

Trabajo Fin de Grado

Educación artística aplicada al desarrollo del
autoconcepto con personas con enfermedad mental

Cynthia Camas Garzo

D. Alfonso Revilla Carrasco

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2015

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. CONTEXTO DE APLICACIÓN DEL PROYECTO	5
3. MARCO TEÓRICO	8
4. METODOLOGÍA	13
5. ACTIVIDADES.....	15
5.1. Pintura sobre tabla.....	15
5.2. Sueños	21
5.3. Mandalas	24
5.4. Colores	29
5.5. Pintamos la Peña Oroel	37
5.6. La máscara oculta.....	40
5.7. Valoraciones de los usuarios.....	45
6. RESULTADOS	46
7. CONCLUSIONES Y OPINIÓN PERSONAL	51
8. AGRADECIMIENTOS	54
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
10. BIBLIOGRAFÍA	55

Arteterapia

- Elaborado por Cynthia Camas Garzo
- Dirigido por Alfonso Revilla Carrasco
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Diciembre del año 2015

Resumen

El trabajo está basado en el estudio de varios procesos arte-terapéuticos, los cuales comparten el mismo objetivo pero aplican distintas metodologías que se basan en diversas corrientes de pensamiento. Todo el proyecto que se ha puesto en práctica con usuarios de la asociación ASAPME diagnosticados en su mayoría de esquizofrenia. El proceso ha tenido la duración de un curso lectivo con un total de seis actividades plásticas todas ellas guiadas para poder conseguir que los usuarios mejoren su autoestima y puedan desarrollar a través de actividades de educación plástica el autoconcepto.

Palabras clave

Arte, creatividad, enfermedad mental, educación plástica, autoconcepto.

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo se basa en el uso de la educación plástica asociada a la mejora del autoconcepto. Se parte de la idea de que su principal objetivo no es el producto, sino la forma de percibir, la capacidad de concentración en su trabajo y la capacidad de trabajar entre los usuarios. En general, las personas partícipes de esta asociación necesitan en su mayoría mejorar su autoimagen positiva debido a que suelen tener una imagen negativa de ellos mismos y les impide tener autoconfianza, por lo que no se creen capaces de realizar con éxito las actividades. Normalmente tienen mucha dificultad en expresar sus sentimientos y en ocasiones, no saben o no pueden. Gran cantidad de usuarios son muy competentes en el trabajo autónomo, pero en relación al trabajo en grupo, les es más complicado, puesto que en ocasiones tienen problemas relacionales, su tiempo de concentración en alguna ocasión es muy breve ocasionándoles abandonar la tarea rápidamente, distraerse o rendirse por no ser pacientes. Con una serie de objetivos planteados y adaptados en la medida de lo posible para cada usuario se pretenderá que tengan más facilidades para expresarse, confíen más en sus propias capacidades y establezcan una relación cercana entre ellos que les sirva como ayuda.

Con este trabajo se pretende mejorar todo lo expuesto anteriormente, siendo el objetivo principal que cada usuario mejore su auto concepto, aportando así más confianza en ellos mismos y poder exteriorizar sus sentimientos para intentar entender mejor lo que les sucede. Todo ello se trabajará mediante actividades plásticas, fundamentadas en arteterapia y todas ellas registradas en tablas, gráficos y en algún caso con la recogida de las opiniones personales de todos los usuarios. Finalmente se contrastarán los datos del registro inicial con los datos del registro final para ver las mejoras obtenidas.

2. CONTEXTO DE APLICACIÓN DEL PROYECTO

El contexto donde se han desarrollado todas las actividades expuestas a lo largo del trabajo es en la asociación ASAPME Huesca, cuya sede está situada en la Calle Nuestra Señora de Cillas, teniendo a su vez un piso situado en la Calle Ramón y Cajal donde se realizaban las actividades de pintura sobre tabla.

Dicha asociación cuenta con dos trabajadoras sociales, una psicóloga, una terapeuta ocasional y una monitora con conocimientos sobre el arte, además de un gran número de trabajadores divididos en la sede de Jaca y en la sede de Monzón.

La asociación ASAPME está acompañada de numerosos voluntarios que ayudan en la organización y preparación de actividades. La mayoría de ellos son los familiares de los usuarios que, de una forma activa, los acompañan en todo el proceso y colaboran en las ferias y mercados benéficos.

ASAPME trabaja de la mano de CADIS y colabora con la Fundación Cruz Blanca, donde algunos de los usuarios se alojan, por lo que tienen gran compenetración con las actividades y metodologías planteadas.

En cuanto al número de usuarios con los que se ha trabajado durante el curso ha sido: siete en las actividades realizadas los miércoles y cuatro que se añadían a la pintura sobre tabla.

De todos los usuarios, se ha seleccionado cinco para obtener la muestra, ya que de los siete que normalmente asistían y se les realizó la actividad inicial, uno de ellos faltó a alguna actividad y el otro usuario faltó a una y las que éste realizó no se podían registrar con veracidad. Así pues el registro fue con los cinco usuarios que asistieron a todas las actividades, que se denominarán: usuario A, usuario B, usuario C, usuario D y usuario E, los cuales se han nombrado con letras del alfabeto para no revelar su identidad y así proteger su confidencialidad. Los datos personales sobre los cinco usuarios, han sido facilitados por la asociación ASAPME, en algún caso no se mostrarán en el trabajo ya que se respeta la confidencialidad de algunos de los datos.

El usuario A tiene cuarenta y nueve años, pero su edad cognitiva no superaría la edad de un niño de educación primaria. El usuario A durante su adolescencia tuvo un accidente hípico en el que tuvo una lesión en la parte frontal de su cabeza. Con el accidente se vio muy afectado ya que entró en coma durante dos meses, siendo así muy complicada su recuperación. El usuario tiene leves dificultades motoras, el lado izquierdo tiene menos movilidad pero puede desenvolverse por sí sola, el habla la tiene afectada de forma muy leve, únicamente le cuesta vocalizar y el ritmo del habla es lento pero puede expresarse sin ningún problema. Tiene conductas maníacas, suele vociferar, no tiene paciencia cuando necesita ayuda, quiere ser el centro de atención, intenta guardar desperdicios o comida en los bolsillos, suele hacer juegos de palabras o incluso hablar en verso, le gusta hablar de muchos temas aun sin tener nexo entre sus ideas, su autoestima es baja debido a que no se ve capaz de realizar actividades por sí solo y dice adjetivos sobre él que no son positivos, anteriormente era agresivo pero con la medicación que toma eso mermó.

El usuario B presenta esquizofrenia paranoide, los síntomas empezaron a aparecerle cuando tenía treinta y cinco años, pero no se ha podido facilitar la causa. Ahora tiene setenta años, pero por las características de su enfermedad, tiene una edad cognitiva inferior a doce años.

Hace veinte años sufrió un ictus lo que le originó una hemiplejía izquierda severa, lo que le incapacita para la realización por sí solo de actividades que requieran detalle o el uso obligatorio de las dos manos. Tiene verborrea, continuamente habla de diversos temas aun sin tener nexo entre temas, repite a menudo las mismas frases y realiza movimientos repetitivos, es muy independiente y le cuesta mucho pedir ayuda cuando no puede realizar alguna actividad.

El usuario C tiene sesenta y ocho años, también sufre esquizofrenia, desde hace veinte años aproximadamente. Trabajó desde que era un adolescente en un taller de carpintería y de restauración y por problemas de inhalación de productos tóxicos le derivó a dicha enfermedad. Los síntomas fueron observados por la propia familia del usuario, aunque de todos los usuarios que componen el trabajo aparentemente es el menos afectado. Toma medicación y eso merma los síntomas hasta el punto que aparentemente parecen no existir, únicamente se puede observar que repite ideas ya dichas hace pocos minutos o que su razonamiento no es muy complejo. Es una persona

que tiene gran capacidad memorística, a nivel de comunicación habla de forma continua, pronunciando y explicando las ideas de forma muy correcta, su comportamiento es muy correcto, mostrando gran capacidad de aprendizaje en las actividades.

El usuario D, tiene 42 años, tuvo un accidente de coche cuando tenía 23 años. No se ha obtenido para el trabajo la enfermedad que tiene, pero en base al accidente, el usuario D, se golpeó fuertemente la cabeza, en consecuencia, tiene un lado paralizado totalmente, no tiene visión ni oye por el oído izquierdo, y su brazo izquierdo y su pierna no le permiten desenvolverse por sí solo, tiene problemas para memorizar, su razonamiento es inferior al de un niño de primaria y en ocasiones intenta llamar la atención haciendo referencia a temas sexuales.

