a estimular las conexiones cerebrales mientras se desarrolla una habilidad. En adultos mayores la pintura les ayuda a fortalecer su motricidad fina.

Y cabe destacar que ayuda en nuestra concentración y sanación, porque dedicar varias horas a pintar o a dibujar, es entrar en una zona más pura e interior de uno mismo, en un estado de concentración donde nos evadimos del entorno y el tiempo transcurre sin darnos cuenta, por lo tanto los dolores físicos desaparecen, es como entrar en otra dimensión sin abandonar el cuerpo. Este estado de concentración avanzado se llama Alpha y ha sido objeto de estudios de investigación. Durante el estado Alpha una parte del

cerebro está consciente y la otra hace surgir el inconsciente, hay mayor creación, es cuando se transmite una energía pura en lo que se está creando y se deja de sentir el malestar que teníamos antes de realizar la actividad. Por tanto se da un estado de meditación, especialmente surgen en casos de curación temporal de artritis que se han dado en pintores y músicos que durante este estado logran mover sus manos atrofiadas o no sentir dolor alguno mientras por ejemplo; Renoir y Gaugin y el músico Andrés Segovia. También nos beneficia porque es una actividad cerebral donde el dibujo y la pintura hacen que se estimulen ambos hemisferios del cerebro, tanto el izquierdo como el derecho. El primero involucra el lado lógico racional mientras que el segundo explota nuestra creatividad y emociones. En una edad de crecimiento y desarrollo del niño, esta actividad resultará muy interesante para el futuro, pero también lo es en la edad adulta, para combatir enfermedades como el alzhéimer porque mientras la memoria desvanece, la imaginación tiene la capacidad de robustecerse.

Por otro lado, se utiliza la inteligencia emocional que hace fluir nuestras emociones y que formen parte de nuestro mundo creativo, que a través de la pintura ayuda a crear con un estado de armonía que nos lleva a experimentar felicidad, amor, empatía y paz. La pintura y la relajación pueden lograr el bienestar emocional. También se percibe una apreciación del arte, es practicar, entender y hablar del arte, dado que crea un mejor entendimiento acerca del arte. El individuo se ve reflejado y motivado por el trabajo de otros, lo cual le permite ser también receptor de este tipo de comunicación.

La cultura, el conocimiento que una persona puede recibir cuando aprende a pintar y a dibujar, esto le da la capacidad de entender la historia de personajes, monumentos, etc. Y por último la diversión, todos los

beneficios que tiene pasárselo bien en un entorno común; reír, socializar, aprender algo nuevo, motivarse a terminar las actividades, apreciar la naturaleza, experimentar con los diferentes materiales...

8.4 Otras investigaciones

Hay muchos autores que trabajan e investigan sobre la arte-terapia y muchas temáticas al respecto. A continuación podemos citar otros estudios, investigaciones de Arteterapia y sus conclusiones: como por ejemplo nos encontramos con autores que trabajan la inclusión social, como bien dice, Miret Latas, M. A.; Jové Monclús, G. (2011). Arteterapia para todos: La clave está en la diferencia. En Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 6. pp 13-32. Madrid. Servicios de publicaciones UCM. ISSN: 1886-6190. Nos comenta que la Arteterapia es inclusiva por lo que se aprende a convivir en espacios heterogéneos, sin importar las diferencias culturales, sociales, cognitivas, etc. Dando así capacidad a la diversidad aprendiendo todos de todos y evitando la marginación social de las personas. Su investigación la establece en centros educativos escolares, como medio para la inclusión ya que profesionalmente ve la importancia de realizar este taller para que se sientan integrados en el grupo aprendiendo de la diversidad, para ayudar a dar lugar a integrarse en un grupo social, a comunicarse y expresar lo que sienten ya que es así como podrán resolver problemas y conflictos que puedan surgir diariamente. Otra investigación a destacar sobre inclusión que trabaja sobre la línea de Jean Pierre Klein es la investigación de Bassols, M. (2006). El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 1. pp 19-25. Madrid. Servicios de publicaciones UCM. Sobre sus conclusiones es capacitar a la persona acompañándola en su creación,

potenciar su comunicación, ayudar a expresar sus sentimientos más profundos y trabajar con el inconsciente, hablar desde el “él”. Trata de favorecer el trabajo de uno mismo y que desencadene la implicación.

A éstas investigaciones les acompañan otros autores que trabajan sobre el enfoque de género por ejemplo; Ojeda, M.; Serrano, A. (2008). *Mujer y Arteterapia, una Visión sobre la Violencia de Género. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 3. pp 157-164. ISSN: 1886-6190. Trabajar con un grupo de mujeres en situación de maltrato de género para encontrar un espacio para la expresión emocional, posibilitando vías de cambio, para el crecimiento personal. Las mujeres que sufren maltrato han de enfrentarse a sí mismas y a sus circunstancias, para reconstruir estructuras defensivas emocionales que derivan en una baja autoestima y pérdida de la propia identidad. Es así como a través del arteterapia se produce un trabajo para este cambio profundo de reflexión frente a vivencias y emociones, integrando de manera menos traumática y más positiva. Otra investigación sobre género es de Cerda Mardones, J. (2010). Desigualdad y maternidad, experiencias de arteterapia, desde una perspectiva de género. Departamento de Educación Artística, Plástica y Visual. Facultad de Formación del Profesorado y Educación. Universidad Autónoma de Madrid. Realiza una investigación con mujeres embarazadas en riesgo de exclusión social, trabajando la autoestima y el empoderamiento, dando como resultado un posicionamiento feminista, de diversidad. Intentando facilitar, la expresión de la mujer a partir de la creación artística y por otro lado también buscan favorecer el aquí y el ahora, para cuestionar aquellas estructuras sociales que, colocan a la propia mujer al borde de su extinción como persona. Por ello el arteterapia brinda todo lo necesario para desarrollar espacios de crecimiento personal que propicien la inclusión social y la no violencia. Para devolver su propia*

identidad, permita expresar, empatizar y recuperar la confianza en sí misma. Malpica Soto, M. J.; Román Benticauga. (2014). Arteterapia, género y comunicación. Experiencias creativas emergentes. Escuela Universitaria de Osuna, Facultad de Comunicación. Universidad de Sevilla. El Arete terapia ayuda a inscribirse a una misma, con el sí mismo que construye el ser y el serse. Una estrategia y experiencia creativa, que hace de la sensibilidad una construcción personal, que aporta una mirada desde la perspectiva de género, como una concepción integral de la persona. Facilitando el lenguaje, la comunicación del inconsciente y pensamientos. (Malpica Soto, M. J.; Román Benticauga. 2014: 486-487).

Otras autoras como en su investigación Molina Bejar, R y Vargas Mosquera, M. P (2014). Arteterapia y fonoaudiología en la potenciación de las habilidades comunicativas en jóvenes con discapacidad intelectual. En arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 9. pp 113-122. Madrid. ISSN: 1886-6190. Trabajan la arteterapia con personas con discapacidades psíquicas especialmente con jóvenes con estrategias de fonoaudiología para la potenciación y estimulación de habilidades del lenguaje, siendo beneficioso para estas personas por tener problemas sociales, laborales, de comunicación y problemas en su vida cotidiana y también para entender el mundo que les rodea. Y entre otros como; Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 2. pp 39-49. Nos comenta que las emociones tiene una gran parte importante fundamental en el desarrollo y la experiencia humana, con las artes nos ayuda al desarrollo personal y emocional. Están cargados de historia y expectativas en gran parte inconscientes. Las emociones son nuestra forma primaria de comunicación y para ellos cuando expresamos algo con emoción, utilizamos imágenes, gestos, metáforas verbales,

expresiones no verbales y a su vez jugamos con los tonos de voz. El trabajo con las emociones a través de arteterapia mejora la calidad de las relaciones humanas porque se centra en el factor emocional ayudándonos a ser más conscientes de aspectos oscuros, y facilitando, de este modo, el desarrollo de la persona. Coll Espinosa, F.J. (2006). Un viaje por arte terapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 1. pp 41-44. En el que se hace un viaje que nos haga llenarnos de las sensaciones y experiencias vividas de nuestros recuerdos. Es como un viaje íntimo y personal lleno de caminos a veces no tan fáciles de transitar, hacia la conquista de nuevos mundos, nuevos espacios de vida, algunos desconocidos, pero que son parte de nuestra historia y modo de ser. Es un recorrido que nos permite avanzar desde lo propio y conocido a nuevos terrenos de prolongación personal, es un viaje en el tiempo lleno de recuerdos en disposición del lenguaje y comunicación. Otra investigación es, Callejas, C.; Albornoz, P.; Santamaría, A. P. (2014). El arteterapia como herramienta para mejorar la autoestima en adultos con discapacidad física y mental. Universidad San Francisco de Quito. Esta investigación trata de examinar el efecto de la autoestima en los adultos en una etapa “Pre” y “Post” de la intervención, escogiendo en ambas etapas dos criterios fundamentales: la complejidad y la utilización de los colores. Se utilizó una rúbrica en la cual se medían estos dos aspectos a tener en cuenta en la investigación dada por otros investigadores. Esta investigación muestra la validez de la arteterapia como mejora en la autoestima en personas con discapacidad física y mental. Más investigaciones que traten sobre el estudio de las emociones son González Romo, R.A.; Reyna Martínez, M.; Cano Rodríguez, C. (2009). Los colores que hay en mí: Una experiencia de arte-terapia en pacientes oncológicos infantiles y cuidadores primarios. Enseñanza e investigación en psicología. Vol.:14 Núm. 1. pp 77-93. Es un taller que trabaja desde las experiencias cognitivas para la expresión de

emociones, así como una visualización a futuro para una reevaluación cognitiva de la enfermedad y aceptación de sí mismo mediante técnicas gráfico plásticas. Se realiza tres tipologías dentro del arte-terapia; el arte-terapia como un camino de búsqueda y expresión personal, como expresión de emociones y afrontamiento y como medio de inclusión social. Lo que trata es de afrontar el problema de la enfermedad, promoviendo a su vez una adecuada adherencia al tratamiento, porque centrado en las emociones puede haber signos negativos, como la evitación, la negación entre otros. Coll Espinosa, F.J. (2004). El desarrollo de la subjetividad desde la creatividad y arte-terapia. Educación social. Núm. 28. pp. 41-54. nos muestra la arte-terapia como la creatividad, que es la experiencia de vivir emociones, de construir sensaciones y de la identidad. Como una manera de reconocerse, conocer la realidad y a los demás. Nos habla del desarrollo del bebé para encontrar respuestas de cada uno en su crianza.

8.5 Taller: El dibujo como una herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad

1ª ACTIVIDAD. DIBUJO DE LA NATURALEZA:

Al dibujar nuestra propia naturaleza nos brindará a acercarnos a representar un dibujo propio que nos hace abrimos a algo externo pero que a su vez es también interno, sacando el lado más profundo de sí mismo. Eso supone bueno para nuestra salud porque nos hace sentirnos que formamos parte de nuestro entorno. Ya que estas personas están en un lugar

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

cerrado permaneciendo mucho de su tiempo sin salir al exterior. La naturaleza cambia constantemente y es beneficioso observarlo con curiosidad porque para las personas es bueno cambiar constantemente. Miraremos la naturaleza con toda nuestra atención para captar todos los matices propios. Pueden hacernos pensar en imágenes que nos proporcionan placer de inmediato solamente al contemplarlas, por ello nos fijaremos minuciosamente, es importante verlo como si fuera esa la primera vez que lo vemos para poder captar todas las emociones posibles y así sacar más ideas, colores y contrastes.

Objetivos:

- + Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- + Favorecer la integridad y cohesión grupal a través de la arteterapia.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

2ª ACTIVIDAD. DIBUJO DE LA NATURALEZA CON OBJETOS:

Basándonos en la actividad anterior, nos centraremos en observar objetos de la naturaleza para plasmarlos en un dibujo. Esto puede ser cogiendo flores, piedras, hojas, y a continuación dibujarlas o hacer una interpretación con los objetos recogidos.

Objetivos:

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

- + Animar la fluidez de su comunicación para expresar sus conflictos y sus emociones, así como su capacidad para plasmarlo en un papel.
- + Ayudar a expresar emociones y sentimientos con la arteterapia.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

3, 4, 5, 6ª ACTIVIDAD. DIBUJO DE LA NATURALEZA ESTACIONES DEL AÑO:

Basándonos en la naturaleza, nos centraremos en observar la naturaleza concretamente en las estaciones del año (primavera, verano, otoño e invierno) para plasmarlos en un dibujo. En qué hay de especial y diferente de cada estación del año.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal del participante, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- + Favorecer la integridad y cohesión grupal.
- + Promover la participación y colaboración grupal

7ª ACTIVIDAD. TRABAJO CREATIVO LIBRE:

Una actividad de artes plásticas se considera algo creativo plasmado a través del arte por el artista o creador, se crea como algo propio del participante que se convierte automáticamente por sí misma en algo positivo para el usuario o participante por ser una obra artística personal

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

sacado de lo más interno de la persona, del inconsciente y también para el terapeuta es una importante fuente de información.

Con esta actividad lo que se pretende conseguir, es que a través de las creaciones plásticas las personas mayores aumenten su autovaloración y su autonomía personal, así fortaleceremos su autoestima. Esta actividad mostrará la capacidad y facilitará el trabajo con problemas y conflictos psíquicos, que en gran parte aparecerán representados en los dibujos.

Con esto facilita tener una revelación ante los posibles conflictos, problemas y/o estado emocional que pueda tener la persona ya que será mostrado a través de los diferentes dibujos de expresión plástica. Es por tanto que en cada creación se puede estructurar conflictos y emociones del pasado y darles salida de forma artística y así, de este modo una mejor orientación en el aquí y ahora para poder paliar posibles daños psicológicos, que puede ser de ayuda para su tratamiento.

Objetivos:

- + Apoyar a la propia autonomía personal del participante, su capacidad de autovaloración.
- + Animar la fluidez de su comunicación para expresar sus conflictos y sus emociones, así como su capacidad para plasmarlo en un papel.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

8ª ACTIVIDAD. TANGRAMA DE UN CUADRADO:

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Una actividad llevada a cabo manipulando las figuras planas para soltar la creatividad, una obra personal en la que se muestran geometrías dentro de un cuadrado y coloreado por diferentes colores.

Objetivos:

- + Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales a través de la arteterapia.
- + Favorecer la integridad y cohesión grupal a través de la arteterapia.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

9ª ACTIVIDAD. TANGRAMA DE UN NÚMERO:

Basándonos en la actividad anterior realizaremos figuras geométricas dentro del número uno, desarrollando la visión espacial sacaremos nuestro lado creativo jugando con la imaginación y experimentaremos la sensación anterior con esta actividad diferente.

Objetivos:

- + Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- + Apoyar a la propia autonomía personal del participante, su capacidad de autovaloración.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

10ª ACTIVIDAD. MANDALA:

Esta actividad trabajará los diagramas o representaciones esquemáticas, gráficas, trabajaremos el mundo externo y nuestro yo interior. Los mandalas son contemplados como símbolos de serenidad, tranquilidad y búsqueda del yo. Se realizaba después de superar un ciclo y era tirado como alguna liberación y cierre del ciclo. Desarrollaremos la reflexión, originalidad en las ideas.