El usuario E tiene esquizofrenia paranoide, se desconocen las causas para utilizarlas en el trabajo, pero desde primaria fue a un aula de especial debido a que su nivel era mucho más bajo que el del resto de la clase, suele llamar la atención y su actitud es como la de un niño que no alcanza los 12 años, gracias a la medicación ha erradicado los problemas de alucinaciones que afirma tener.

3. MARCO TEÓRICO

Los usuarios de la asociación ASAPME están diagnosticados en su mayoría de esquizofrenia y trastornos de bipolaridad además de en algún caso retraso mental.

La Organización Mundial de la Salud define la discapacidad como “un término genérico que abarca deficiencias, limitaciones de la actividad y restricciones a la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales”. (Organización Mundial de la Salud, 2001)

El trastorno mental severo se caracteriza por ser de larga duración y conllevar un grado de discapacidad variable además de disfunción social, pero para determinar si es trastorno mental grave hay que evaluar sobre unos factores determinados que son: el diagnóstico, el tiempo de evolución, el grado de disfunción, la gravedad y si posee factores clínicos asociados.

Dentro de las enfermedades mentales está la esquizofrenia, para que se pueda diagnosticar como tal debe cumplir por lo menos dos o más de estas características: ideas delirantes, alucinaciones, lenguaje desorganizado, comportamiento catatónico o gravemente desorganizado o síntomas negativos. Para poder hacer el diagnóstico tienen que prevalecer una duración mínima de un mes.

La esquizofrenia paranoide debe también cumplir las siguientes características, con la duración mínima de un mes: el lenguaje desorganizado, comportamiento desorganizado y afectividad aplanada o inapropiada.

Muchos de los usuarios con esquizofrenia paranoide tienen ideas delirantes o paranoide por lo que es necesario definir el término psicótico: “Se refiere a las ideas delirantes y a las alucinaciones manifiestas, debiendo presentarse estas últimas en ausencia de conciencia de su naturaleza patológica”. Una definición algo menos restrictiva también incluiría las alucinaciones manifiestas que son reconocidas como experiencias alucinatorias por el sujeto.

“En el trastorno psicótico debido a una enfermedad médica y en el trastorno psicótico inducido por sustancias, psicótico se refiere a las ideas delirantes o únicamente a aquellas alucinaciones en las que no hay conciencia de patología. Finalmente, en el trastorno delirante y en el trastorno psicótico compartido, psicótico es equivalente a delirante.” (APA, 2002, p.181)

Como ocurre con muchos términos, en psicología hay muchos autores que definen el autoconcepto, para este trabajo el referente de la definición y explicación del auto concepto es Carl Rogers que afirma que “el concepto de sí mismo se basa en tres factores principales: la imagen de ti mismo, o cómo te ves, para esto es importante darse cuenta de que la auto-imagen no coincide necesariamente con la realidad.”(Rogers, 1996, p.26) La gente puede tener una auto-imagen muy buena sobre ellos mismos y creer que son mejores las cosas de lo que realmente son. Por el contrario, las personas también son propensas a tener auto-imagen negativa y percibir o exagerar los defectos o debilidades sin ser ciertas, la autoestima o cuánto te valoras, cómo nos comparamos con los demás y cómo responden los demás ante nosotros; además, cuando la gente responde positivamente a nuestra conducta, somos más propensos a desarrollar una autoestima positiva y por último el yo ideal, o lo que es lo mismo, cómo te gustaría ser en muchos casos, la forma en que nos vemos y cómo nos gustaría vernos a nosotros mismos no coincide.

Para la realización de todas las actividades del trabajo se ha tenido en cuenta la variedad de técnicas y el largo recorrido histórico sobre la utilización y la aplicación de la arteterapia, desde Margaret Naumbrug que fue pionera, hasta autores actuales como Teresa Dalley.

Margaret Naumbrug (1940), es referente para este trabajo ya que demostró que las personas que no tienen conocimiento del arte pueden tener la capacidad de proyectar sus propios conflictos a través del arte.

Gracias a Kramer (1940), que empezó a utilizarla con niños la disciplina de arteterapia ha ido siendo más valorada y utilizada para otros campos, como la salud mental. Marion Miller (1950), celebra el primer congreso mundial de psiquiatría y tiene lugar la primera exposición internacional de arte psicopatológico, que reúne cerca de dos mil obras de pacientes.

La arteterapeuta Dalley (1987), afirma que: “La arteterapia se considera como el uso del arte en un contexto terapéutico, siendo lo más importante la persona y el proceso donde el arte se utilizaría como un medio de comunicación no verbal”. La misma autora, manifiesta que, “la actividad artística proporciona un medio concreto, no verbal, a través del cual una persona puede lograr una expresión al mismo tiempo consiente e inconsciente y que puede emplearse como valioso agente de cambio terapéutico”.

Partiendo del recorrido histórico sobre terapias a través del arte se han ido creando diferentes actividades, para la actividad llamada terapia de los colores se ha utilizando como referente las técnicas de Heller (2004) afirma que “los colores no pegan entre sí, por el hecho de que sean armónicos o los elijamos en cuestión de gusto, esto viene dado porque hay experiencias universales que están profundamente interiorizadas en nuestro lenguaje y en nuestro pensamiento.” Por lo que cita una serie de significados con cada color, aunque en este trabajo sólo se van a utilizar seis de ellos, para simplificar la actividad.

El color negro significa: “Depresión, muerte, supresión, amenaza, miedo”. En la actividad, únicamente para simplificar y concretar un significado, se ha elegido asociar el negro con la depresión; el naranja muestra: “Diversión, capricho, niñez, felicidad, brillantez, actividad, sociabilidad, amistad, bondad, expansión”. En la actividad se ha asociado el naranja a la felicidad y sociabilidad; el rojo expresa: “Excitación, energía, sexualidad, pasión”. Asociándolo a la excitación; el verde delata: “Bienestar, vida, relax, exuberancia, luminosidad, descanso, salud”. El verde para la actividad significará el bienestar, la relajación, el azul claro simboliza: “Calma, constancia, descanso, serenidad, confianza, libertad”. Se eligió el significado de confianza o libertad y, por último, el azul oscuro representa: “Monotonía”. El significado para el color azul oscuro fue el de monotonía, asociada al aburrimiento.

Para la actividad de Mandalas, la autora de las técnicas a las que se refiere este trabajo son las de Rosa Riubo (2007) y la finalidad de este trabajo es que con los mandalas poder ayudar a: la concentración, atención, activación de la energía positiva, meditación, memoria, relajación o incluso a la curación.

Esta autora da a cada forma un significado según las propiedades de cada color, y los que se trabajaron para la actividad de mandalas fueron: el círculo el movimiento, lo

absoluto; el corazón para el sol, el amor, el sentimiento de unión; la cruz simboliza la unión del cielo y la tierra, la muerte y la vida; el mandala cuadrado para procesos de la naturaleza, la estabilidad, el equilibrio; la estrella es símbolo de lo espiritual y la libertad; la espiral como vitalidad y energías curativas; el octógono es la unión de contrarios; el laberinto implica la búsqueda de nuestro interior; la mariposa para la auto renovación del alma; el pentágono simboliza la silueta del cuerpo humano y el triángulo agua, (hacia abajo) y (hacia arriba) la agresión hacia uno mismo. Para ella cada color tiene un simbolismo: blanco para expresar pureza e iluminación; el negro para muerte y limitación personal; el gris para neutralidad, sabiduría y renovación; el color rojo para sensualidad, amor y pasión; el azul como significado de felicidad, paz y tranquilidad; el amarillo significando simpatía y receptividad; el naranja para energía, valor y dinamismo; el color rosa para lo infantil y la dulzura; el morado para el amor por el prójimo; el verde para la naturaleza, el equilibrio y la esperanza y el violeta para la música, la magia, la espiritualidad y la inspiración.

Además de centrar el significado de color y forma para los mandalas según esta autora se ha buscado la simbolización que tienen los mandalas que realizan con hilos y lanas de colores una comunidad mejicana llamada Huichol, ellos interiorizan el arte dadas sus vivencias y las de sus antepasados ya que para ellos el arte es una forma de expresión, ya sea con temática religiosa, temas relacionados con la muerte o a través de la decoración de sus ropas. La creación de mandalas muestra a las demás personas que forman su comunidad los sentimientos que les suscita un tema en concreto y es lo que se ha buscado durante toda la realización del trabajo

Todos los usuarios que han participado en el trabajo pertenecen a la asociación ASAPME.

La Asociación Pro-Salud Mental es una entidad social sin ánimo de lucro, se creó en el año 1994 por iniciativa de un grupo de familiares y usuarios apoyados por profesionales; todos ellos unidos por el interés en mejorar la situación de las personas con enfermedad mental. Esta asociación tiene gran variedad de servicios que ofrecer como: área de acogida e intervención social, área de intervención familiar, área de apoyo comunitario, área de rehabilitación psicosocial, área de ocio y tiempo libre: club social y área de sensibilización en salud mental.

Además de todas ellas, cuentan con talleres dirigidos a la arteterapia, divididos en dos días a la semana, donde los usuarios por una parte realizan actividades de tipo manual en el taller creativo y por otro lado pintura libre de lienzo sobre caballete, allí cada usuario elige el tema que llevará a cabo, siendo así un taller menos guiado que el anterior.

4. METODOLOGÍA

Como afirma Viadel (2005), “La investigación en Educación Artística, se desenvuelve con una amplia variedad de enfoques, orientaciones y metodologías, porque el aprendizaje artístico es una actividad sumamente compleja en la que intervienen de manera decisiva aspectos perceptivos, cognitivos, experienciales y contextuales”.

Este trabajo tiene un enfoque cualitativo, se ha utilizado en todas las actividades a la hora de registrar sus elecciones del color, sus pensamientos y sus interpretaciones, en las cuales tienen gran importancia los aspectos emocionales, las historias orales, los relatos interpretativos pero, sobre todo, en la actividad de pintura en Jaca ya que los únicos resultados son los comentarios de los usuarios y en la actividad de los sueños, donde se registran los datos de forma oral. Es mucha la información que se puede obtener mediante este enfoque, “este enfoque nos permite desvelar aspectos o dimensiones tan sorprendentes como convincentes de situaciones altamente significativas e incluso únicas e irrepetibles, como los acontecimientos históricos o las propias obras de arte”. (Viadel, 2005, p.12)

El enfoque cuantitativo es el conjunto de datos observables basados en tablas y gráficos aplicados en la actividad de los colores, en la de pintura sobre tabla y la actividad de mandalas con el fin de determinar mejoras obtenidas al finalizar la actividad. Este enfoque permite planificar y organizar con bastante exactitud, de modo que si has hecho bien el proceso al finalizar hay menos riesgo de error.

La investigación que se ha llevado a cabo es descriptiva ya que se ha tenido una observación directa de los usuarios sin alterar o cambiar los procesos o las situaciones que se estudian, sino observarlas y ver como se producen y experimental ya que para este trabajo se ha utilizado como prueba de registro los diseños “pre-test” y los “post-test” cuya finalidad es comparar a través de una encuesta opiniones antes de iniciar las actividades y con la misma encuesta realizada al finalizarlas, poder comparar y ver si se han producido mejoras.

Además de estos enfoques la metodología que se ha utilizado para este trabajo es activa participativa y globalizadora ya que todas las actividades están pensadas para

que los usuarios participen de forma activa, siendo los protagonistas de cada una de las actividades y la monitora una guía, además ellos eligen si realizar o no la actividad, el momento en el que se incorporan y sabiendo siempre porqué y para qué realizan la actividad. A pesar de que en este trabajo únicamente se registren los datos de cinco usuarios, la actividad ha sido realizada para todos los usuarios que componían los talleres incluyéndolos a todos en el mismo grupo de trabajo y realizando en algún caso las adaptaciones que fueron necesarias en cada actividad para que pudiesen realizarlas.

5. ACTIVIDADES

5.1. Pintura sobre tabla

Esta actividad se realizó a lo largo de todo el curso lectivo, se trataba de pintura de óleo sobre tabla y como soporte el caballete. Esta actividad se llevaba a cabo los jueves de 17:00 a 19:00 horas, los especialistas que acompañaron la actividad son José Generelo y Miriam Grande.

El objetivo principal de esta actividad era que los usuarios pudieran expresar sus sentimientos, plasmándolos en las tablas.


Cuando los usuarios iban a empezar un cuadro tenían la opción de pintar lo que prefiriesen, ya fuera inventado, algo que ellos quisieran plasmar en base a sus recuerdos o deseos o podían mirar libros y revistas para inspirarse. Si pasado un tiempo no tenían ninguna idea, podían copiar una imagen. Si el cuadro era una copia de otra imagen, era el especialista quien distribuía el dibujo en la tabla, centrándolo o haciendo un pequeño boceto para saber dónde debían ir situando los diferentes elementos del cuadro, mientras que los usuarios eran los que daban la forma, los detalles y el color a su obra.

La arteterapeuta en todo momento guiaba y acompañaba a los usuarios durante la creación del cuadro, no sólo a nivel plástico sino que se creaba un vínculo muy estrecho entre ambos y ellos mismos eran los que expresaban de forma oral y plástica los colores que iban a modificar de la obra original, imágenes que les recordaban a otras, siendo así mucho más enriquecedora la actividad para ellos y facilitando de esta forma cómo expresar sus sentimientos.

Para el registro de esta actividad se han utilizado los cuadros más significativos de los cinco usuarios, pudiendo sólo adjuntar imágenes de tres de ellos, ya que los restantes no quisieron que se publicase la imagen.

Registro:

Tabla 1. Cuadro usuario A


USUARIO A		
 <p>Cuadro usuario A</p>	FECHA	OBSERVACIONES
	12 marzo 2015	Elección del cuadro: no elige una copia, decide dibujar una chica a caballo y pinta el fondo.
	19 marzo 2015	Pintamos el caballo y la chica y explica el porqué de su cuadro
	26 marzo 2015	No quiere pintar
	2 marzo 2015	Cortamos los listones los pintamos y pegamos y realiza el contorno de las figuras

El 12 de marzo de 2015, el usuario A empezó su cuadro y decidió, a diferencia de sus últimos cuadros, que no necesitaba ver libros para pintar, sabiendo ya muy bien lo que quería pintar. Eligió el color azul para el fondo y no avanzó más porque necesitaba secar la tabla. El 19 de marzo de 2015, con ayuda se distribuyeron más o menos centradas las figuras en la tabla, haciéndole puntos para conseguir las siluetas, él colocó los detalles y las perfiló a su gusto. Mientras se estaba dibujando contó que había elegido ese cuadro para que la usuaria B tuviera un recuerdo de ella cuando era joven, ya que ésta practicaba equitación de forma profesional y por un accidente empezó su enfermedad. La siguiente sesión fue el 26 de marzo de 2015, en la que el usuario A estaba muy enfadado por problemas que había tenido en el trabajo y por tener que ir a la asociación en vez de quedarse en casa, por lo que no quiso seguir su cuadro. El 2 de marzo de 2015, en primer lugar se pintaron los trozos de listón de diferentes tonalidades, mientras se secaba retocó las figuras y pintó el contorno, finalmente se pegaron los listones simulando hierba.

Su opinión acerca del cuadro fue: "Me gusta cómo queda, se parece a la usuaria B y lo que más me gusta es la hierba". El objetivo se ha cumplido ya que la idea que él tenía la ha sabido plasmar y concuerda perfectamente con la explicación dada por él.

Registro:

Tabla 2. Cuadro usuario C

USUARIO C		
 <p>Cuadro usuario C</p>	FECHA	OBSERVACIONES
	9 abril 2015	La elección del cuadro fue la copia de una imagen, dibujó las dunas y explicó su elección
	16 abril 2015	Pintó la parte superior y la inferior
	23 abril 2015	Pintó la parte central


El 9 de abril de 2015 comenzó con la elección de su cuadro. Eligió el tema porque tenía un familiar que viajaba a Marruecos y siempre le contaba historias del desierto y al mirar en el libro la imagen de las dunas le recordó a las historias. El 16 de abril de 2015 pintó la parte superior y la inferior para que se le juntasen los colores, el usuario en todo momento se mostraba muy ilusionado con la pintura, incluso hablaba del desierto. El 23 de abril de 2015 pintó la parte central del cuadro y dio los puntos de luz a las demás partes, tenía ganas por ver el resultado y hacerle una foto de recuerdo.