Objetivos:

- + Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

11ª ACTIVIDAD. EL ARTE VERMEER:

A través de diferentes cuadros de Vermeer, realizaremos nuestra propia interpretación eligiendo el que nos guste más, luego tendremos que explicar por qué hemos elegido ese cuadro y qué nos trasmite y alguna experiencia de nuestra vida que tenga en común con nuestro dibujo plasmado.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

12ª ACTIVIDAD. EL ARTE TURNER:

Elegiremos una obra de Turner mostrando la luz y sombras de su pintura. Después intentaremos explicar que nos inspira esta obra y por qué nos gusta personalmente.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

13ª ACTIVIDAD. EL ARTE VAN GOGH:

Con las obras de Van Gogh, representaremos un juego de colores jugando también con la imaginación. Dando libertad para sacar nuestra propia idea e interpretación de esa obra elegida, aportando en él algo que nos inspira al contemplarlo y si nos hace volver a encontrar algún recuerdo de nuestro pasado.

Objetivos:

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

14ª ACTIVIDAD. EL ARTE GRAHAM:

A través de este artista, haremos una composición mezclando los colores. Elegimos una de sus obras y la realizamos en técnica húmeda (acuarela).

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

15ª ACTIVIDAD. EL ARTE PICASSO:

El arte abstracto, tendremos que explicar nuestra obra e interpretarla y mostrar qué nos hace sentir.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

16ª ACTIVIDAD. EL ARTE WHEATLEY:

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Wheatley en sus obras mantiene mucho color y juega con la geometría y el mundo abstracto. Por ello realizaremos nuestra propia obra como algo personal. Explicaremos nuestra obra al grupo.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

17ª ACTIVIDAD. DIBUJO ABSTRACTO LIBRE:

Realizaremos una obra propia abstracta, como algo personal que nos puede ayudar a encontrarnos en nuestro yo interior. Este ejercicio nos ayudará a elevar nuestra autoestima, haciéndonos encontrar mejor con nosotros mismos.

Objetivos:

- + Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar un mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos
- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.

18ª ACTIVIDAD. DIBUJO ABSTRACTO COLLAGE:

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Con la actividad anterior, vamos a crear un dibujo abstracto con recortes de revistas, así daremos rienda suelta a nuestra imaginación y a llevar a cabo nuestra propia idea.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer la integridad y cohesión grupal.
- + Promover la participación y colaboración grupal.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

19ª ACTIVIDAD. COLLAGE:

Con revistas vamos a recortar imágenes y a hacer una composición pegándolo, tiene que quedar una imagen que construyamos propia incluso podemos dibujar y pintar sobre ello. Luego explicamos al grupo qué hemos hecho y por qué y si nos gusta a qué nos recuerda.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer la integridad y cohesión grupal.
- + Promover la participación y colaboración grupal.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

20ª ACTIVIDAD. MOSAICO:

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Con trozos de papel y objetos que nos podamos encontrar vamos a crear un dibujo con el que nos sintamos cómodos de algo que nos guste y luego explicaremos qué hemos dibujado, por qué lo hemos hecho y por qué nos gusta nuestro dibujo.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer la integridad y cohesión grupal.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

21ª ACTIVIDAD. JUEGO:

Realizar las siguientes preguntas realizando un círculo grande.

-Nombra algo que te agrade y dibújalo. ¿Qué color eliges para pintarlo?

-Nombra algo que te desagrade y dibújalo. ¿Qué color eliges para pintarlo?

-¿Qué sientes cuando estás solo/a? pinta la imagen. ¿Qué color eliges para pintarlo?

-¿Dónde te sientes mejor? dibújalo ¿qué color eliges para pintarlo?

-¿Por las noches qué sueñas? dibújalo ¿qué color eliges para pintarlo?

Así veremos que los miedos se quedarán como algo pequeño con respecto a los demás dibujos que le acompañan siendo estos más positivos.

-¿Qué observas?

-¿Qué cambiarías?

-¿Qué color te gusta más? ¿Por qué?

-¿Qué dibujo te gusta más y por qué?

-¿Qué dibujo te gusta menos y por qué?

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

-¿Pintarías alguna imagen de otro color? ¿Por qué?

Objetivos:

- + Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- + Animar la fluidez de su comunicación para expresar sus conflictos y sus emociones, así como su capacidad para plasmarlo en un papel.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

22ª ACTIVIDAD. LA HISTORIA DE PAPAEL:

Cortaremos tiras de papel de revistas y luego con esas tiras construiremos un dibujo en el que luego tendremos que inventar una historia. Desarrollaremos la imaginación y la creatividad.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer la integridad y cohesión grupal.
- + Promover la participación y colaboración grupal.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

23ª ACTIVIDAD. REPRESENTACIÓN UN CUENTO EN UN DIBUJO:

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Los participantes realizarán un dibujo de algún cuento de su infancia, puede ser alguna escena del cuento, luego deben contar su propia historia con los recuerdos de su infancia, por qué les gusta, qué recuerdan a través de ese cuento.

Objetivos:

- + Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- + Ayudar a expresar emociones y sentimientos.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

24ª ACTIVIDAD. DIBUJO DE UN CUENTO:

Les contaremos una historia o leyenda a nuestros participantes y luego deben de dibujar un dibujo de ese cuento una escena, deben de explicar luego al grupo por qué han elegido hacer ese dibujo, qué han querido interpretar y por qué esa escena.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Ayudar a expresar emociones y sentimientos.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

25ª ACTIVIDAD. DIBUJO PARA UN FAMILIAR:

Dibujaremos un dibujo para alguien que queramos o que sea o haya sido muy importante en nuestra vida. Explicaremos al grupo quién es esa persona y por qué es tan importante para nosotros.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Ayudar a expresar emociones y sentimientos.
- + Favorecer la integridad y cohesión grupal.

26ª ACTIVIDAD. CARTA DE AGRADECIMIENTO:

Por detrás del dibujo de la actividad anterior vamos a escribir una carta de agradecimiento a esa persona que queremos. Nos ayudará a sacar nuestras emociones y sentimientos hacia esa persona que queremos.

Objetivos:

- + Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- + Ayudar a expresar emociones y sentimientos.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

27ª ACTIVIDAD. INTERPRETACIÓN DE LA OBRA BODEGÓN CON TELA AMARILLA DE SHIRLEY TREVENA:

Interpretaremos un dibujo a través de la obra de Shirley Trevena, lo realizaremos con técnicas húmedas ya que damos más rienda suelta a nuestra imaginación y creatividad. Luego explicaremos el dibujo que hemos realizado.

Objetivos:

- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer la integridad y cohesión grupal.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

28ª ACTIVIDAD. REPRESENTACIÓN EL BESO DE GUSTAV KLIMT:

Haremos una interpretación de esta obra que nos llenará de sentimientos y emociones y explicaremos al grupo cómo nos hemos sentido y si nos sentimos identificados con nuestro dibujo o nos sentimos representados.

Objetivos:

- + Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

29ª ACTIVIDAD. DIBUJO PROPIO DE LA CARA

Nos dibujaremos a nosotros mismos y luego nos definiremos diciendo características propias de nosotros y cómo somos, cómo nos hace sentirnos, cómo nos vemos, si pensamos que se parece a nosotros, si hemos utilizado colores por qué hemos utilizado esos colores, etc. Esta actividad nos ayudará a mejorar nuestra visión propia y elevar nuestra autoestima.

Objetivos:

- + Apoyar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- + Apoyar la propia autonomía personal, su capacidad de autovaloración.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.

30ª ACTIVIDAD. CARICATURA CON DEDICATORIA

Realizaremos la caricatura de algún compañero/a y luego se la enseñaremos y le escribiremos una dedicatoria especial. Desarrollaremos nuestra creatividad e imaginación y nos expresaremos de forma comunicativa siempre positiva nuestros sentimientos hacia el grupo.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Objetivos:

- + Ayudar al desarrollo emocional con la estimulación de técnicas creativas para otorgar una mayor exploración de sí mismo y de sus propios sentimientos.
- + Favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- + Favorecer la integridad y cohesión grupal.
- + Desarrollar la creatividad con actividades de arteterapia.

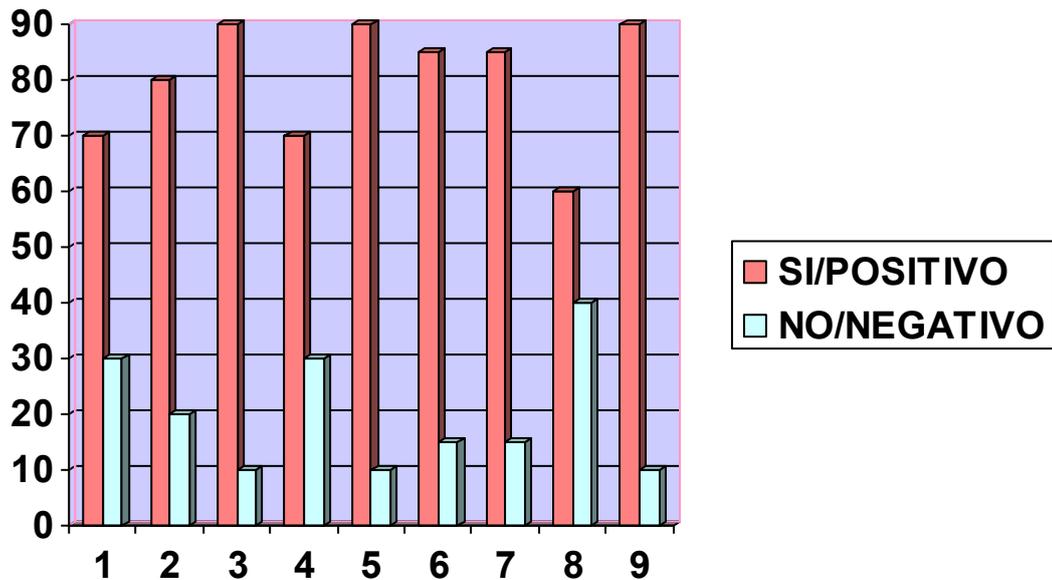
9. ANÁLISIS Y RESULTADOS

1ª Fase Inicial:

a) Características de los sujetos

Dados los ítems anteriores podemos decir que sobre sus características, son personas mayores de edades comprendidas entre 70 a 93 años y en adelante. Tienen un nivel de estudios básicos o analfabetos. Sobre sus discapacidades físicas, tienen deterioro en movilidad física y dificultad en la motricidad fina y sobre sus discapacidades psíquicas, en general algunos presentan ictus cerebral, deterioro cognitivo y trastorno bipolar. A nivel de la residencia geriátrica podemos establecer una gráfica de representación de las distintas enfermedades y discapacidades que presenta este colectivo (ANEXO 1 y ANEXO 2):

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.



Interpretación de los ítems siguientes de la gráfica representada:

1.: Ictus. Como podemos apreciar en la gráfica es de un 70% en positivo de este colectivo en general que presenta esta enfermedad común en ellos, frente al 30% de mayores que se refleja negativamente.

2.: Deterioro Cognitivo. Los adultos de la residencia geriátrica presenta el 80% positivo en esta enfermedad, frente al 20% de los adultos que no presenta deterioro cognitivo.

3.: Deterioro Motricidad Fina. En los adultos presentan este tipo de problema como positivo el 90% y el 10% el resultado es negativo. Lo que nos hace saber que la gran mayoría presenta este problema, que será bueno reforzarlo a través de nuestro taller.

4.: Insomnio. Siendo el 70% afirmativo y el 30% negativo. Por lo que será interesante crear un ambiente de relajación.

5.: Depresión. Un 90% es afirmativo a tener depresión, no obstante el 10% es negativo de padecer depresión. En este caso tendremos que animarles y motivarles mucho en las sesiones para que se interesen y participen, sacando así el lado más positivo de las cosas.

- 6.: Diabetes. El 85% presenta diabetes y el 15% no presenta diabetes.
- 7.: Dependencia. Los adultos presentan dependencia en un 85% de sus tareas diarias, aseo y necesidades. Y un 15% de los adultos son independientes y realizan sus tareas sin necesitar ayuda.
- 8.: Artrosis Reumatoide. Un 60% tienen este tipo de problema o enfermedad y por el contrario el 40% no presenta este problema.
- 9.: Autoestima Baja. En la mayoría de los adultos encontramos que tiene un 90% la autoestima baja, mientras que el 10% no presenta tener la autoestima baja.

Para terminar, se destaca que siendo los problemas que nos podemos encontrar más frecuentes para nuestro taller son, deterioro de la motricidad fina, depresión, autoestima baja y deterioro cognitivo e ictus.

No obstante sobre los conflictos que surgen en la residencia, así como la expresión de sentimientos y emociones (ANEXO 3), nos hacen referencia a que normalmente no existe conflicto entre ellos, salvo discusiones sobre algunos asuntos que son resueltos entre ellos mismos. Y se puede decir que expresan sus sentimientos y emociones en el taller de autoestima, que realiza la psicóloga con ellos y la participación en general es buena, porque realizan talleres en un espacio común.

Por otro lado podemos decir que entre sus gustos y preferencias, y actividades que hacen en la residencia, según (ANEXO 4) a la mayoría le gusta el cine, en especial películas de su época, la música, a destacar música clásica, el flamenco y la naturaleza. Mantienen necesidades de relacionarse mejor en grupo, de salir al aire libre. Dadas sus expectativas frente a la vida, la mayoría tienen pensamientos negativos, baja autoestima y depresión. Así mismos se ven con mucha experiencia, sabiduría y en

algunos casos poco autovalorados por sí mismos. Son capaces de trasportarse a un mundo imaginario, de dibujar lo que piensan, lo que ven, darle color y crear formas. Aunque se ven con dificultades a la hora de dibujar porque les gustaría saber dibujar con más precisión y perfeccionamiento, esto les da lugar a pensamientos negativos sobre sus propios dibujos ya que dan explicaciones de que no saben dibujar. Tanto que se bloquean y pueden llegar a un punto en el que no quieren participar en el taller. Las actividades que se realizan en la residencia son varias: desde la fisioterapia: talleres de gimnasio, taller de equilibrio, terapia ocupacional: taller recreativo, ergoterapia y talleres de psicomotricidad y finalmente desde la psicología: taller de orientación temporal, historia de vida, cine-TV, autoestima y noticias. Los usuarios que menos participan, en general los que vienen a los talleres quieren entretenerse y participar, pero los que menos participan a modo general, son los que tienen una movilidad muy reducida. También podemos hacer un inciso que los que menos hablan en el taller son los más tímidos, menos sociables e introvertidas.

b) Setting y encuadre

Todas las sesiones se realizaron en un aula de la residencia geriátrica. Un lugar muy iluminado, espacioso, fresco y repleto de muchos materiales para trabajar. Esta aula cuenta con tres mesas grandes, sillas y sillones, totalmente adaptada a los usuarios que participan en el taller.

Antes de comenzar nuestros talleres se pone música clásica seleccionada, autores como Mozart y música de relajación, que nos acompañará hasta finalizar nuestro taller. A continuación haremos una técnica de relajación imaginaria (VEASE ANEXO 9). Esto les ayudará a trabajar y a concentrarse para las actividades del taller.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

c) Materiales y técnicas

Todos los materiales estuvieron a disposición para todos los participantes del taller en cada una de las sesiones. Las actividades escogidas fueron; dibujo, pintura, dibujo geométrico, collage, sobre las técnicas utilizadas he realizado los talleres con técnicas mixtas. Se utilizaron rotuladores, lápices de colores, témpera, pinceles, folios, revistas para recortar y cartulina, pegamento, tijeras y música.

d) Sesiones

Se acordó trabajar todas las tardes de 17:00 a 19:00 horas. Las sesiones se realizaron desde el 06/06/2016 hasta el 27/06/2016. Número de sesiones: 14 sesiones. La psicóloga del centro participó en el taller, para tener alguien que me supervisase y ayudase a organizar el taller de dibujo.

e) Participantes

El número de participantes de nuestro taller de arte-terapia es de diez en total, siendo en algunas ocasiones de menor número según su ánimo e interés en la participación, también varía según las visitas de los familiares que se producen con más frecuencia por las tardes, siendo el mismo horario que nuestro taller, por lo que deberemos tenerlo en cuenta, ya que es el horario que ha establecido el centro.

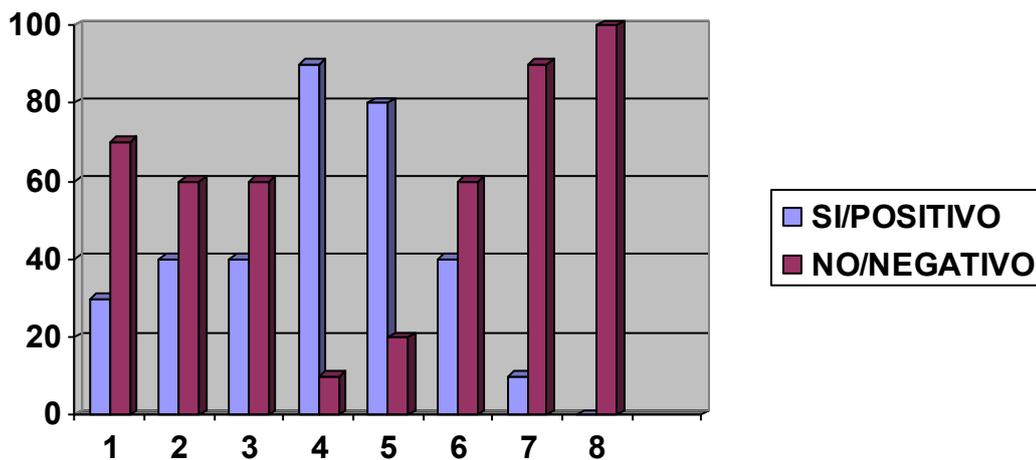
f) Plan de trabajo

En la primera parte del proyecto no tuvo otra intención más que conocer a los participantes de nuestro taller, saber si conocen los materiales, como

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

podrían ser sus reacciones a este tipo de taller. Para ello diseñé una entrevista previa para los participantes a realizar antes de nuestra intervención en el taller. Así mismo, en la entrevista se crea un espacio de más confianza, ya que es necesario que se crea este vínculo entre participante e investigador. La mayoría de las actividades fueron planificadas acorde con nuestra programación y según iban surgiendo las necesidades de los participantes.

Entrevista previa a los talleres para los participantes de la residencia (ANEXO 5) gráfica:



Interpretación de la gráfica:

1. ¿Te sientes integrado/a en el grupo? Respondiendo la mayoría de los participantes negativamente en un 70% y el 30% afirma que si.
2. ¿Te puedes comunicar libremente con el grupo? El 60% dice que no, esta afirmación es debida a que dicen que no se pueden comunicar bien con todo el grupo porque la mayoría

de los residentes tienen condiciones de deterioro cognitivo elevado.

3. ¿Eres capaz de expresar tus sentimientos y emociones ante el grupo? Los residentes contestan negativamente con un 60%, frente a un 40% que si lo afirma.
4. ¿Te gusta dibujar y pintar? Según la gráfica mostrada el 90% de los participantes se les gusta pintar, pero un 10% contesta que no le gusta dibujar, puede ser porque lo realiza por entretenimiento o bien porque piensa que no sabe dibujar y está más acostumbrado a pintar.
5. ¿Piensas qué debes tener conocimientos previos para dibujar? La mayoría de nuestros usuarios del taller con un 80% dice que si, mientras un 20% dice que no.
6. ¿Qué piensas de ti mismo/a? la mayoría de los participantes en un 60% responde negativamente, frente a un 40% que responde afirmativamente.
7. ¿Piensas qué eres creativo/a? un 90% piensa que no y un 10% piensa que si. Aunque si que son creativos cuando les pregunté sobre un dibujo que había en el aula, les dije que si podían pintarlo de otros colores, ponerlo de otra forma o añadir algún elemento o formas. Y es entonces cuando me afirmaron que si podían.
8. ¿Has realizado alguna vez un taller como éste? En esta pregunta responden en un 100% que nunca han realizado un taller como éste.

Ningún usuario de la residencia geriátrica participante de nuestro taller conocía este taller anteriormente, se les explicó en que consistía nuestro

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

taller y todos de forma voluntaria aceptaron participar en nuestra investigación.

g) Desarrollo

Los resultados serán acordes con los datos obtenidos después y evaluados por el investigador, el que constará el grado de creatividad y comunicación previa de los participantes a estos talleres con respecto a su finalización siendo satisfactoria a nuestros objetivos a llevar a cabo.

A continuación se presenta el proceso del taller de dibujo analizando las imágenes de los participantes con los objetivos marcados y los resultados observados.

2ª Fase Intermedia:

Sesión 1. La primera sesión se preparó pensando en expresar sus emociones y sentimientos y desarrollar su creatividad a través del taller de arte-terapia, para dar a conocer este tipo de taller, así como trabajar con distintos materiales. Propuse que dibujasen algo de la naturaleza y les propongo meter mucho color y utilizar todo el folio y materiales. Incorporé música de relajación en especial música en la que se escucha sonidos de la naturaleza para que les ayude en su inspiración personal.

Trabajo Plástico



Fig 1. Sesión 1.

Diálogo sobre la obra

R. Entrevista diaria (ANEXO 6). R, en su entrevista me comentó que si le había gustado el taller. R dibujó lo que para ella era un baúl, lleno de recuerdos de su infancia. Concretamente cuando iba a veranear a la casa de su tía Pilar, ella recuerda que se iban todos los veranos desde que ella tenía 10 años hasta los 15 años aproximadamente. Era estar en contacto con el campo, las flores, y también recuerda que había un río e iban a por agua, además de cuidar de los animales. Se ha sentido evadida, trasportada a ese sitio tan especial para ella. Podemos apreciar que incluso se ha dibujado a sí misma en su dibujo.

Trabajo Plástico



Fig 2. Sesión 1

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6). A, me cuenta que le ha gustado el taller, y que tras su dibujo que es un jarrón, ha querido interpretar un cuadro de Monet, afirma que le gustan los artistas de arte impresionista, le trasmite su dedicación a su profesión siendo escultor y pintor de restauraciones de iglesias. Me dice que siente fracaso, imposibilidad,

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

impotencia, porque ya no es lo mismo que antes, tras un accidente jugando al tenis, ahora tiene Artrosis reumatoide

Trabajo Plástico



Fig 3. Sesión 1

Diálogo sobre la obra

G. Entrevista diaria (ANEXO 6) G, dice que le ha gustado el taller, ha dibujado un árbol. Se ha inspirado pensando y mirando por la ventana ha visto y observado un árbol y ha decidido dibujarlo porque lo que más le gusta es la naturaleza.

Trabajo Plástico



Fig 4. Sesión 1

Diálogo sobre la obra

V. Entrevista diaria (ANEXO 6) V, dice que le gusta el taller, en esta sesión dibuja un jarrón con flores. Se puede apreciar que mete mucho color en su dibujo. Afirma que es lo único que sabe dibujar. Le transmite paz,

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

energía, y le recuerda a su infancia, asegura que no ha dibujado así desde que era pequeña y estaba estudiando en el colegio.

Trabajo Plástico

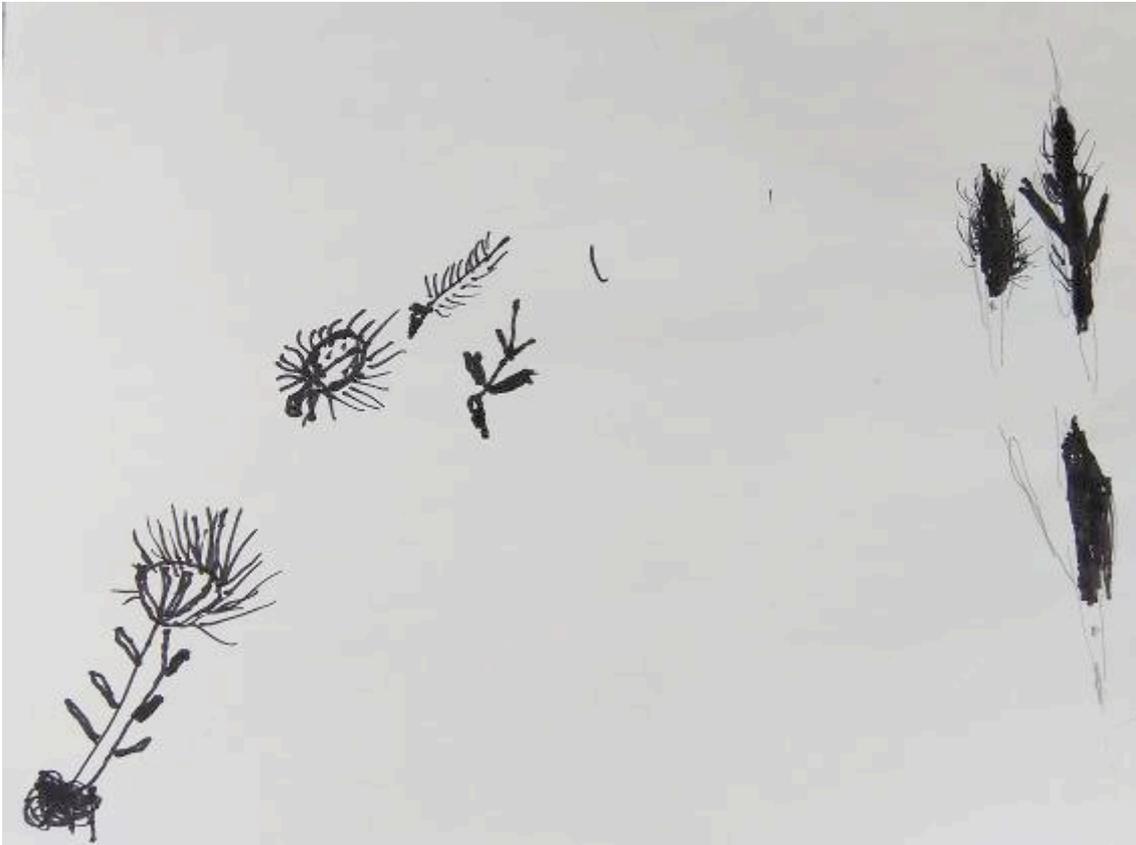


Fig 5. Sesión 1

Diálogo sobre la obra

T. Entrevista diaria (ANEXO 6) T, dibuja un árbol, una mosca, un pájaro, una raspa de pescado y una mariquita. Remarca que le gustan mucho los animales y les trasmite alegría, porque recuerda estar en la playa pescando con un vecino, ella tenía unos quince años. Pero también tristeza porque se acuerda de la guerra, que concretamente presencié la muerte de éste vecino, al que tenía mucho aprecio.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Sesión 2. Les propongo dibujar alguna estación del año ya sea primavera, verano, otoño o invierno, a elección de la que a ellos les guste más. Se pretende que expresen sus sentimientos y emociones a través del dibujo y que sean creativos.

Trabajo Plástico



Fig 1. Sesión 2

Diálogo sobre la obra

R. Entrevista diaria (ANEXO 6) R, afirma que le ha gustado el taller, ha dibujado la estación de otoño. En su dibujo hay dos árboles con las hojas caídas, un embalse de agua donde recuerda bañarse y jugar con sus amigas y amigos. Recuerda la infancia que su madre murió y entonces fue criada

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

por sus abuelos, hasta los diez años de edad que se fue a vivir con su padre, por lo que se ha sentido siempre muy unida a él.

Trabajo Plástico



Fig 2. Sesión 2

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6) A, dibuja un árbol con las hojas caídas, representa la estación de otoño, explica que para él, es la estación más agradable, aunque también le causa cierta tristeza, dice que ellos mueren en esa estación al igual que se caen las hojas del árbol. Realizando esta actividad nos dice que se ha visto así mismo, nos habla mucho de que pierde la ilusión y se arrepiente de las cosas que no ha hecho bien y de las

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

cosas que no ha podido hacer. Su dibujo dice que no le gusta porque pretende ser más perfeccionista en sus obras.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Sesión 3. Representaremos una obra artística propia de trabajo libre, para observar el grado de creatividad e imaginación que tienen nuestros participantes. Técnica de relajación (ANEXO 9. 1). Para ayudarles les traemos revistas de dibujo.

Trabajo Plástico

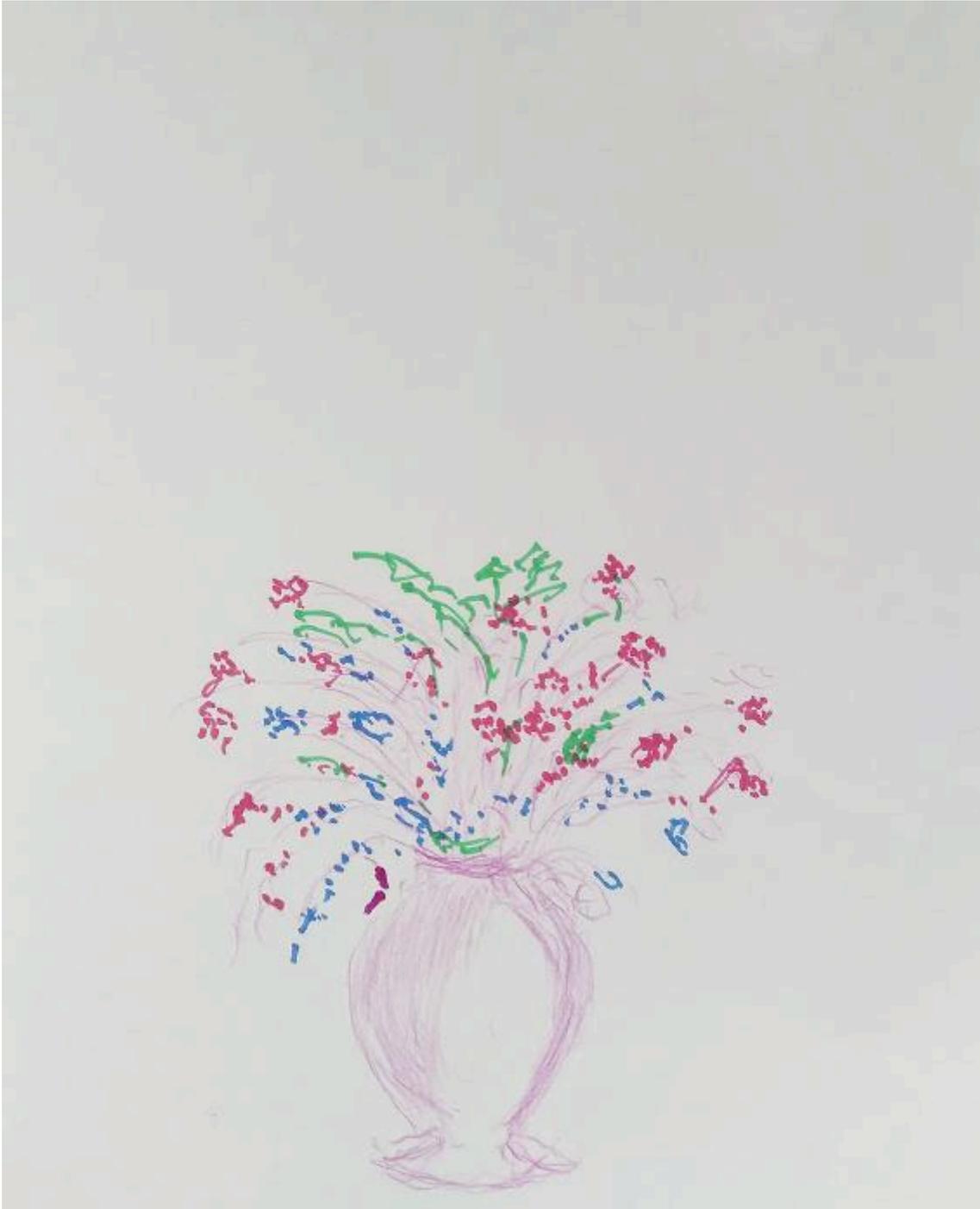


Fig 1. Sesión 3

Trabajo Plástico



Fig 2. Sesión 3

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6) A, dice que lo ha dibujado pensando en distraerse y así poder evadirse. Comenta que le gusta mucho dibujar jarrones y flores. Recuerda su profesión pintando flores en madera, ahora piensa que su dibujo tiene defectos y quisiera perfeccionar su dibujo. Ha realizado un dibujo inspirado en un dibujo que ha visto previamente en una de las revistas que hemos traído, ha realizado en su dibujo pequeños trazos y dice que no conocía esa forma de pintar, que para él le resulta muy espontánea. Le ha inspirado su pintor favorito Monet. Le ha gustado el taller por aprender esa técnica. A su vez dibuja también con esa técnica una dama también de la revista.