El usuario en todo momento tenía ilusión por la realización del cuadro, era importante para él, ya que era el paisaje de las historias de su familiar, solo quería terminarlo sin importarle el resultado para poder hacer la fotografía.

Consiguió expresar mediante la pintura los sentimientos que le suscitaba la imagen y su opinión fue: “Me ha gustado cómo ha quedado, porque parece que haya tres montañas, yo creo que será como el desierto de verdad”.

Registro:

Tabla 3. Cuadro usuario E

USUARIO E		
 <p>Cuadro usuario E</p>	FECHA	OBSERVACIONES
	8 enero 2015	Elección del cuadro mirándose en una imagen
	15 enero 2015	Dibujo de la figura y pequeñas pinceladas en el sombrero
	22 enero 2015	Pinceladas en el sombrero
	29 enero 2015	Pinceladas y color de la piel
	5 febrero 2015	Detalles de la figura
	12 marzo 2015	Finaliza el cuadro y explica la elección

El 8 enero de 2015 tras mirar varios libros estaba segura de la elección de la mujer africana, aunque creyó que era demasiado difícil para pintarla. El 15 enero de 2015, dada la dificultad física que tenía el usuario E, utilizó únicamente una hora de la sesión para pintar, sus pinceladas fueron cortas, muy pensadas y a veces le costaba trabajo empezar a pintar. El 22 enero de 2015 continuó la parte del sombrero, no estaba contenta con el resultado, afirmó que no se parecía a la original, que la estaba pintando mal. El 29 enero de 2015 prefirió pintar el color de la piel utilizando sólo un color, afirmó que se equivocó fácilmente al utilizar las mezclas. El 5 febrero de 2015 realizó con ayuda los detalles del cuadro afirmando que se parecía a la original.

Después de no poder seguir el registro durante un mes, a la vuelta el cuadro estaba acabado y el usuario E evaluó así su cuadro: “Me ha quedado como el de la foto, y eso quería porque así se parece un poco a mi hermana”.

Durante todo el proceso fue sido el usuario con más dudas acerca de su trabajo, en alguna ocasión paraba de pintar porque no le gustaban los resultados del día, afirmaba que era un trabajo muy complicado para su nivel y que cada día la imagen le gustaba menos. Finalmente, una vez terminado el cuadro, estaba satisfecha con la obra, ya que le veía cierto parecido a la original y ésta le recordaba a un familiar.

El objetivo lo consiguió ya que durante todo el proceso se pudo ver cómo trasmitía los sentimientos de su día a día con la inconformidad de sus resultados, el usuario E durante este proceso sufrió un cambio en su medicación y eso le ocasionó una baja autoestima y una inconformidad sobre lo que ocurría a su alrededor.

Registro:

Tabla 4. Cuadro usuario B

USUARIO B	
FECHA	OBSERVACIONES
15 enero 2015	Elección del cuadro, explicación y fondo.
22 enero 2015	Dibuja la silueta de la figura humana.
29 enero 2015	Retoca y finaliza el cuadro.
5 febrero 2015	Modifica el cuadro.

El día 15 de enero, el usuario B comenzó el cuadro, eligiendo pintar la guerra, ya que durante esa semana estaba leyendo un libro sobre ese tema, así que decidió pintar la historia del libro. Eligió el color negro para la parte superior del cuadro, mientras que la parte inferior del cuadro decidió que fuera de color gris. En el centro se unían ambos colores, quedando la parte central del cuadro de color gris oscuro.

En la sesión de la siguiente semana dibujó una silueta humana en la parte inferior izquierda del cuadro, durante el resto de la sesión prefirió no seguir pintando.

El día 29 de enero, pintó unos círculos de color rojo carmín creados con el golpe del pincel sobre la tabla, afirmando que era sangre y dando por finalizado el cuadro rubricó su firma en la parte inferior derecha del cuadro.

En la última sesión, al recoger su cuadro para poner otra tabla, prefirió continuar, tachando con una gran cruz blanca los puntos rojos, dando también pinceladas sueltas con el mismo color mientras afirmaba que así lo completaba y parecía más un cuadro de guerra.

Registro:

Tabla 5. Cuadro usuario D

USUARIO D	
FECHA	OBSERVACIONES
12 marzo 2015	Inicio del cuadro, copia de una revista.
	Pintó el fondo y hablo sobre la elección.
	Dibujó la silueta y pintó la cara sin facciones.
19 marzo 2015	Pintó el pelo de un color.
26 marzo 2015	Modifica detalles.

El día 12 de marzo, el usuario D comenzó con la elección de su cuadro. Después de mirar imágenes de calendarios, libros de arte y folletos, decidió pintar el rostro de una persona que aparecía en una revista, pintó el fondo de color azul cielo y después de mirar durante varios minutos la imagen pensó que tenía un gran parecido a él, por lo que decidió que le pintaría su misma camiseta. Por último, dibujó la silueta de la cara y la pintó. El día 19 de marzo, pintó el pelo de color marrón claro con pequeñas pinceladas grises. El 26 de marzo, día de la observación, el usuario D tenía muy avanzado el cuadro, pero consideró que parecía muy joven y él era más viejo, por lo que, untando el pincel en el color gris y en el color blanco, realizó pequeñas pinceladas simulando un pelo canoso. El cuadro acabado no se puede ver, pero él afirma que se hizo un autorretrato.

Registro general:

Desde la elección de los cuadros, la actitud que toman frente a la pintura, el progreso o retroceso semanal con los cuadros, se muestran notablemente los sentimientos que les produce la pintura que están haciendo, en cada registro se veían grandes cambios pero sobre todo se podía apreciar su estado anímico por lo que el objetivo de esta actividad es apto. En todos los registros se ha cumplido el objetivo propuesto.

5.2. Sueños

La actividad se desarrolló el día 22 de abril de 2015 y su duración fue de 17:00 a 19:00 horas, siendo la responsable de la actividad Estela García.

El principal objetivo de esta actividad era que los usuarios mostraran a través de la representación de un sueño, sus deseos, sus gustos o sus sentimientos.

El enunciado que se dio fue: “Partiendo de los paquetes de fimo, tenéis que hacer con figuras algo que deseáis, algo que os gusta en este momento o un sentimiento, una vez hecho, lo meteremos en el horno y cuando se enfríe lo introduciremos en la bola.”

El material que se utilizó fue: fimo, el horno y bolas de plástico.

Para esta actividad se registró únicamente a los cinco usuarios. Una vez hicieron las figuras, mientras horneaban, se apuntaron en una hoja los significados:

El sueño 1 pertenece al usuario C, realizó una taza de café pero no se ha podido facilitar la imagen del sueño.

El sueño 2 pertenece al usuario E y representa una bici.



Figura 1. Sueño usuario E

El sueño 3 pertenece al usuario A y es una pelota de fútbol, pero no se ha podido facilitar la imagen del sueño.

El sueño 4 es un oso de peluche elaborado por el usuario B, pero no se ha podido facilitar la imagen del sueño.

El sueño 5 es un árbol realizado por el usuario D.



Figura 2. Sueño usuario D

Y el sueño 6 está compuesto por todos los usuarios formando un saco lleno de objetos.



Figura 3. Sueño compuesto

Resultados:

El sueño 1 corresponde al usuario C, empezó dudando si iba a modelar un libro o una taza de café, el libro significaba su inicio en la carrera de psicología, pero se decantó por modelar la taza de café, ya que era una de sus pasiones y cuando salía de la residencia en la que se alojaba iba directamente a tomar café a la cafetería de enfrente.

La justificación de la elección fue la siguiente: “He hecho con ayuda de Cynthia una taza de café porque me encanta y cuando salgo de la residencia me lo tomo y como chocolate, me hubiera gustaba que no fuera con fimo porque no puedo hacer bien el humo del café”

El sueño dos corresponde al usuario E, éste realizó una bicicleta aunque estuvo en primer lugar modelando unos patines y unos tebeos. La bicicleta tenía que ser plana, con ruedas grandes, ya que era de esa forma como recordaba la bicicleta que tenía cuando era un niño.

La explicación de su sueño fue” “Echo de menos estar en mi pueblo e ir con la bici.”

El sueño 3 se corresponde con el usuario A, éste tenía muy claro que iba a modelar una pelota de fútbol, ya que esa noche iba a ver jugar a su equipo favorito. Cada vez que veía el fútbol él afirmaba que se relajaba y pasaba un tiempo con su padre. El porqué de la elección fue: “Me gusta ver el fútbol y beber naranjada, esta noche juega el Barcelona”.