Trabajo Plástico



Fig 3. Sesión 3

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

G. Entrevista diaria (ANEXO 6) G, dibuja un plátano, pero no está segura de que le guste, piensa que se está decepcionando, se pone triste y empieza a llorar. En la sesión se la lleva la psicóloga, luego me dice que G es muy sensible y se emociona fácilmente.

Trabajo Plástico



Fig 4. Sesión 3

Diálogo sobre la obra

V. Entrevista diaria (ANEXO 6) V, ha dibujado un jarrón con flores, se aprecia que lo ha realizado con mucha atención y detalle con respecto al dibujo original de la revista. Comenta que le gustan mucho los jarrones y las flores, dice que lo ha dibujado por ser algo sencillo de dibujar. Dice que le recuerda a la semana Santa. Aunque no le termina de gustar su dibujo por no ser muy perfecto, le recuerda a como dibujaba cuando era pequeña, pero si le ha gustado el taller.

Trabajo Plástico



Fig 5. Sesión 3

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

T. Entrevista diaria (ANEXO 6) T, hace una composición de diferentes dibujos. Dibuja una taza, una botella, un libro y frutas, en su dibujo mezcla mucho color. Le ha gustado el taller, le recuerda al campo, a su infancia ella recogiendo la fruta. Se ha inspirado con dibujos sueltos de la revista. Lo que más le ha gustado son las manzanas y lo que menos le ha gustado ha sido el libro. Todo su dibujo le recuerda a su juventud.

Trabajo Plástico



Fig 6. Sesión 3

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

N. Entrevista diaria (ANEXO 6) N, dibuja unas flores, pero no nos puede explicar nada porque tiene deterioro cognitivo y no habla.

Sesión 4. Vamos a realizar una actividad que se pretende que ejecuten de forma geométrica una obra creativa.

Trabajo Plástico

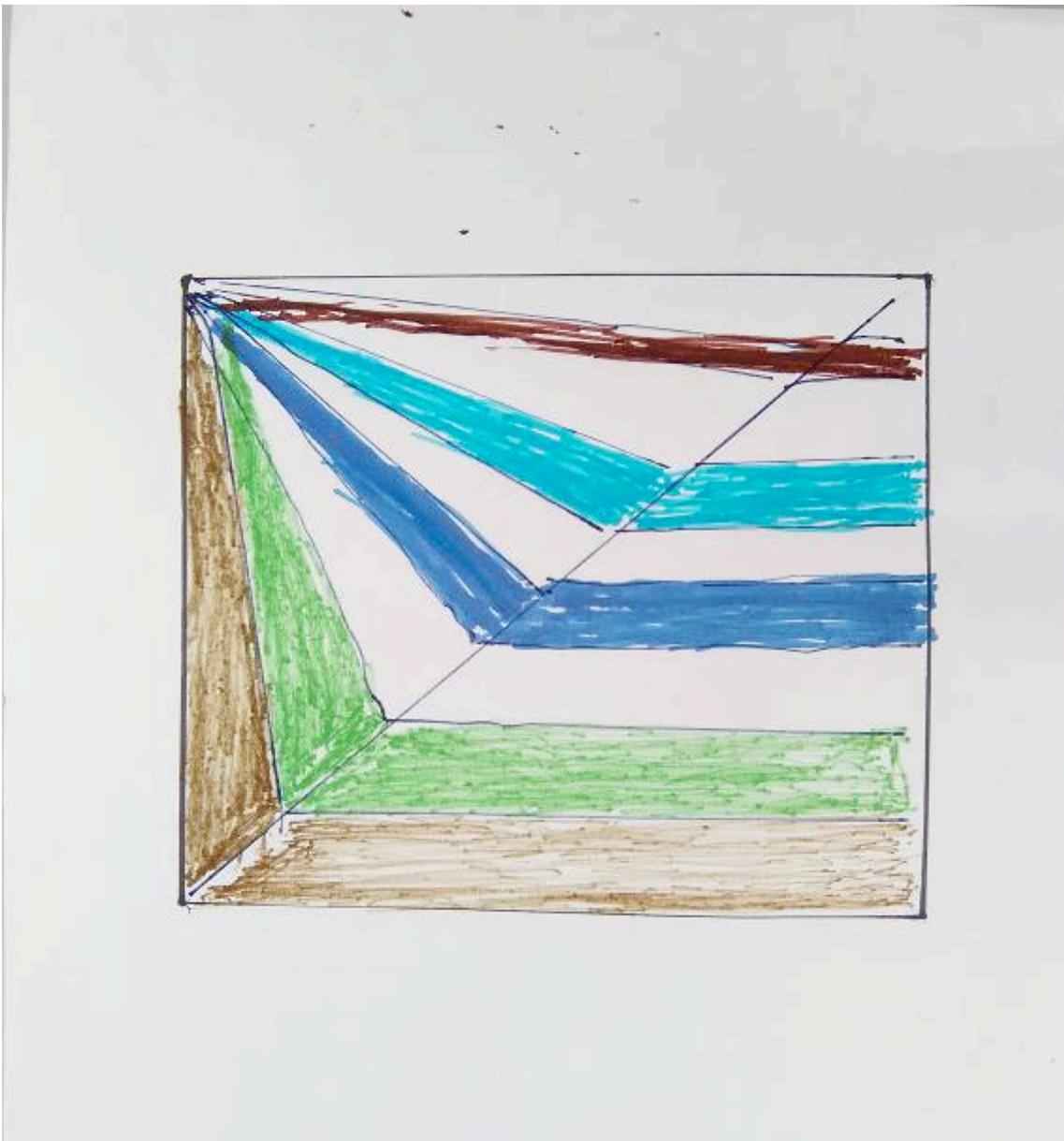


Fig 1. Sesión 4

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6) A, concretamente realiza dentro del cuadro formas triangulares y rectangulares, juega a su vez con colores y degradados poniendo entre medias el blanco. Le ha gustado la actividad, pero dice que él le gusta más pintar cosas clásicas.

Trabajo Plástico

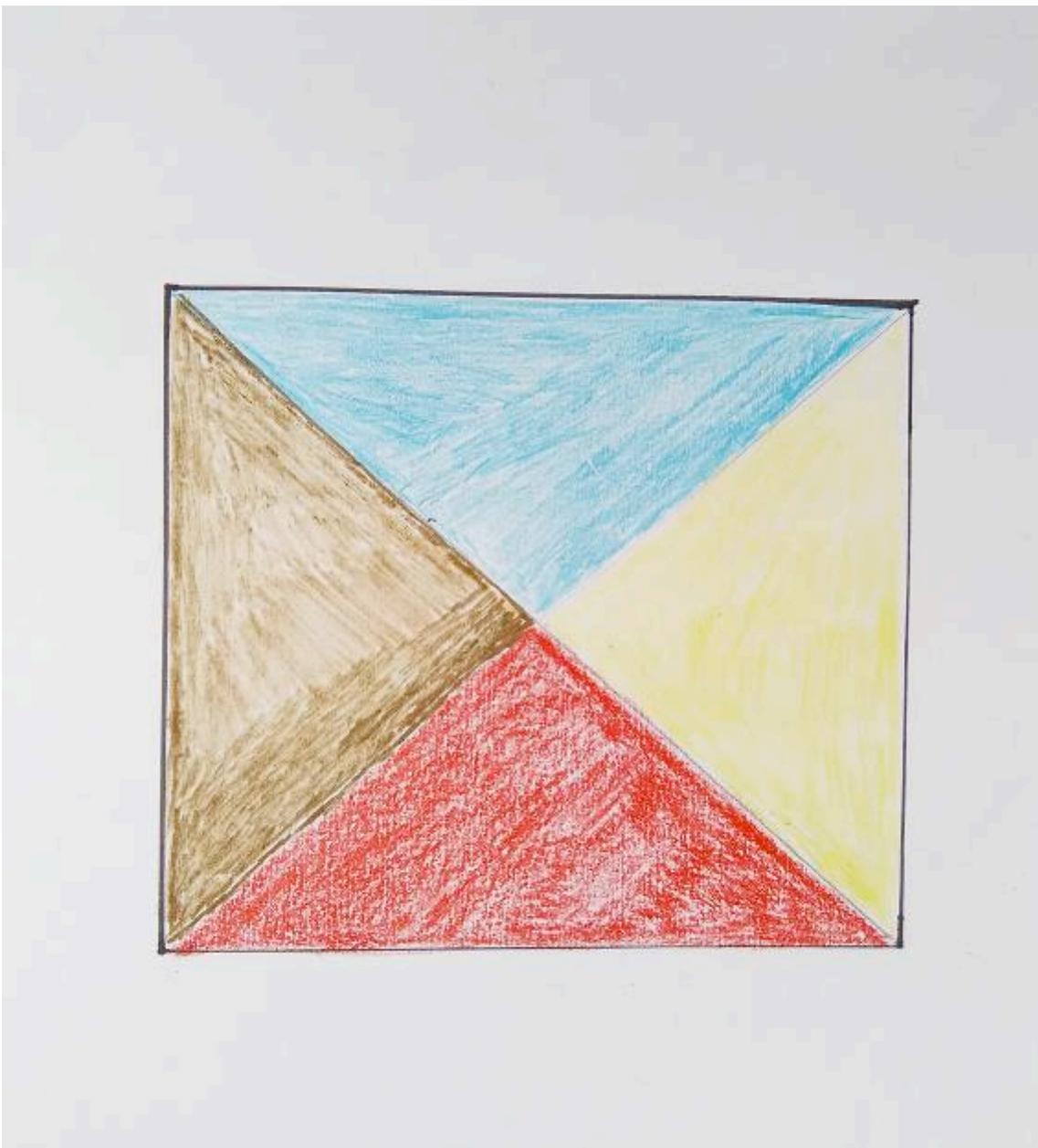


Fig 2.Sesión 4

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

V. Entrevista diaria (ANEXO 6) V, ha representado un cuadro y dentro triángulos equiláteros, los ha pintado con colores que más le gustan. Le ha gustado el taller por jugar y crear formas dentro de un dibujo.

Sesión 5. Realizar un tamgrama de un número, especialmente del número uno. Poder crear algo propio, que les llene de satisfacción personal, jugar con los colores y desarrollar su creatividad.

Trabajo Plástico

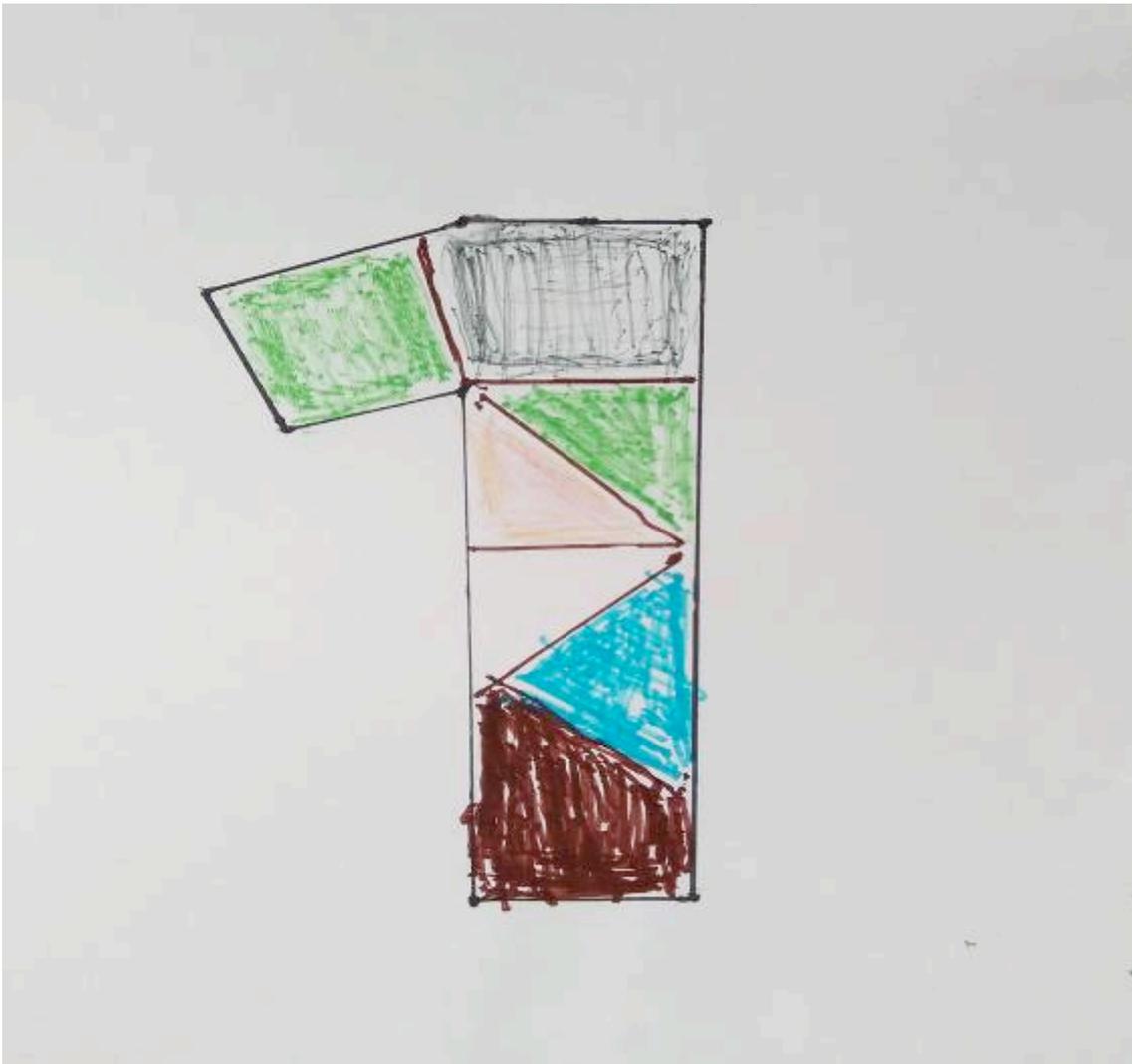


Fig 1. Sesión 5

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6) A, crea figuras geométricas, triángulos y cuadrados y los colorea con diferentes colores. Le ha gustado la actividad planteada pero reafirma que le gusta más dibujar cosas más clásicas y más enfocadas a lo que siempre ha sido su profesión.