El sueño 4 fue creado por el usuario B, en primer lugar no quiso participar en la actividad porque afirmaba que no sabía modelar, que no le gustaba y que prefería terminar la del día anterior. Finalmente lo intentó, eligiendo modelar un oso de peluche, la explicación no fue ninguna, ya que dijo” me apetecía hacerlo”

El siguiente sueño, el número 5, corresponde al usuario D, que modeló un árbol, aunque en primer lugar quería modelar madera, y como no se apreciaba bien, la figura final fue el árbol. Para él tenía gran significado, ya que durante su vida laboral tenía una carpintería teniendo que dejar el trabajo cuando le diagnosticaron la enfermedad. La explicación que dio sobre la elección fue: “Como el bloque de madera no me ha salido bien, hago el árbol y así representa mi trabajo”.

El sueño 6 es una mezcla de sueños comunes, todos ellos metidos en un saco, donde participó todo el mundo. Cada uno modeló, de forma muy pequeña, una figura, entre ellas una sonrisa que tenía el mensaje de ser felices, una copa para que ganaran sus equipos favoritos, dulces simulando las fiestas que celebran en la asociación y el símbolo de la asociación como unión.

El registro de esta actividad es positivo, ya que se cumplen los objetivos y como visualmente fue óptima se llevó a una exposición en el centro cultural El Matadero, en Huesca, dicha exposición tuvo lugar entre mayo y junio de 2015. Posteriormente en base a los sueños recogidos se escribieron una serie de poemas en el aula de arte creativo de la asociación.



Figura 4. Imagen de la exposición en el periódico

5.3. Mandalas

Partiendo de las ideas del libro de Rosa Riubo, se realizaron dos actividades de mandalas, los usuarios de la asociación estaban muy familiarizados con la realización y pintura de estos, ya que en el taller creativo de las mañanas una monitora los realizaba con ellos.

Para el desarrollo de la primera actividad se siguieron todas las pautas citadas en el libro, para así poder realizar al final un registro más concreto y, de esta forma, poder conseguir los beneficios que propone la autora con la realización del mandala.

Riubo (2004): "Contacto con tu esencia, te ayudan a descubrir tu propia creatividad, desarrollo de la paciencia, curación para el alma, te tranquilizará y ganarás en confianza y serenidad".

Antes de comenzar la actividad se escribió con anterioridad en una cartulina dividida en dos partes el significado, según la forma geométrica y el significado que tenían los colores para esta autora, así podían elegir la forma y los colores sabiendo su significado para que al finalizar la actividad pudieran escribir la descripción de su mandala.

Los significados de los colores según Rosa Riubo fueron: el blanco para expresar pureza e iluminación; el negro para muerte y limitación personal; el gris para neutralidad, sabiduría y renovación; el color rojo para sensualidad, amor y pasión; el azul como significado de felicidad, paz y tranquilidad; el amarillo significando simpatía y receptividad; el naranja para energía, valor y dinamismo; el color rosa para lo infantil y la dulzura; el morado para el amor por el prójimo; el verde para la naturaleza, el equilibrio y la esperanza y el violeta para la música, la magia, la espiritualidad y la inspiración.

Según la forma del mandala la autora determina los siguientes significados: para el círculo el movimiento, lo absoluto; el corazón para el sol, el amor, el sentimiento de unión; la cruz simboliza la unión del cielo y la tierra, la muerte y la vida; el mandala cuadrado para procesos de la naturaleza, la estabilidad, el equilibrio; la estrella es símbolo de lo espiritual y la libertad; la espiral como vitalidad y energías curativas; el octógono es la unión de contrarios; el laberinto implica la búsqueda de nuestro interior; la mariposa para la auto renovación del alma; el pentágono simboliza la silueta del


cuerpo humano y el triángulo agua, (hacia abajo) y (hacia arriba) la agresión hacia uno mismo.

Una vez que sabían los significados se fueron nombrando las pautas para la realización.

En primer lugar, se debía buscar un sitio adecuado, cómodo y bien ventilado. El siguiente paso era decidir qué instrumentos iban a ser necesarios para realizar la tarea como podían ser los lápices de colores, rotuladores, acuarelas, etc. Una vez escogido el material se procedió a elegir un mandala con el que se pudiera identificar o inspirar. Antes de comenzar a colorear se debía respirar de forma rítmica y profunda, y una vez relajados y concentrados, se pudo comenzar el mandala por el lado que quisieran, sin seguir un orden, tal y como se fuera sintiendo.

Registro:

Tabla 6. Mandala usuario A

USUARIO A		
 <p>Figura 5. Mandala usuario A</p>	FORMA	COLOR
	CUADRADO	-AZUL -NARANJA

Su justificación sobre la forma del mandala fue: “Quiero que sea cuadrada porque significa cosas sobre la naturaleza”.

En la elección de colores se decantó por el azul y el naranja. Expresó: “Voy a hacerlo de colores azules porque como es tranquilidad me relajará y naranja para que luego me dé energía”.

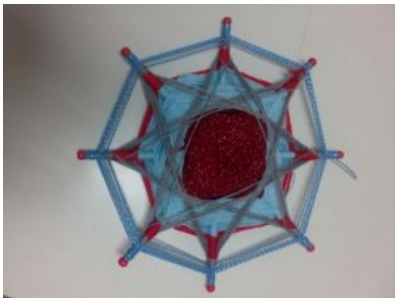
Fueron los únicos colores que utilizó para el mandala Huichol. En la primera actividad de pintar lo coloreó de color rojo, predominando en el centro, pero no anotó ni expuso el porqué.

Como cita la autora en su libro, se realizaron en varias clases un mandala partiendo de los deseos o necesidades. El usuario A era una persona en ocasiones muy impulsiva,

con poca calma, por lo que buscaba tranquilidad. En esta actividad expresó sentimientos por la forma y el color, pero con el resultado plástico obtenido no se ha podido mostrar resultados inmediatos.

Registro:

Tabla 7. Mandala usuario B

USUARIO B		
 <p>Figura 6. Mandala usuario B</p>	FORMA	COLOR
	OCTOGONAL	-AZUL -ROJO


La justificación de la elección para la forma de los mandala fue octogonal porque quería la unión de todos y el amor, por eso la elección del color rojo, y la felicidad y la tranquilidad con la elección del color azul.

Tanto en el mandala pintado como en el realizado con lanas, tenía muy claros los colores, para pintarlo utilizó varios tonos de azul, rojo y granate, pero sin alejarse del significado que tenía para él su mandala.

Eligiendo la forma y los colores pudo expresar su idea inicial. Durante todo el proceso se mantuvo participativo y contento con su trabajo. El resultado fue positivo ya que expresó lo que pretendía, pero no puede demostrarse de forma plástica inmediata resultados evaluables.

Registro:

Tabla 8. Mandala usuario C

USUARIO C		
 <p>Figura 7. Mandala usuario C</p>	FORMA	COLOR
	ESTRELLA	-BLANCO -AMARILLO -VERDE

El usuario C, cuando vio la goma de mandalas para colorear quiso, desde un principio, la de la estrella por el significado que tenía para él, ya que era amante de la naturaleza, de ahí su elección por los colores blanco, verde y amarillo. El usuario C relacionó el mandala en forma de estrella con la luz en el centro, el verde como el color de la naturaleza y el amarillo para representar la energía. También afirmó que le gustaba especialmente el significado espiritual, ya que se trataba una persona creyente y para él, espiritual es sinónimo de espíritu y en relación con Dios.

Durante el proceso se mostró muy participativo. Normalmente tenía dificultades para empezar las actividades, pero al encontrar significados que le resultasen muy acertados con su persona hizo que estuviera muy positivo con la tarea.

El resultado le gustó mucho, tanto que decidió regalarlo para que se mostrase en este trabajo.

Registro:

Tabla 9. Mandala usuario D


USUARIO D		
	FORMA	COLOR
	OCTOGONAL	-VIOLETA -NARANJA -AMARILLO -ROSA -AZUL

Figura 8. Sueño usuario D

Para el usuario D, la actividad fue muy representativa, ya que normalmente trabajaba eligiendo las manualidades más sencillas, más pequeñas y con menos colores para pintar, al contrario que en esta actividad. Para empezar, comenzó eligiendo la forma de octógono y, además, utilizando varios colores como el violeta, el naranja, el azul, el amarillo y el rosa. La forma que utilizó fue la misma que el usuario B, dando las mismas razones.