Sesión 6. Crearemos un mandala, para soltar rienda a su creatividad. Previamente les he creado los círculos para facilitarles un poco la tarea ya que tienen todos la motricidad fina la muy deteriorada y no quiero que sientan frustración por ello.

Trabajo Plástico



Fig 1. Sesión 6

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6) A, le ha gustado el taller argumenta que le recuerda a las iglesias, porque se ve muy influenciado con sus vidrieras pintadas. Mezcla muchos colores y hace formas circulares.

Trabajo Plástico



Fig 2. Sesión 6

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

V. Entrevista diaria (ANEXO 6) V, ha creado formas circulares y algunas triangulares, hay otras parecidas a las hojas. Mezcla colores muy vivos, dice que son colores que le gustan. La ha parecido interesante esta actividad.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Sesión 7. Les propongo realizar una interpretación bajo obras artísticas de autores como, Graham, Van Gogh, Turner, Vermeer, Picasso, Wheatley, Cézanne y David Napp. Les traigo fotocopias para que observen los dibujos y hagan sus propias obras que puedan jugar con la imaginación y desarrollen su creatividad. Técnica de relajación (ANEXO 9.2).

Trabajo Plástico



Fig 1. Sesión 7

Diálogo sobre la obra

R. Entrevista diaria (ANEXO 6) R, ha realizado una interpretación de la obra de Cézanne “Jarrón azul”, comenta que es un cuadro que le ha gustado mucho y por ser para ella fácil de dibujar e interpretar, lo ha pintado con

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

muchos colores y ha hecho como un arco al jarrón con las flores, le ha gustado la actividad..

Trabajo Plástico



Fig 2. Sesión 7

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6) A, ha realizado una interpretación de la obra de David Napp “Recolección de verano”. Naturaleza muerta”. Dice que le ha llamado mucho la atención este cuadro y pensó en incorporarle más elementos propios, flores, una jarra, un mantel y techo como si estuviese en el campo. A su vez ha dado mucho color a su dibujo, le ha gustado mucho esta actividad.

Trabajo Plástico



Fig 3. Sesión 7

Diálogo sobre la obra

V. Entrevista diaria (ANEXO 6) V, realiza una interpretación de la obra de Graham “Frutas variadas”, incorpora mucho color y formas geométricas incluso ha jugado con sombras, dice que le ha gustado mucho este cuadro porque tiene flores y fruta, le recuerda a su infancia.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Sesión 8. Vamos a realizar una interpretación en collage de la obra mujer en camisa de Picasso. Lo realizaremos en grupo, como una actividad de participación para que ellos se integren más ya que ya llevan más tiempo en nuestro taller. Unos recortarán, otros pegarán las imágenes, todos juntos colaborando dando un resultado creativo.

Trabajo Plástico

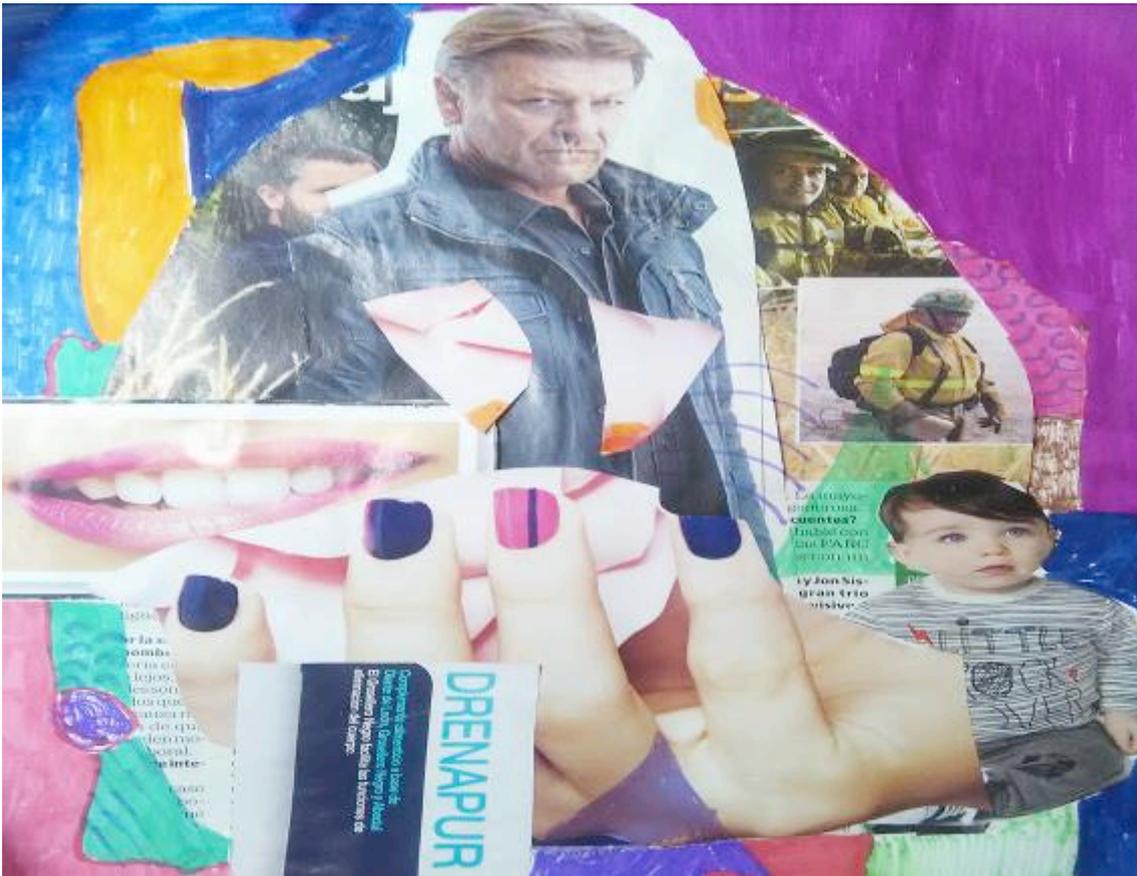


Fig 1. Sesión 8

Diálogo sobre la obra

Todos. Entrevista diaria (ANEXO 6) en general a todos los participantes les ha gustado el taller y me explican que les recuerda mucho a las actividades del colegio, en definitiva a su infancia, estar con sus amigos jugando en el colegio.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Sesión 9. A través de un juego de preguntas se realizarán diferentes dibujos según cada pregunta, que puede ser de cosas que nos gusten o disgusten. Desarrollar nuestra creatividad y buscar posibles miedos y fobias. Técnica de relajación (ANEXO 9.3).

Trabajo Plástico

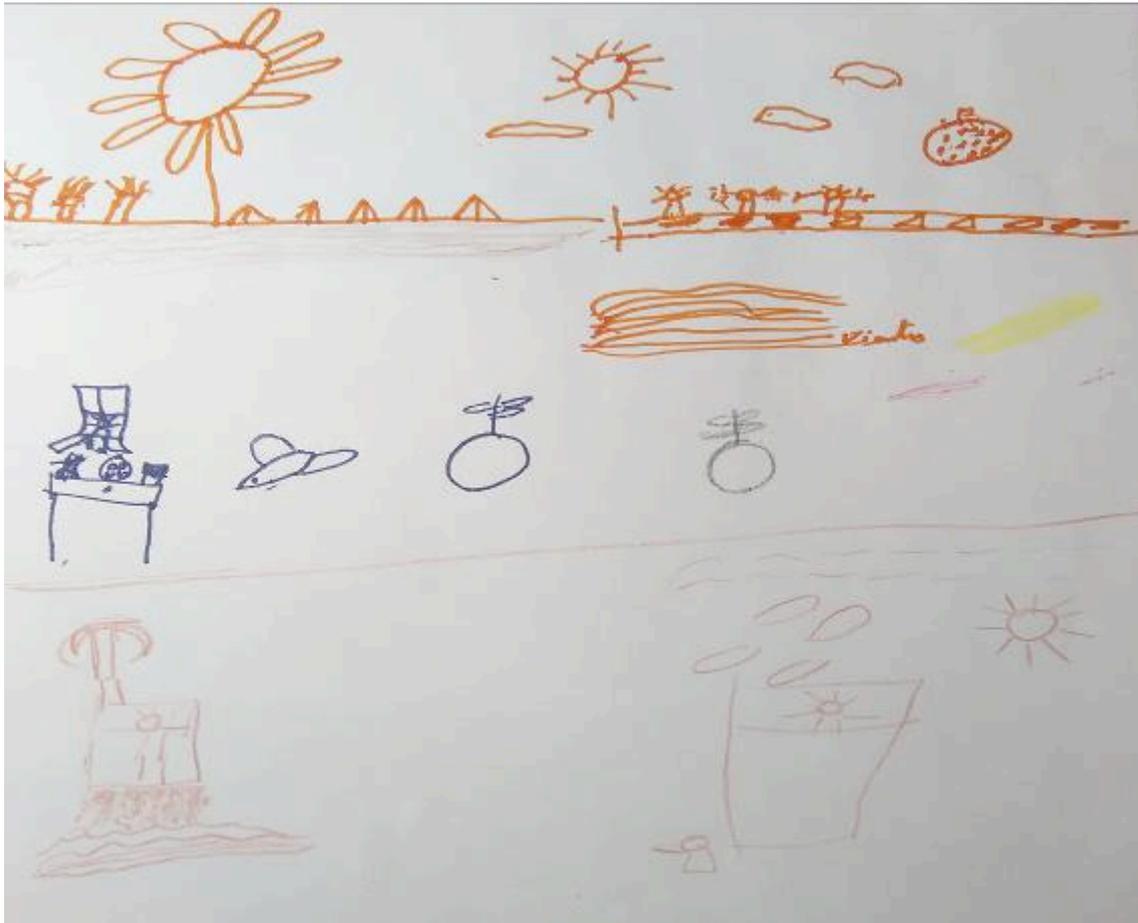


Fig 1. Sesión 9

Diálogo sobre la obra

R. Entrevista diaria (ANEXO 6) R, en el apartado de las cosas que le gustan, dibuja el campo, flores y árboles, destaca una flor en grande, dice que le gustan mucho las flores. Podemos apreciar que se dibuja en su propio dibujo jugando con amigas. Toda esta parte lo pinta con un mismo color (color naranja). En el siguiente apartado, las cosas que no le gustan,

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

dibuja una cocina, dice que no le gusta cocinar y dibuja comida, comenta que no le gustan las lentejas, también dibuja una manzana y un insecto, dice que no le gustan las manzanas y los bichos tampoco, podemos ver que en la parte de arriba dibuja ondas, dice que es el viento, que detesta el viento. Toda esta parte la dibuja con colores la mayoría, como es la cocina, el insecto y la manzana de color azul y el viento de color naranja. Siguiendo con la siguiente pregunta ¿Qué sientes cuando estás sólo?, se dibuja a sí misma y con agua en la parte baja de su dibujo porque dice que la representa como la angustia que esto le supone el estar sola, lo pinta de un mismo color todo rojo. En el siguiente apartado ¿dónde te sientes mejor?, se dibuja a sí misma con otra persona en su casa, el cielo con nubes y el sol, lo pinta todo en color rojo. Le ha gustado la actividad.

Trabajo Plástico



Fig 2 y 3. Sesión 9

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6) A, realiza dos dibujos que son; un jarrón con flores y una mujer. Dice que le gustan los jarrones con flores y la mujer la ha dibujado porque quiere próximamente dibujar una mujer

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

oriental y me enseñó modelos para su nuevo dibujo. Sus dibujos son pintados con un solo color, el jarrón con las flores en azul y la mujer en color rojo. No pinta nada más a las siguientes preguntas, dice que no hay nada que le disguste para pintarlo. Dice que no se siente solo porque están sus hijos a todas horas llamándolo y que estar en la residencia, como es estar con más gente que está allí también, no se siente solo. Le ha gustado la actividad.

Trabajo Plástico



Fig 4. Sesión 9

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

G. Entrevista diaria (ANEXO 6) G, dibuja en las cosas que le gustan, flores, un jarrón con flores y el sol. Dice que le gusta mucho la naturaleza, incorpora colores el rojo, verde y naranja. No dibuja nada más porque viene un familiar a visitarla. Le ha gustado la actividad.

Trabajo Plástico

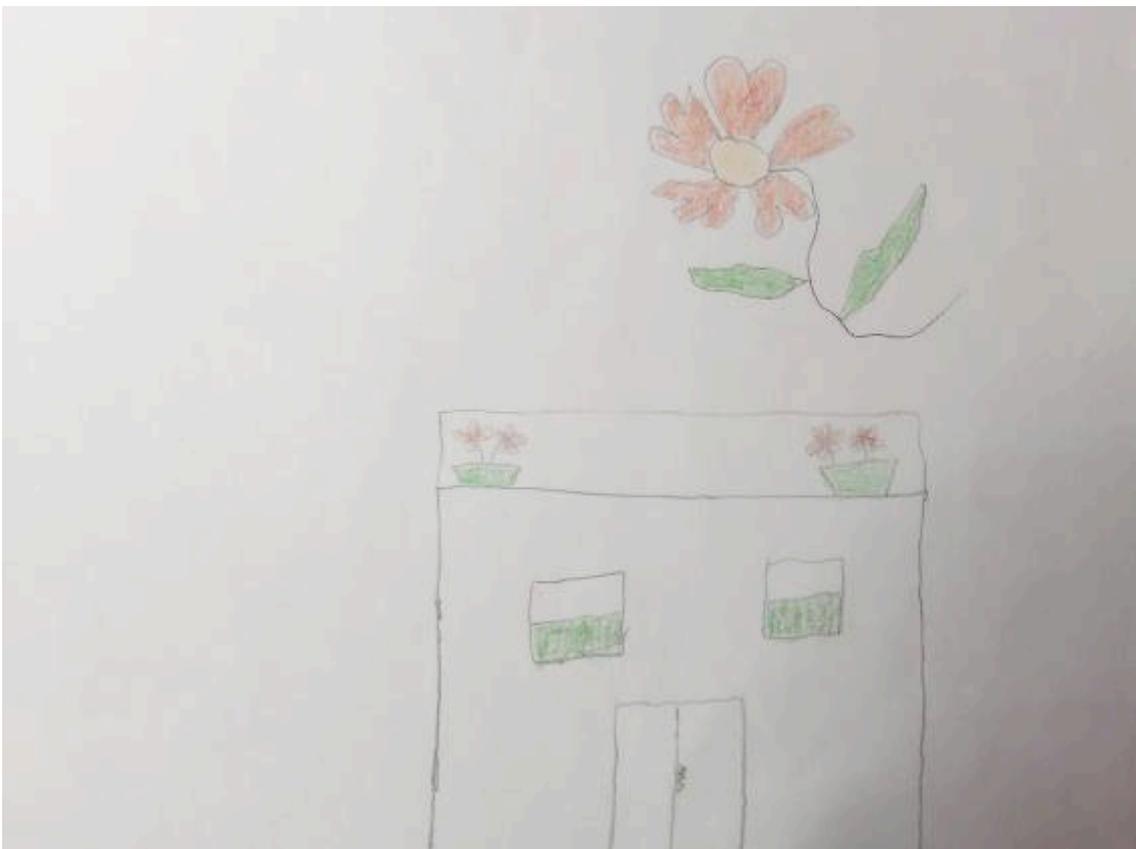


Fig 5. Sesión 9

Diálogo sobre la obra

V. Entrevista diaria (ANEXO 6) V, dibuja una casa con flores, dibuja una flor en grande, pinta en lápiz, los colores que utiliza son; el verde, rojo y naranja. Dice que eso es lo que a ella le gusta estar en su casa. Escribe a su vez poesías, en una dice algo así; un lirio se entristeció al ver el color de

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

una rosa, el otro la vio. No dibuja nada más, aunque dice que tampoco le gusta la soledad y que sin embargo, piensa que se encuentra sola a pesar de estar en la residencia. Le ha gustado la actividad.