En cuanto a los colores, eligió el violeta por el amor, el rosa porque representa dulzura, el naranja porque necesita energía, el azul porque le hacía feliz ese color y el amarillo porque el usuario D se consideraba una persona simpática y afirmaba que la simpatía se representa con dicho color, este color se encuentra en una menor proporción debido a que fue su última elección y al favoritismo por el color rosa.

Es de destacar el empeño que el usuario D puso en la actividad, la constancia y la dificultad de su mandala. Durante las sesiones comentaba lo que significaba para ella, además estaba muy orgullosa de su resultado, siendo que en la mayoría de actividades no solía ser así.

No hay resultados plásticos que puedan mostrar el objetivo del trabajo, pero sí un cambio de comportamiento muy positivo y un cambio de opinión sobre sí misma ya que se sentía satisfecha con su trabajo.

5.4. Colores

Se realizó una actividad de forma longitudinal desde noviembre hasta junio, donde no tutorizaba ninguna monitora.

Se empezó a realizarla con seis usuarios, pero participaron cinco ya que uno de ellos no pudo seguir con la actividad y no se recopilaron sus datos.

Para esta actividad se utilizaron solamente seis colores: azul claro, azul oscuro, negro, rojo brillante, naranja y verde, siguiendo la base teórica de Eva Heller (2015).

El primer día se explicó la dinámica que se iba a seguir, repitiendo en varias ocasiones que sería muy breve, de forma individual y siempre de carácter voluntario, si un día no podían o no les apetecía hacerla, se podía posponer la actividad para otro día o bien no realizarla. Los materiales que había eran pinturas y también unos carteles pequeños, cada uno de un color cuyo significado sería un sentimiento diferente. Así pues, cuando llegasen mirarían qué significaba el color y de forma individual cogerían la pintura y la pondrían en el bote.

En la primera sesión leyeron todos juntos los carteles y ellos pusieron la pintura en el bote, y así se repitió durante las siguientes sesiones. El primer mes se llevó a cabo en dos ocasiones y el resultado no varió mucho, por lo que se consideró importante y necesario que tuviera más duración para que pudieran meterse en la actividad y quizás así pudieran ver la utilidad.

A medida que los usuarios iban haciendo la actividad, eran ellos mismos quienes explicaban en alguna ocasión el porqué de la elección de ese color o se fijaban en los colores del resto, entrando perfectamente en una dinámica muy positiva entre ellos y la monitora ya que participó en esta actividad de forma activa y cada día hacía un pequeño comentario sobre la elección del color, así podían ver que no era una actividad médica o psiquiátrica a las que ellos son muy reacios, sino que yo participaba como uno más.

Registros:

Tabla 10. Registro colores

	Nivel	Color						
		3	6	1	5	4	2	
Fecha	Persona	Azul oscuro	Azul claro	Negro	Verde	Naranja	Rojo brillante	Nivel
5 nov	A			X				1
	B						X	2
	C	X						3
	D						X	2
	E						X	2
26 nov	A	X						3
	B	X						3
	C				X			5
	D				X			5
	E						X	2
14 ene	A			X				1
	B						X	2
	C					X		4
	D					X		4
	E				X			5
11 mar	A			X				1
	B					X		4
	C				X			5
	D					X		4
	E						X	2
15 abr	A						X	2
	B	X						3
	C		X					6
	D					X		4
	E				X			5
29 abr	A			X				1
	B	X						3
	C		X					6
	D						X	2
	E				X			5
20 may	A					X		4
	B	X						3
	C		X					6
	D					X		4
	E				X			5

En la tabla anterior se registran los colores elegidos por cada uno de los cinco usuarios durante cada una de las siete sesiones llevadas a cabo. No sólo se registra el color elegido, sino que a su vez se indica qué nivel de estado de ánimo, en escala de 1 a 6, representa el color elegido, siendo 1 el estado de ánimo más bajo, asociado al color negro, y 6 el estado de ánimo más alto, asociado al color azul claro.

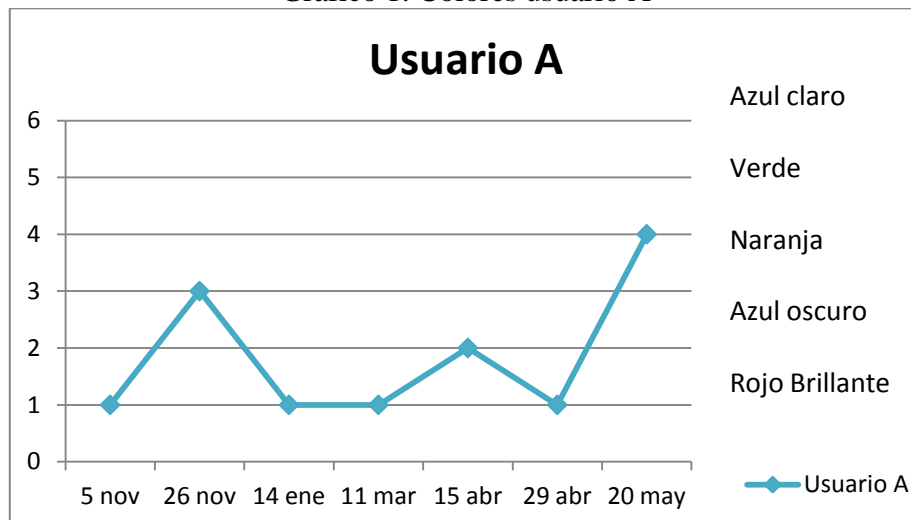
En las siguientes tablas y gráficas, individuales para cada usuario, se puede observar la elección de los colores y, por consiguiente, la evolución del estado de ánimo de los usuarios durante las siete sesiones de las que consta esta actividad.

Registro:

Tabla 11. Registro colores usuario A

USUARIO A		
Mes	Color	Nivel
5 nov	Negro	1
26 nov	Azul oscuro	3
14 ene	Negro	1
11 mar	Negro	1
15 abr	Rojo brillante	2
29 abr	Negro	1
20 may	Naranja	4

Gráfico 1. Colores usuario A



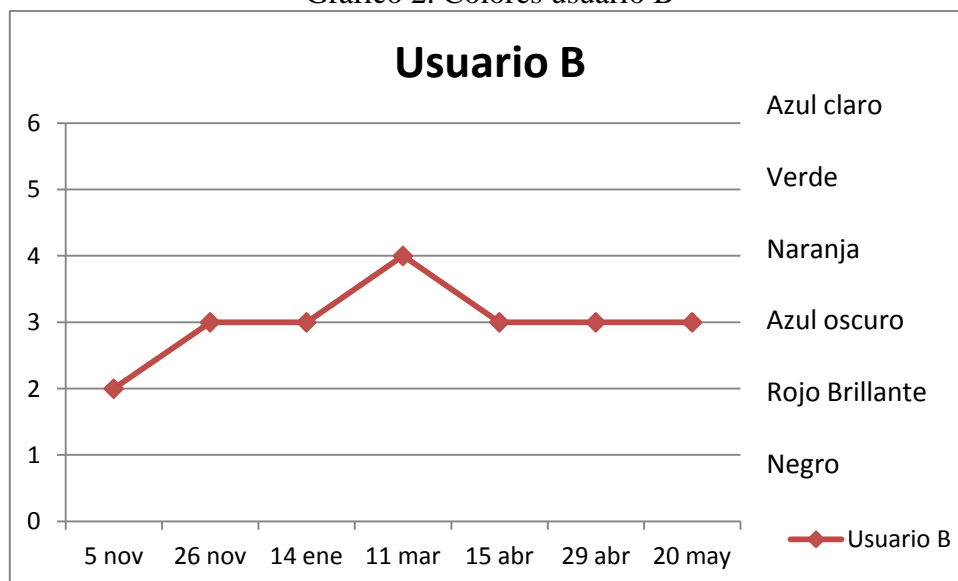
El usuario A, el día 5 de diciembre sufrió una muerte cercana, por lo que seleccionó el color negro, no se sentía bien y no quiso realizar las demás actividades de ese día. El 26 de noviembre estaba muy enfadado por problemas de su trabajo y no quiso realizar las actividades propuestas para ese día. Durante las fechas de enero y marzo el usuario A tuvo cambio en la medicación y un efecto secundario de ésta es la falta de ánimo y malestar si no tiene regulada dicha medicación, por lo que se sentía enfadado y sin ganas de realizar ninguna actividad. Desde abril a mayo tuvo un cambio muy notable, continuó haciendo de forma participativa las actividades y semana tras semana se comunicaba con sus compañeros. El 20 de mayo, día en el que se realizó por última vez la actividad, estaba muy receptivo, contento con las actividades que iban a realizarse posteriormente por lo que seleccionó el color naranja.