Trabajo Plástico



Fig 6. Sesión 9

Diálogo sobre la obra

T. Entrevista diaria (ANEXO 6) T, dibuja pájaros y hierba, comenta que le gustan mucho los animales, explica que de pequeña tenía muchos animales. Pinta todo en colores, marrón y naranja. No dibuja nada más en los siguientes apartados, pero también comenta que no le gusta la soledad, le gusta estar acompañada de familiares, amigos, etc. Le ha gustado la actividad.

Trabajo Plástico



Fig 7. Sesión 9

Diálogo sobre la obra

P. Entrevista diaria (ANEXO 6) P, dibuja dos flores de diferente color, una roja y otra rosa, incorpora otros colores como son; el verde para las ramas y el amarillo que sería el polen de la flor. Dice que le gustan la naturaleza y las flores. No dibuja nada más. Le ha gustado la actividad.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Sesión 10. Cortaremos tiras de papel de revistas y luego con esas tiras construiremos un dibujo en el que luego tendremos que inventar una historia. Desarrollaremos la imaginación y la creatividad. Técnica de relajación (ANEXO 9.4).

Trabajo Plástico



Fig 1. Sesión 10

Diálogo sobre la obra

Todos. Entrevista diaria (ANEXO 6). Deciden entre todos realizar con todas las tiras de papel una flor. La historia que cuentan narrar dice así, iba por el campo y me encontré una flor de color rosa muy bonita, destacaba de entre todas, por su brillo y resplandor, se pegaba a las demás porque no quería verse sola entre toda la naturaleza así se sentía mejor y era feliz. También ayudaba a las demás flores para que a ella cuando le hiciera falta ayuda también a cambio la pudiese recibir y colorín colorado este cuento se ha acabado. Dicen todos que les ha gustado mucho esta actividad por hacer una actividad conjunta y haber hablado mucho realizándola.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Sesión 11. Realizaremos un dibujo libre para un familiar, les explicarán al grupo quién es esa persona y por qué es tan importante para nosotros. Técnica de relajación (ANEXO 9.5).

Trabajo Plástico



Fig 1. Sesión 11

Diálogo sobre la obra

R. Entrevista diaria (ANEXO 6) R, ha dibujado un caballo, el cielo, el sol y pájaros, unos árboles, se dibuja a sí misma en su propio dibujo,

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

también dibuja el mar y estar con amigas jugando. En sus dibujos utiliza varios colores; verde, naranja, azul, amarillo, marrón y morado. Explica que ha dibujado cosas que le gustan mucho como son los animales y la naturaleza, la niñez y estar jugando con sus amigas. Se lo dedica a su padre porque ha sido quién le ha cuidado siendo ella pequeña al morir su madre, porque él siempre ha estado a su lado y le ha querido mucho. Le ha gustado la actividad.

Trabajo Plástico



Fig 2. Sesión 11

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6) A, ha dibujado el campo y dos árboles uno más cercano y otro más lejos, representa el otoño. Dice que él es el árbol más grande y que su mujer es el árbol que se ve más pequeño, pero

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

que de alguna forma están juntos en el campo. Incorpora colores como; el verde, marrón y amarillo. Se lo dedica a su mujer, por haber estado a su lado en los momentos difíciles. Le ha gustado la actividad.

Trabajo Plástico



Fig 3. Sesión 11

Diálogo sobre la obra

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

V. Entrevista diaria (ANEXO 6) V, dibuja un jarrón con flores, explica que le gusta mucho la naturaleza y lo trasmite con éste jarrón lleno de flores. Incorpora mucho color en su dibujo colores como; el azul, verde, rosa, rojo y amarillo. Se lo dedica a su madre porque era para ella una mujer muy guapa y la quería mucho. Le ha gustado la actividad.

Trabajo Plástico



Fig 4. Sesión 11

Diálogo sobre la obra

T. Entrevista diaria (ANEXO 6) T, dibuja un perro, porque le gustan mucho los animales, se lo dedica a su madre y a sus hijos porque son las personas que más quiere en el mundo. Incorpora poco color solamente rojo y azul. Le ha gustado la actividad.

Trabajo Plástico



Fig 5. Sesión 11

Diálogo sobre la obra

P. Entrevista diaria (ANEXO 6) P, dibuja un jarrón con flores porque le gustan mucho los jarrones con flores y a parte dice que le gusta mucho la naturaleza, incorpora muchos colores como son; el naranja, azul, rosa, verde y amarillo. Se lo dedica a su marido que todavía sigue a su lado como el primer día, explica que llevan muchos años casados y que le quiere mucho. Le ha gustado la actividad.

Sesión 12. Realizarán una caricatura de algún familiar o ser querido y luego explicarán al grupo quién es. Expresarán así sus sentimientos y emociones dadas a través de una dedicatoria a esa persona tan querida para ellos. Técnica de relajación (ANEXO 9.6).

Trabajo Plástico



Fig 1. Sesión 12

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

R. Entrevista diaria (ANEXO 6) R, dibuja una caricatura de su padre y dice que para ella ha sido una persona muy importante en su vida porque se hizo cargo de ella cuando tenía diez años y se portó muy bien con ella, ella piensa que se lo debe todo a él.

Trabajo Plástico

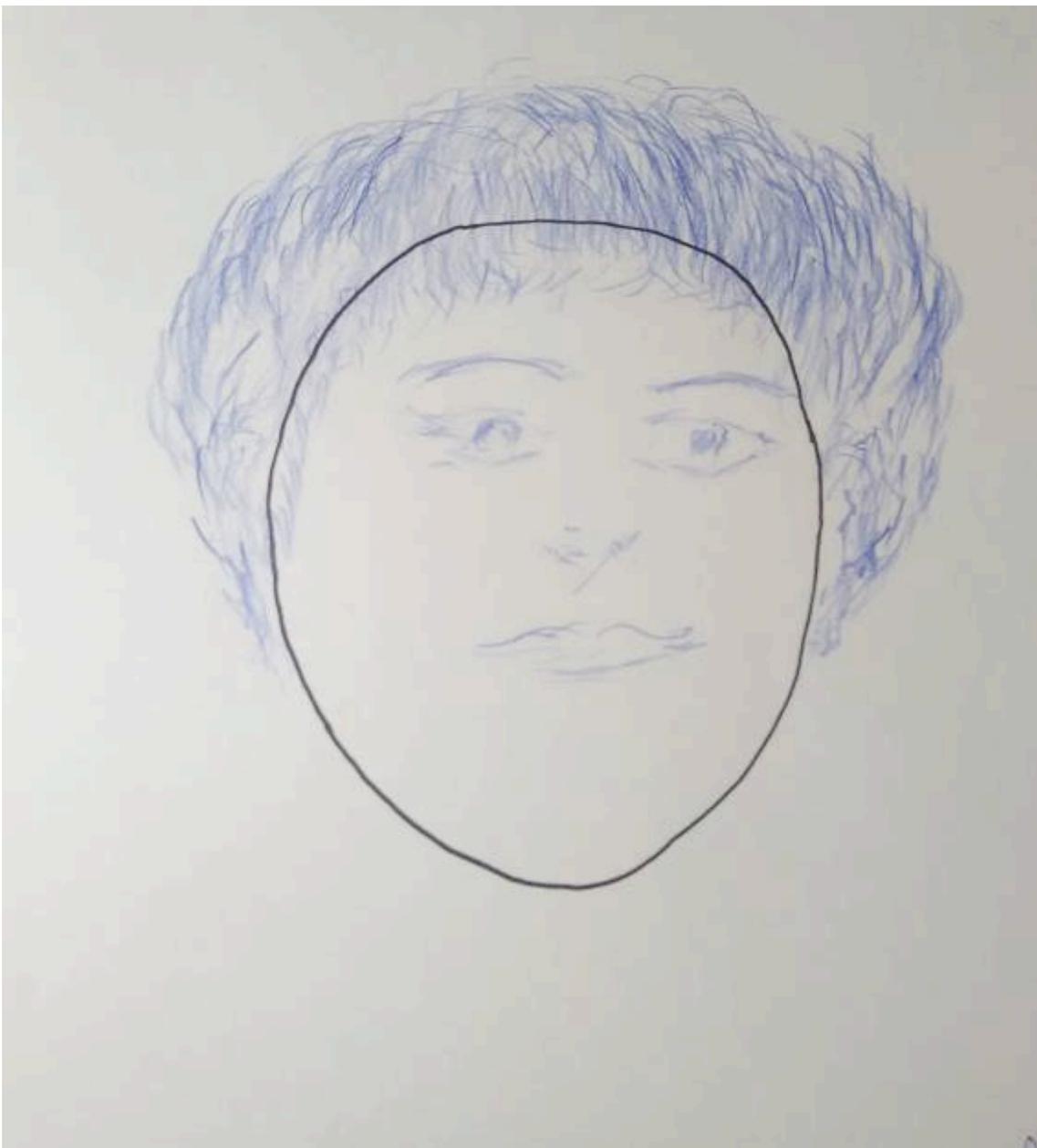


Fig 2. Sesión 12

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6) A, dibuja a su madre, aunque dice que es como si fuese una mezcla de todos y todas las personas que han sido y son importantes en su vida. Explica que lleva un poco de todos y todas, en principio es su madre, sus hijos y todas las personas que les ha acompañado a lo largo de su vida como son; sus amigos, familiares, seres queridos, incluso maestros y compañeros. En especial se lo dedica a su madre porque es la persona más importante en su vida, por darle algo tan preciado como la vida.

Trabajo Plástico



Fig 3. Sesión 12

Diálogo sobre la obra

V. Entrevista diaria (ANEXO 6) V, ha dibujado la caricatura de su madre, dice que era muy guapa, que es muy difícil dibujarla porque al ser tan guapa no le va a salir como ella quiere. Dice que era rubia con los ojos azules y muy buena persona.

Trabajo Plástico

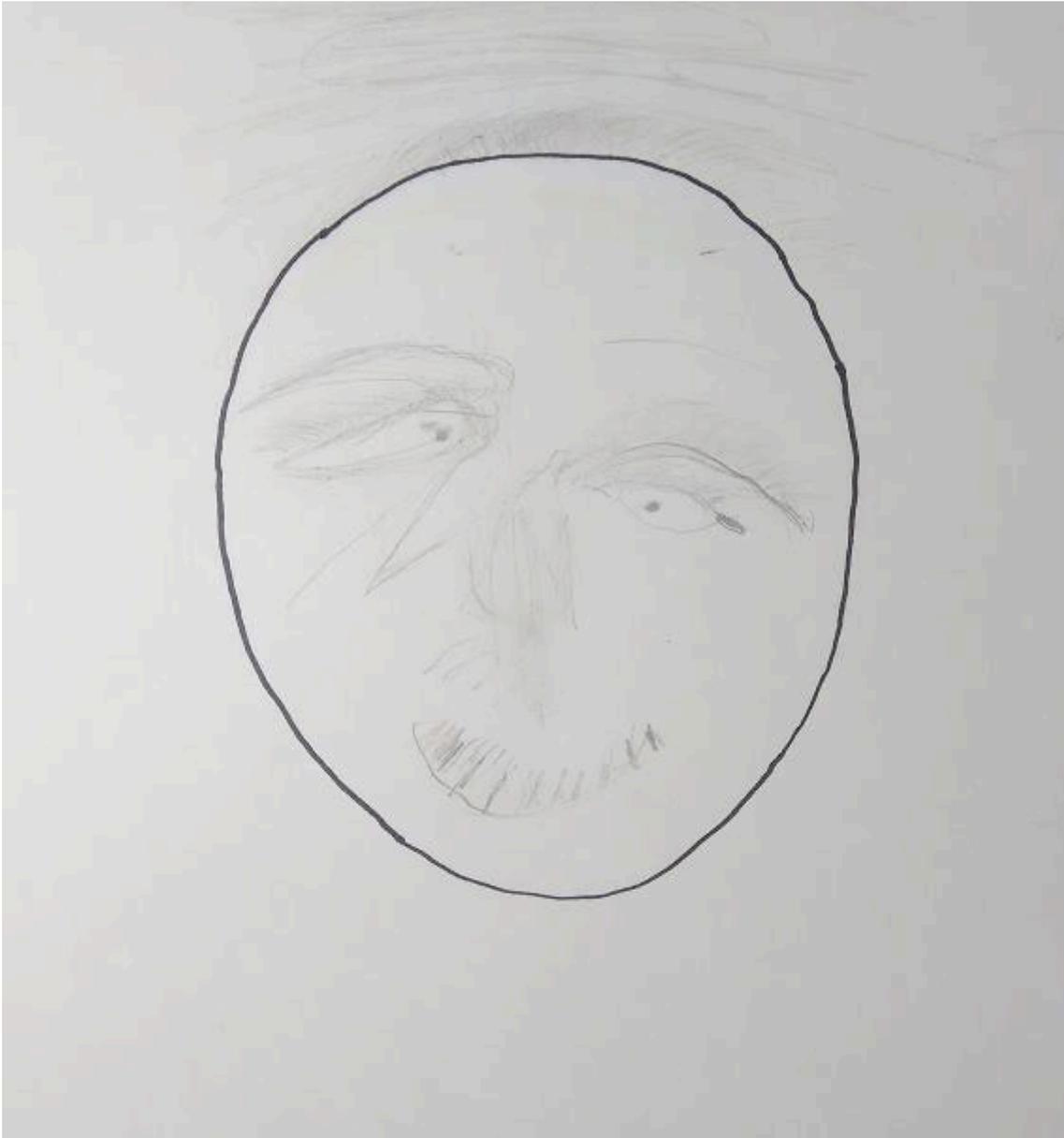


Fig 4. Sesión 12

Diálogo sobre la obra

T. Entrevista diaria (ANEXO 6) T, ha dibujado a su madre, dice que es la persona que primero se le ha pasado por la cabeza, a quién más ha querido y echa de menos.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Sesión 13. Interpretación de la obra “El beso” de Gustav Klimt.
Explicarán al grupo que emociones y sentimientos les trasmite esta obra.

Trabajo Plástico



Fig 1. Sesión 13

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

A. Entrevista diaria (ANEXO 6) A, ha realizado su interpretación, marca muchos detalles en su dibujo, dice que representa el amor y para él el amor lo siente hacia todas las personas que están a su alrededor como son; sus hijos porque siempre que pueden lo están llamando, le prestan mucha atención, y se preocupan por él, para él eso es amor.

Trabajo Plástico

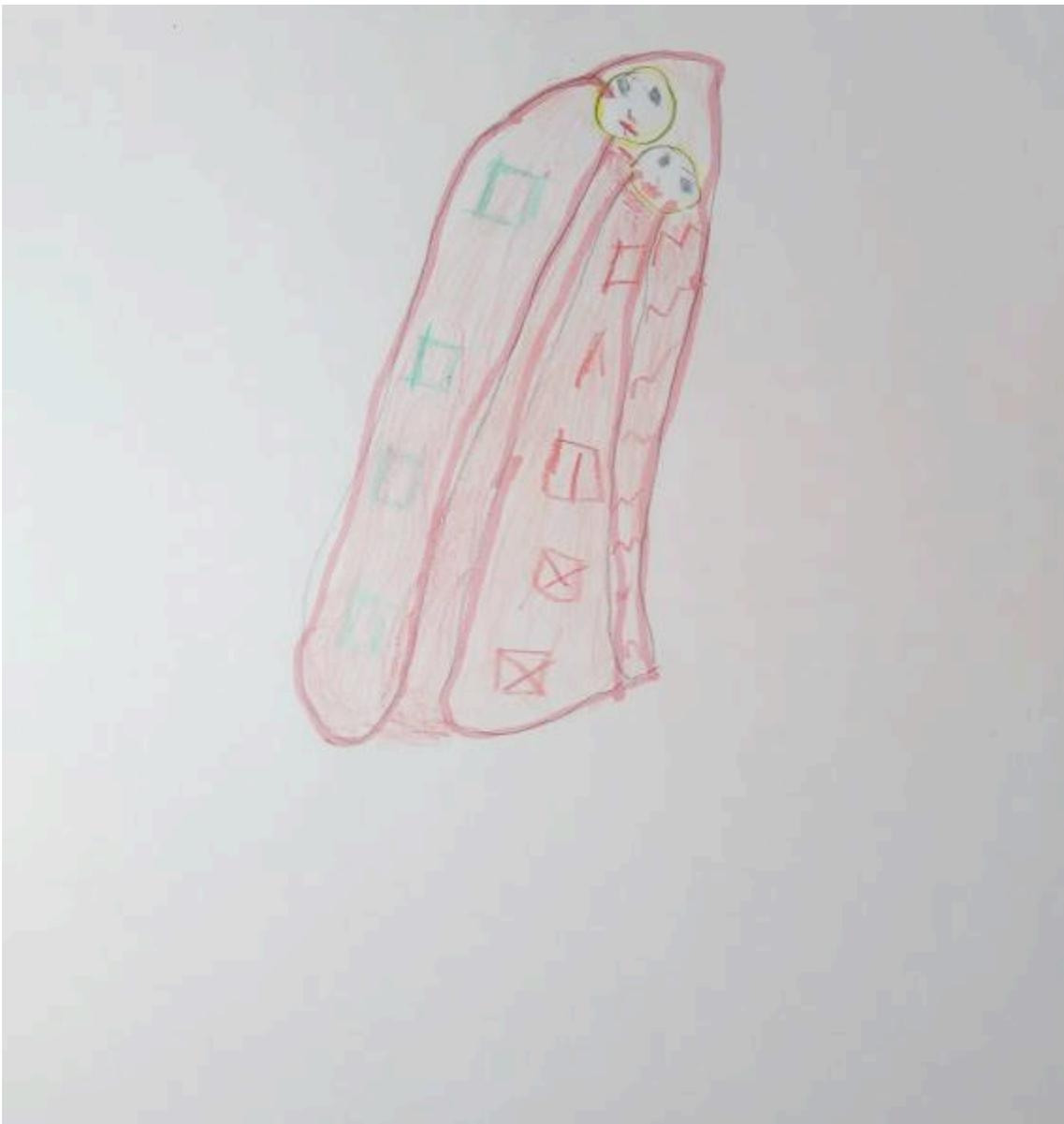


Fig 2. Sesión 13

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

Diálogo sobre la obra

R. Entrevista diaria (ANEXO 6) R, realiza su interpretación y dice que para ella el amor es, a su padre y a sus hijos. A su padre por su dedicación a cuidar de ella y a sus hijos porque los ha criado ella con todo su esfuerzo y cariño.

3ª Fase Final

h) Cierre

Sesión 14. Les propongo para terminar y dar cierre del taller de arte-terapia, una actividad que será de dibujar su propia mano calcándola y darle color, así darán rienda suelta a incorporar colores todos juntos y participar en una misma actividad.

Trabajo Plástico



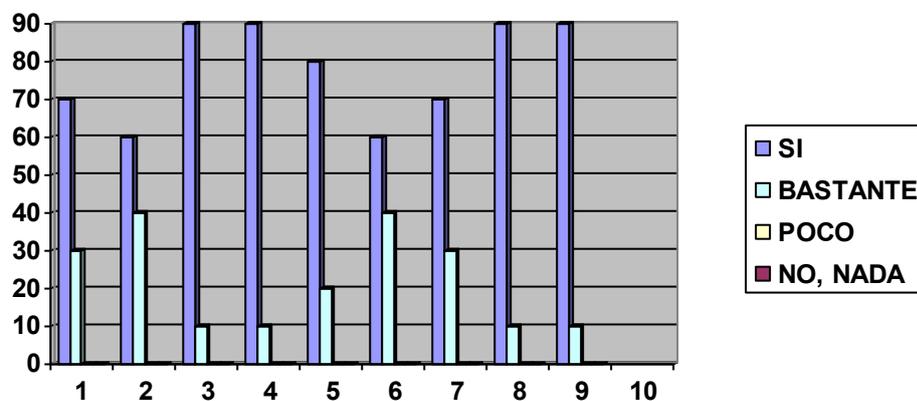
Fig 1. Sesión 14

Diálogo sobre la obra

Todos. Entrevista diaria (ANEXO 6). Dicen que les llama la atención porque es como poner su propia huella en un dibujo personal que a su vez es en grupo, se muestran todos muy involucrados en su trabajo. Esta actividad la hemos utilizado como cierre de nuestro taller, para hacer que se sientan integrados en una actividad común, habiendo sido involucrados y colaboradores del taller de arte-terapia, como unas actividades únicas con la esencia de todos los participantes.

i) Evaluación

Entrevista al finalizar nuestro estudio de investigación para los participantes de la residencia (ANEXO 7):



1. ¿Te ha gustado el taller de Arte-terapia? Respondiendo afirmativamente el 70% de los participantes frente al 30% respondiendo bastante.
2. ¿Sientes que has podido expresar tu lado más interior? La mayoría de los participantes responden el 60% afirmativamente y el 40% responde bastante.

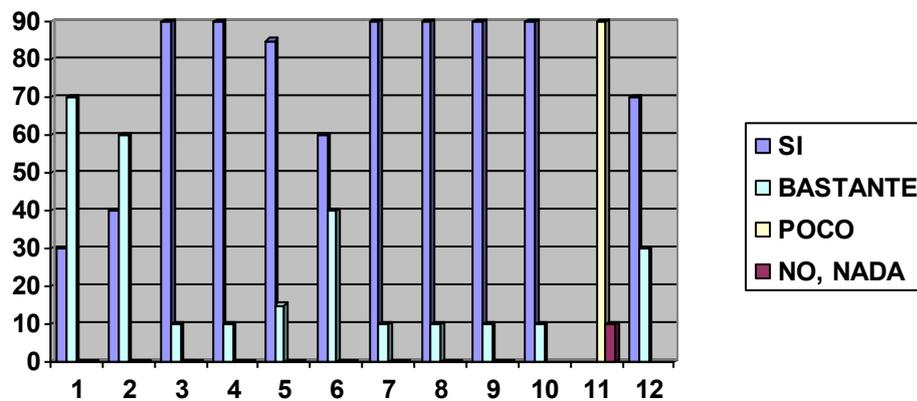
3. ¿Te has sentido bien realizando los talleres de Arte-terapia? El 90% de los participantes responden que si y el 10% responde bastante.
4. ¿Te sientes más integrado en el grupo? El 90% contestan que si y el 10% responde bastante.
5. ¿Piensas qué deberías hacer más talleres de estos para mejorar tus habilidades sociales y sentirte mejor? Responden que si el 80% frente al 20% que responden bastante.
6. ¿Sientes que te puedes comunicar con más libertad ante el grupo? Responden afirmativamente un 60% de los participantes, mientras el 40% responde bastante.
7. ¿Los talleres te han ayudado a expresar tus sentimientos y emociones? Los participantes han contestado que si un 70% y bastante el 30%.
8. ¿Te han parecido interesantes los talleres? La mayoría de los participantes responde que si el 90% y el 10% responde bastante.
9. ¿Crees que son beneficiosos los talleres en los adultos? Un 90% de los participantes contesta que si, y el 10% de ellos contestan bastante.

Para terminar, dado este cuestionario podemos afirmar que todos los usuarios de nuestro taller han podido expresar y comunicado sus propios sentimientos y emociones a través del dibujo, a su vez han comunicado sus sentimientos de forma más liberal en grupo, es también que se han sentido más integrados realizando las actividades tanto individuales como en grupo. Han sido autónomos para realizar sus propias ideas y decisiones y plasmarlas en un papel. Por otro lado el taller ha favorecido de forma positiva sus relaciones tanto interpersonales como intrapersonales, dándose valor a sí mismos y a sus propios dibujos, aunque en esto habría que

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

trabajar de forma más constante en ello, ya que nuestro taller es muy reducido en tiempo para poder lograr un satisfactorio reto con ello. Por todo ello han pensado que es beneficioso este tipo de talleres porque les han ayudado a expresar sus sentimientos y emociones.

Cuestionario para la familia. Señala con una x la respuesta adecuada.
(ANEXO 8). Interpretación de la gráfica:



Según las siguientes preguntas:

1. ¿Al realizar el taller su familiar se comunica mejor? El 70% de los participantes en respuesta bastante se comunica mejor y por otro lado respondiendo afirmativamente el 30%.
2. ¿Ahora expresa sus sentimientos y emociones? El 60% de ellos responden que ahora expresan sus sentimientos y emociones bastante y el 40% responde que si expresan sus sentimientos y emociones.
3. Es capaz de definirse a él o ella mismo/a con más características. El 90% de sus familiares contestan que nuestros participantes en el taller son capaces de definirse con más características y dado el 10% contestaron bastante capaces de definirse con más características.

4. ¿Se ha sentido bien realizando los talleres? Responden con un 90% que se si se han sentido bien realizando los talleres, y en un 10% que se han sentido bastante bien realizando los talleres.
5. ¿Se valora más desde que hizo el taller? Un 85% se valora más desde la realización de los talleres, frente a un 15% se valora bastante bien.
6. ¿Ha subido su autoestima? En un 60% de los participantes responden que si, y dado que también en un 40% ha subido bastante. Como conclusión podemos afirmar que si ha subido la autoestima en general de nuestros participantes.
7. ¿Piensa qué debería hacer más talleres de estos para mejorar y sentirse mejor? El 90% de los familiares contestan afirmativamente, que sus familiares deberían hacer más talleres como estos para mejorar y sentirse mejor y un 10% de los familiares contestan bastante.
8. ¿Los talleres le han ayudado a expresar sus sentimientos y emociones? Los familiares responden con un 90% afirmativamente, les ha ayudado a expresar sus sentimientos y emociones a nuestros participantes y con un 10% les ha ayudado bastante a expresar sus sentimientos y emociones.
9. ¿Le ha parecido interesante el taller? A la gran mayoría, un 90% de los familiares les ha parecido interesante nuestro taller y a un 10% les ha resultado bastante interesante.
10. ¿Crees que son beneficiosos los talleres para los adultos? El 90% de los familiares han contestado que si, y el 10% de los familiares contestaron que les ha parecido bastante interesante.
11. ¿Antes de realizar el taller, expresaba sus sentimientos y emociones? El 90% de los familiares responden que expresaban poco

sus sentimientos y emociones, no obstante el 10% de los familiares han respondido que no expresaban sus sentimientos y emociones.

12. ¿Antes de realizar el taller tenía la autoestima baja? 70% de los familiares dice responder afirmativamente que nuestros participantes tenían la autoestima baja, por otro lado el 30% de los familiares responden que tenían bastante baja la autoestima. A modo general podemos afirmar que nuestros participantes tenían baja autoestima, concluida a su vez por la baja autovaloración y problemas de depresión.

Con el cuestionario se detalla que tras el taller realizado de dibujo ahora los participantes de nuestro taller, muestran más sus sentimientos y emociones que antes de realizar el taller, por consiguiente son capaces de definirse con más características, dando lugar a valorarse más y favorecer de manera positiva su autoestima y con todo ello hemos demostrado que el dibujo es una herramienta para expresar sentimientos y emociones.

10. CONCLUSIONES

Mediante este estudio investigativo dado los resultados observados se ha comprobado en un 95% de eficacia que, la arte-terapia ayuda al desarrollo emocional a través de las técnicas creativas, y permite una mayor exploración de sí mismo/a. Dicho colectivo de la población se encuentra con dificultades para expresar sus sentimientos y emociones en su grupo de iguales. Así también promueve su autonomía en un 90% de los mayores, esto se produce porque a través del movimiento, fortalecen su motricidad fina. También es bueno porque ayuda a su capacidad de elección y toma de

decisiones, esto provoca que fortalezcan su autoestima, y su capacidad de autovaloración hace que aumente de forma positiva, es demostrado en un 85% de lo participantes. Es necesario matizar que favorece a la fluidez de su comunicación y se establece la capacidad de plasmarlo en papel, es así que en un 100% todos han sido capaces de llegar a creaciones libres y espontáneas, así como de expresar vivencias y experiencias tras los dibujos realizados. Es importante matizar que a través de estos dibujos han expresado sus sentimientos más íntimos y personales en concreto recuerdos de su infancia, adolescencia, vivencias con amigos y familiares, sentimientos de ausencia de seres queridos, o conflictos y tragedias de presenciar asesinatos de familiares y seres queridos. El dibujo ha ayudado a sacar el lado más positivo a esos recuerdos algunos traumáticos, dando salida a poder expresar ese dolor tan oculto. Cabe resaltar que el dibujo ha favorecido de manera efectiva sus relaciones interpersonales e intrapersonales, con el trabajo en grupo y siendo conscientes de sus propios sentimientos hacia sus dibujos mostrados, dando significado y valor a las emociones que despierta y reflejan.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Pierre Klein, J. (2006). Arteterapia: Una introducción. Editorial Octaedro.
- Molina Bejar, R., Vargas Mosquera, M. P. (2014). Arteterapia y fonoaudiología en la potenciación de las habilidades comunicativas en jóvenes con discapacidad intelectual. Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol: 9. pp 113- 122 ISSN: 1886-6190.

- Polo, L. (2000). Tres aproximaciones al arte-terapia. Arte, individuo y sociedad, N° 12. Dialnet.
- Monreal, C. (2000). Qué es la creatividad. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Choque, S., Choque, J. (2007). Actividades de animación para la tercera edad. Editorial Paidotribo.
- Universidad de Salamanca, <http://web.usal.es>
- Gardner, H. (1994). Educación artística y desarrollo humano. Dialnet.
- López Ruiz, D., López, M.D. (2015). Curso Arte-terapia: concepto, evolución histórica y métodos aplicados en su práctica profesional. Universidad de Murcia.
- Martín, G., Ferrón, M., Valls, G. (2010). Cómo pintar abstracto. Prramón Ediciones.
- Robba, S. (2000). Mosaicos técnicas y métodos para crear obras únicas. Editorial Konemann.
- Miret Latas, M. A.; Jové Monclús, G. (2011). Arteterapia para todos: La clave está en la diferencia. En Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 6. pp 13-32. Madrid. Servicios de publicaciones UCM. ISSN: 1886-6190.
- Bassols, M. (2006). El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 1. pp 19-25. Madrid. Servicios de publicaciones UCM.
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 2. pp 39-49.