Registro:

Tabla 12. Registro colores usuario B

USUARIO B		
Mes	Color	Nivel
5 nov	Rojo brillante	2
26 nov	Azul oscuro	3
14 ene	Azul oscuro	3
11 mar	Naranja	4
15 abr	Azul oscuro	3
29 abr	Azul oscuro	3
20 may	Azul oscuro	3

Gráfico 2. Colores usuario B



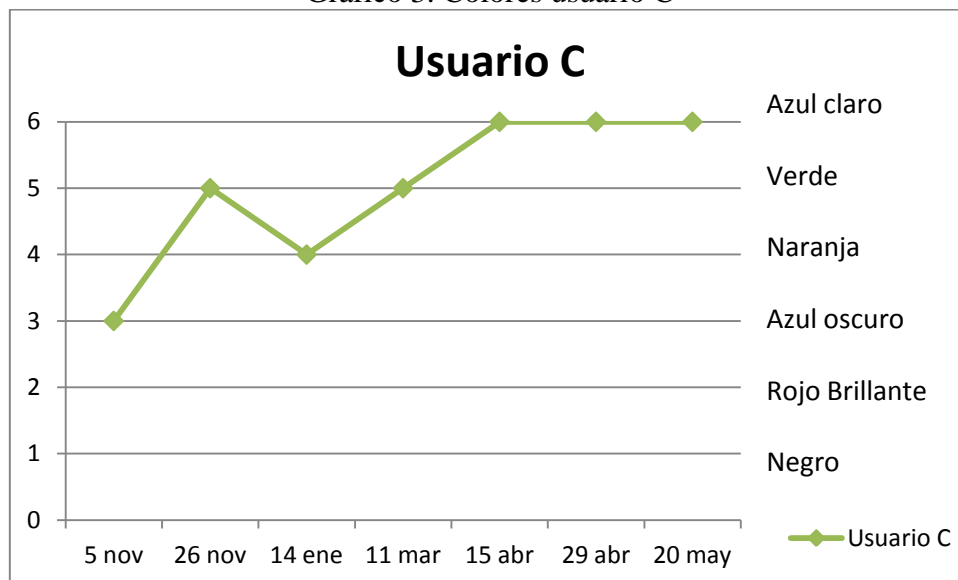
El día 5 de noviembre el usuario B eligió el color rojo brillante porque estaba excitado, lleno de energía, durante la sesión estaba más inquieto que el resto de días, ya el 26 de noviembre utilizó el color azul oscuro que conlleva el significado de monotonía sin dar respuesta a su elección al igual que el día 14 de enero que tampoco quiso decir nada de su elección. El día 11 de marzo eligió el color naranja por la felicidad, ese fin de semana iba a ir a su pueblo y estaba muy emocionado, durante la sesión contaba todo lo que iba a hacer durante ese fin de semana. El día 15 de abril eligió el color azul oscuro ya que decía que sus días eran todos iguales que no se divertía, que en la residencia no hacían nada que de verdad le gustase. El resto de días eligió el mismo color y la explicación fue la misma que en la segunda sesión, y en la tercera sesión y en la última del día 20 de mayo dijo que no iba a decir el porqué.

Registro:

Tabla 13. Registro colores usuario C

USUARIO C		
Mes	Color	Nivel
5 nov	Azul oscuro	3
26 nov	Verde	5
14 ene	Naranja	4
11 mar	Verde	5
15 abr	Azul claro	6
29 abr	Azul claro	6
20 may	Azul claro	6

Gráfico 3. Colores usuario C



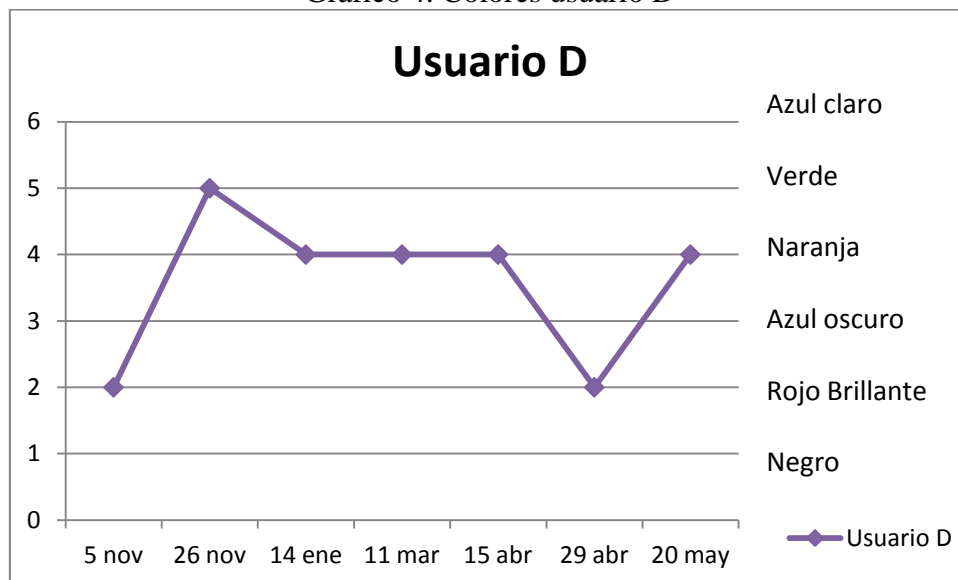
El día 3 de noviembre el usuario C se sentía cansado, no había estado bien durante ese día en la residencia y quiso elegir el azul oscuro. El día 26 de noviembre fue el color verde por su salud, decía que se sentía mejor que días anteriores que no se mareaba tanto como de costumbre y quiso escoger ese color por el citado motivo. El 14 de enero fue el naranja, estaba muy eufórico cantaba y quería escuchar música y por su energía le dijeron sus compañeros que debería elegir el naranja. Las tres últimas elecciones fueron el azul claro significando en la primera ocasión la calma, estaba muy tranquilo, tuvo médico esa misma mañana y salió muy contento de la consulta por los resultados recibidos. Las últimas elecciones fueron porque afirmó que estaba tranquilo y quería seguir siempre con el color azul.

Registro:

Tabla 14. Registro colores usuario D

USUARIO D		
Mes	Color	Nivel
5 nov	Rojo brillante	2
26 nov	Verde	5
14 ene	Naranja	4
11 mar	Naranja	4
15 abr	Naranja	4
29 abr	Rojo brillante	2
20 may	Naranja	4

Gráfico 4. Colores usuario D



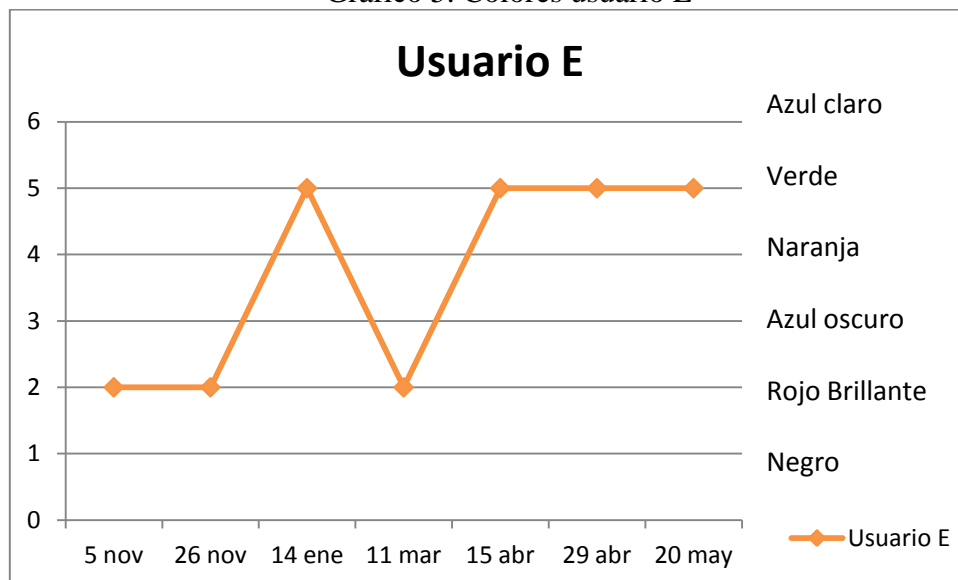
Comenzó el día 5 de noviembre con el color rojo, decía que desprendía amor para todos, que sentía mucho amor por todo lo que le rodeaba. El 26 de noviembre no quería participar y cogió el color de forma aleatoria. Las siguientes fechas del 14 de enero, 11 de marzo y 15 de abril escogió el color naranja, se podía apreciar un cambio considerable en el usuario D respecto a días anteriores, estaba más animado y más colaborativo. El 29 de abril, volvió a relacionar el tema del amor con su elección y para finalizar, el 20 de mayo, la elección del naranja fue aleatoria, estaba molesto con temas ajenos a la asociación y eligió el naranja sin decir el porqué.