- Coll Espinosa, F.J. (2006). Un viaje por arte terapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 1. pp 41-44.
- Callejas, C.; Albornoz, P.; Santamaría, A. P. (2014). El arteterapia como herramienta para mejorar la autoestima en adultos con discapacidad física y mental. Universidad San Francisco de Quito.
- González Romo, R.A.; Reyna Martínez, M.; Cano Rodríguez, C. (2009). Los colores que hay en mí: Una experiencia de arteterapia en pacientes oncológicos infantiles y cuidadores primarios. Enseñanza e investigación en psicología. Vol.:14 Núm. 1. pp 77-93.
- Coll Espinosa, F.J. (2004). El desarrollo de la subjetividad desde la creatividad y arte-terapia. Educación social. Núm. 28. pp. 41-54.
- Ojeda, M.; Serrano, A. (2008). Mujer y Arteterapia, una Visión sobre la Violencia de Género. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol.: 3. pp 157-164. ISSN:1886-6190.
- Cerda Mardones, J. (2010). Desigualdad y maternidad, experiencias de arteterapia, desde una perspectiva de género. Departamento de Educación Artística, Plástica y Visual. Facultad de Formación del Profesorado y Educación. Universida Autónoma de Madrid.
- Gutiérrez Rodríguez, E. (1999). Arteterapia con orientación gestáltica. Universidad Complutense. Facultad de Bellas Artes.
- Malpica Soto, M. J.; Román Benticauga. (2014). Arteterapia, género y comunicación. Experiencias creativas emergentes.

Escuela Universitaria de Osuna, Facultad de Comunicación.
Universidad de Sevilla.

- Callejón, M.D. (2003). Creatividad, expresión y arte: terapia para la educación del siglo XXI. Un recurso para la integración. Escuela abierta. Núm. 6. pp. 129-147.
- Callejón, M.D. (2005). Arteterapia contra la marginación. La integración personal y social desde la escuela. pp. 167-177. [http://www. Asanart.es/docs/principios_ambitos.pdf](http://www.Asanart.es/docs/principios_ambitos.pdf).
- Callejón, M.D. (2006). Arteterapia para escolares en ambientes desfavorecidos.pp.59-69. http://www.asanart.es/docs/nuevos_caminos.pdf.
- Coll Espinosa, F.J. (2006). Recursos de arteterapia en el aula escolar. ISBN 84-611-0754-3. pp. 11-22.

Blogs:

- <https://talleresderosa.wordpress.com/>
- <https://arteyterapia.wordpress.com/category/arteterapia-y-adultos-mayores/page/2/>
- <http://junefernandez.blogspot.com.es/2007/07/jean-pierre-klein-creador-de-la.html>
- <https://transformart.wordpress.com/anna-carlota-arteterapeuta/>
- <http://apuntesarteterapia.blogspot.com.es/2012/05/adrian-hill.html>
- <http://arteterapiahumanista.blogspot.com.es/2012/01/apuntes-sobre-adian-hill.html>

Web:

- <http://www.arteterapiadelcuento.com/formaci%C3%B3n/nivel-1-cuentacuentos/>

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

- <http://www.agapap.org/druagapap/system/files/SDQvaloracion.pdf>
- <http://arteterapiaforo.org/historia.html>
- <https://sanaconarte.com/2012/06/29/el-iniciador-de-la-arteterapia-adrian-hill/>
- <http://www.cathymalchiodi.com/>
- <http://www.arteterapia.it/>
- http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.php

Vídeos música:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Fe9LYCorfiE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=IRqQLaw7Tjw&spfreload=10>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MZwEqr73e2A>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sXe0N6zjtMg>

12. ANEXOS

ANEXO 1. Entrevista para el médico profesional responsable de la residencia:

1. ¿Qué enfermedades tienen los participantes?
2. ¿Qué grado de discapacidad tienen los participantes?
3. ¿Hay participantes que no sean aptos para realizar el taller de arte-terapia?

Otras observaciones:

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

ANEXO 2. Entrevista para el/la fisioterapeuta profesional responsable de la residencia:

1. ¿Qué grado de movilidad tienen los participantes?

2. ¿Hay participantes que no sean aptos para realizar el taller de arte-terapia?

Otras observaciones:

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

ANEXO 4. Entrevista para el/la terapeuta ocupacional profesional responsable de la residencia:

1. Gustos y preferencias de los participantes

2. ¿Qué actividades se hacen en la residencia?

3. Sobre las instalaciones del centro. ¿Hay una sala actividades recreativas?

4. ¿Qué participantes son los que menos participan?

5. ¿Qué participantes son los que menos hablan?

Otras observaciones:

ANEXO 5. Entrevista previa a los talleres para los participantes de la residencia:

1. ¿Te sientes integrado/a en el grupo?

2. ¿Te puedes comunicar libremente con el grupo?

3. ¿Eres capaz de expresar tus sentimientos y emociones ante el grupo?

4. ¿Te gusta dibujar y pintar?

5. ¿Piensas qué debes tener conocimientos previos para dibujar?

6. ¿Qué piensas de ti mismo/a?

7. ¿Piensas qué eres creativo/a?

8. ¿Has realizado alguna vez un taller como este?

Otras observaciones:

ANEXO 6. Entrevista diaria para los participantes de la residencia:

1. ¿Te ha gustado el taller de Arte-terapia?
2. ¿Qué has dibujado?
3. ¿Por qué has dibujado eso o qué has querido interpretar?
4. ¿Qué sentimientos te aporta ese dibujo que has realizado?
5. ¿Qué te ha inspirado?
6. ¿Te ha llevado a algún recuerdo de tu infancia o de tu vida?
7. ¿Qué es lo que más te ha gustado?
8. ¿Qué es lo que menos te ha gustado?
9. ¿Cómo te has sentido realizando los talleres?
10. ¿Crees que puedes mejorar para expresar tus sentimientos y emociones a través del arte?
11. ¿Qué otras actividades propondrías?

Otras observaciones:

ANEXO 7. Entrevista para los participantes al finalizar nuestro estudio de investigación. Señala con una x la respuesta adecuada.

1. ¿Te ha gustado el taller de Arte-terapia?

Si Bastante Poco. No, nada

2. Sientes que has podido expresar tu lado más interior

Si. Bastante. Poco. No, nada

3. ¿Te has sentido bien realizando los talleres de Arte-terapia?

Si. Bastante. Poco. No, nada

4. ¿Te sientes más integrado en el grupo?

Si Bastante. Poco. No, nada

5. ¿Piensas qué deberías hacer más talleres de estos para mejorar tus habilidades sociales y sentirte mejor?

Si. Bastante. Poco. No, nada

6. ¿Sientes que te puedes comunicar con más libertad ante el grupo?

Si. Bastante. Poco. No, nada

7. ¿Los talleres te han ayudado a expresar tus sentimientos y emociones?

Si. Bastante. Poco. No, nada

8. ¿Te han parecido interesantes los talleres?

Si. Bastante. Poco. No, nada

9. ¿Crees que son beneficiosos los talleres en los adultos?

Si. Bastante. Poco. No, nada

10. Comentarios:

ANEXO 8. Cuestionario para la familia. Señala con una x la respuesta adecuada.

1. ¿Al realizar el taller su familiar se comunica mejor?

Si. Bastante. Poco. No, nada

2. ¿Ahora expresa sus sentimientos y emociones?

Si Bastante Poco. No, nada

3. Es capaz de definirse a él o ella mismo/a con más características

Si. Bastante. Poco. No, nada

4. ¿Se ha sentido bien realizando los talleres?

Si. Bastante. Poco. No, nada

5. ¿Se valora más desde que hizo el taller?

Si. Bastante. Poco. No, nada

6. ¿Ha subido su autoestima?

Si Bastante. Poco. No, nada

7. ¿Piensa qué debería hacer más talleres de estos para mejorar y sentirse mejor?

Si. Bastante. Poco. No, nada

8. ¿Los talleres le han ayudado a expresar sus sentimientos y emociones?

Si. Bastante. Poco. No, nada

9. ¿Le ha parecido interesante el taller?

Si. Bastante. Poco. No, nada

10. ¿Crees que son beneficiosos los talleres para los adultos?

Si. Bastante. Poco. No, nada

11. ¿Antes de realizar el taller, expresaba sus sentimientos y emociones?

Si. Bastante. Poco. No, nada

12. Antes de realizar el taller tenía la autoestima baja

Si. Bastante. Poco. No, nada

13. Comentarios:

ANEXO 9. Técnicas de relajación

1. Vamos a cerrar los ojos, respiramos cogemos aire y soltamos muy despacio. Nos sentimos muy relajados...estamos en el campo todo rodeado de árboles. Escuchamos los pájaros cantar, es agradable, nos hace sentirnos bien, con mucha paz, mucha tranquilidad. Respiramos cogemos aire y soltamos muy despacio. Hay pájaros de todos los colores y de todos los tamaños, son muy bonitos, jugamos con ellos, nos sentimos con mucha armonía. El sonido de los pájaros nos relaja. Donde nos encontramos hay un camino y andamos, notamos una brisa ligera levantamos los brazos y hacemos pequeñas ondas al caminar como si estuviésemos bailando. Respiramos cogemos aire y soltamos muy despacio, nos sentimos bien, es agradable, sentimos mucha paz, mucha tranquilidad. Nos sentimos llenos de sensaciones, todo nuestro alrededor es espléndido, nos gusta, es muy bonito, todas estas sensaciones nos van a ayudar a dibujar. Ahora nos vamos a mover despacio para despertar y abrimos los ojos.
2. Cerramos los ojos, nos imaginamos que estamos en el campo, lejos de la ciudad. Nos encontramos en medio de la naturaleza, con toda su esencia para sentirla en nuestro cuerpo. Respiramos cogemos aire y soltamos muy despacio. Nos sentimos muy relajados. Estamos rodeados de campo verde, por todos los lados, nos sentimos relajados, a gusto, tranquilos, llenos de paz y felicidad. Respiramos cogemos aire y soltamos muy despacio, nos sentimos muy relajados. Ahora nos tumbamos encima de la hierba, podemos oler el frescor de

la hierba, respiramos ese aire puro y limpio de la propia naturaleza. Respiramos cogemos aire y soltamos muy despacio, nos sentimos muy relajados, con mucha paz, mucha calma. Notamos una brisa que acaricia nuestra piel, especialmente nuestra cara y nuestras manos. Con la palma de las manos notamos un tacto liso de la hierba que nos acaricia, es agradable, nos hace sentirnos bien, lejos de los problemas, sin preocupaciones, cuando despertemos nos vamos a sentir muy tranquilos, con mucha calma. Nos movemos y vamos abriendo los ojos para despertar.

3. Nos sentamos y cerramos los ojos, nos vamos a imaginar que estamos en el campo, notamos el brillo del sol y de la sombra de los árboles al compás del viento, una brisa que mueve ligeramente los árboles. Respiramos cogemos aire y soltamos muy despacio, nos hace sentirnos bien, muy tranquilos, un sabor a paz, tranquilidad y armonía, que llena nuestro cuerpo desde lo más profundo de nuestro ser. Respiramos cogemos aire y soltamos muy despacio. Sentimos la naturaleza, como si fuésemos una gran parte de ella, sentimos un aire puro y limpio, que se adentra en nuestros pulmones. Nos imaginamos el cielo de color azul, con nubes esponjosas. Respiramos cogemos aire y soltamos muy despacio. Nos imaginamos que oímos cantar los pájaros, nos gusta, nos relaja, nos sentimos bien, con tranquilidad, con paz y felicidad, sin pensar en nada, fuera de los problemas, nos concentramos solamente en nuestros sentidos y sensaciones. Cuando despertemos nos vamos a sentir muy bien, con mucha calma, nos vamos moviendo lentamente para despertar y abrimos los ojos.

4. Nos sentamos, buscamos una posición cómoda, cerramos los ojos y nos relajamos. Cogemos aire y soltamos lentamente, nos concentramos en nuestra respiración. Cogemos aire y soltamos lentamente, nos sentimos cada vez más relajados, con mucha paz, mucha calma. Nos vamos a imaginar que estamos en la playa cerca de la orilla del mar. Cogemos aire y soltamos muy despacio, escuchamos el vaivén de las olas rompiendo en el rompeolas, nos gusta, nos sentimos bien, es un lugar tranquilo. Cogemos aire y soltamos lentamente, nos sentimos relajados. Miramos hacia arriba y vemos un cielo azul con nubes blancas y esponjosas, el sol irradia mucha luz que ilumina ese cielo enorme. Cogemos aire y soltamos muy despacio, nos sentimos bien, nos sentimos con mucha calma, llenos de paz y tranquilidad. Caminamos por la arena, sentimos el tacto de la arena en nuestros pies, es relajante, nos gusta, tiene un tacto y temperatura ideal, como a nosotros nos gusta. Cuando despertemos nos vamos a sentir muy bien. Nos movemos despacio para despertarnos y vamos abriendo los ojos.

5. Cerramos los ojos y nos relajamos. Cogemos aire y soltamos ligeramente. Nos vamos sintiendo cada vez más relajados, con mucha paz, mucha calma. Nos vamos a imaginar que estamos en un prado verde, cogemos aire y soltamos lentamente. Miramos al cielo, un cielo azul, hace un día espléndido y una temperatura ideal. Cogemos aire y soltamos muy despacio, nos sentimos muy relajados, muy tranquilos, sin preocupaciones, nos sentimos muy bien, con mucha felicidad. Mirando al cielo vemos nubes, son blancas y de diferentes tamaños, nos imaginamos que volamos y nos tumbamos en una de esas nubes, las tocamos, son muy blandas, suaves y esponjosas, nos hacen sentirnos bien, con mucha calma, mucha paz.

Cogemos aire y soltamos muy despacio, nos sentimos muy tranquilos, con mucha felicidad. Nos imaginamos que podemos coger trozos de esa nube y hacemos figuritas con sus trozos, hacemos corazones, bolitas, estrellas, círculos. Cogemos aire y soltamos muy despacio, nos sentimos muy relajados. Ahora esas figuritas las vamos a coger y las acercamos a nuestra cara, vamos a soplar esas figuritas para hacerlas volar muy lejos. Cada una de esas figuritas representan nuestros problemas, las soplamos y se convierten en espuma, vemos las burbujas de colores volar y volar muy lejos de nosotros. Cogemos aire y soltamos muy despacio, al despertar nos vamos a sentir muy bien, con mucha calma, aliviados de los problemas, nos movemos lentamente y despertamos.

6. Cerramos los ojos y nos relajamos, cogemos aire y soltamos muy despacio. Nos imaginamos estar en el campo, vemos un camino y caminamos por ese camino nos encontramos flores a nuestros lados. Tocamos las flores son muy bonitas de muchos colores y de muchos tamaños. Cogemos aire y soltamos muy despacio. Caminamos por ese camino que nos lleva a un lugar muy tranquilo, es un sitio que nos gusta, nos hace llenarnos de energía positiva. Cogemos aire y soltamos lentamente, disfrutamos de ese lugar, es un lugar muy nuestro, es nuestro lugar, un sitio nuestro, que nos llena de felicidad, donde vamos a poder regresar siempre que queramos para relajarnos y estar tranquilos. Cogemos aire y soltamos lentamente, disfrutamos de ese momento, que nos llena de paz, mucha calma y bienestar. Cuando despertemos nos vamos a sentir muy tranquilos, nos movemos despacio y vamos abriendo los ojos.

El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

ANEXO 10. Fotografías.



El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.



El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.



El dibujo como herramienta para expresar sentimientos y emociones en la tercera edad.