Registro:

Tabla 15. Registro colores usuario E

USUARIO E		
Mes	Color	Nivel
5 nov	Rojo brillante	2
26 nov	Rojo brillante	2
14 ene	Verde	5
11 mar	Rojo brillante	2
15 abr	Verde	5
29 abr	Verde	5
20 may	Verde	5

Gráfico 5. Colores usuario E



El usuario E, el 5 de noviembre y el 26 de noviembre eligió el rojo brillante, afirmaba que era su color favorito y que el amor y lo relacionado con ese tema le gustaba. El día 26 de noviembre su elección del color verde fue a causa del bienestar, se sentía a gusto en la asociación y esa fue la razón que dio para su elección. En marzo volvió a elegir el rojo, la razón fue que era su color favorito. Por último, los días 15 de abril, 29 de abril y 20 de mayo su elección fue el color verde, volvió a decir que se sentía muy a gusto, que le gustaba ir a la asociación y hacer muchas actividades.

5.5. Pintamos la Peña Oroel

La actividad de pintura al aire libre se realizó el día 28 de mayo en Jaca. La organización fue a cargo de ASAPME Jaca y ASAPME Huesca, con el objetivo de reunirse con los usuarios de las dos sedes y compartir experiencias.

El objetivo que tiene la actividad de pintura al aire libre es que plasmen como perciben el paisaje que tienen delante, que puedan mostrar los sentimientos que les supone el realizar la pintura y que entren en contacto con la naturaleza al pintar.

En primer lugar se distribuyeron los materiales por parejas o pequeños grupos, que fueron: una mesa por pequeño grupo para apoyar los materiales, caballetes como soporte de la tabla, tablas y témperas con pinceles de varios grosores. Para la actividad podían elegir pintar sobre tabla o bien pintar en láminas con carboncillo. El proceso de pintura era libre, sin pautas ni guías, ellos dibujaban y pintaban el paisaje. A medida que se iba desarrollando la actividad se podían ir apreciando las dificultades que mostraban, al cabo de media hora de actividad el usuario C no había comenzado con la realización del cuadro pintado sobre tabla, necesitaba ayuda para organizar los elementos en el cuadro, una vez estuvieron situados, pudo continuar y pintó de forma autónoma su cuadro. Los usuarios A y D comenzaron solos la realización de la pintura pero necesitaban ayuda para la mezcla de los colores y para organizar los elementos en el cuadro, por otro lado el usuario C estaba totalmente atraído por la actividad, dibujó y pintó el cuadro sin ayuda, pintando de forma rápida y sin descanso para poder terminarlo. El usuario E precisó de más ayuda, necesitó una monitora que le guiase en cada procedimiento del cuadro incluso con los retoques finales, ya que necesitaba verlo acabado y él sólo no se sentía capaz de hacerlo. El usuario B eligió la pintura en lámina con carboncillo porque quería pintar de forma rápida, sin detalle, prefería estar sentado en el césped o viendo pintar a otros compañeros.

Esta actividad tuvo una duración de cuatro horas, con un descanso a mitad de mañana de veinte minutos. A medida que se iba desarrollando la actividad, una de las monitoras iba grabando a los usuarios pintar y hablar entre ellos. Mientras los cuadros se secaban en el descanso de comer, una de las monitoras grabó uno por uno a los usuarios hablando sobre la experiencia de la actividad y pudieron decir con palabras textuales lo siguiente:

El usuario A: “Me ha costado empezar a dibujar las montañas, porque me salían torcidas, pero cuando el usuario X me las ha dibujado, yo solo he podido pintarlas aunque los colores que ponía eran los del bote, pero con los colores de la paleta del usuario Y he hecho la luz a las montañas y a las hierbas. Me gustaría volver a pintar al aire libre porque he conocido al usuario Z y con este buen tiempo se está muy bien pintando”.

El usuario A presentó un comportamiento muy positivo ante la actividad, durante todo el proceso no llamó la atención ni vociferó para pedir ayuda y no se le vieron síntomas ansiosos, tuvo una actitud positiva y su opinión frente la actividad fue muy positiva.

El usuario B: “Quiero repetir pintar este paisaje, pero me parece mucho rato para hacer este dibujo, a mí me ha costado menos de una hora y después me aburría un poco. Lo que más me ha gustado ha sido pintar con compañeros que conocía de otras excursiones y pintar con carboncillo, porque parece antiguo”.

Durante el proceso tuvo actitud ansiosa, pintó la lámina de forma muy rápida, le estresaba el seguir el orden del dibujo, por lo que prefirió hacerlo de forma esquemática e irse a fumar, en alguna ocasión incluso afirmó que estaba nervioso, por lo que decidió mirar a sus compañeros y no seguir con su pintura.

El usuario C: “Me ha encantado la actividad, quiero volver aquí pero de noche para hacerlo de colores oscuros, me ha gustado pintarla con mis compañeras y no he querido ni descansar para que me diera tiempo a pintar este cuadro tan bonito”.

El usuario C ha mostrado una actitud muy relajada, inspirada a la hora de pintar el cuadro, intentando que se pareciese al máximo al paisaje original, sin descanso ha pintado el cuadro, todo esto muy integrada con sus compañeras.

El usuario D: “Me ha costado mucho, porque no sabía por dónde empezar el cuadro, había muchas cosas que dibujar pero bueno, luego ya he sabido y con los colores que me han dejado creo que se parece a la Peña Oroel”.

El usuario D, se ha mostrado durante la actividad con una actitud muy positiva, pidiendo ayuda cuando la necesitaba y se ha podido observar que estaba tranquilo durante el proceso y disfrutando de la experiencia

El usuario E: “Me gustaría seguir pintando cuadros, pero no me gusta la idea de tener que firmarlo porque este cuadro no lo he hecho yo sola ya me han ayudado y me parece muy mal poner sólo mi nombre para la exposición. Me ha relajado mucho pintar en Jaca, en el césped y poder estar con mis otros compañeros”.



Figura 9. Imagen cedida por ASAPME Huesca



Figura 10. Imagen cedida por ASAPME Huesca

5.6. La máscara oculta

Observando los resultados tan positivos que se obtuvieron en la actividad de los colores y con ayuda de libros sobre diferentes propuestas en arteterapia, se preparó una actividad llamada máscaras, basándola en la técnica de los colores de Eva Heller (2015).

El objetivo inicial de esta actividad era crear con escayola unos moldes propios para cada usuario y pintarlas con los colores partiendo de su significado, para así obtener resultados y poder compararlos con los obtenidos en la actividad de los colores.

Debido a que en ese mes en la asociación ASAPME tenían talleres de escritura, se unió la actividad de las máscaras con la escritura, de esta manera se modificó el objetivo inicial. Con la simbiosis de actividades se pretendía crear una historia, de forma individual, basándose en cada una de las máscaras, de esta forma se podría obtener información personal y sentimientos de cada uno de los usuarios, extrapolándolos de la historia a su vida real, por lo que el nombre final de la actividad fue ‘la máscara oculta’.

Se pretende ocultar con la máscara la identidad de los usuarios, así pueden hablar como si ‘nadie’ les mirase reflejando sus historias propias.

En primer lugar se realizaron los moldes con mezcla de escayola y agua, en segundo lugar se pintaron y, por último, se escribieron las historias. Solamente se pudieron registrar algunas de las elecciones de los colores de las máscaras, así como el registro y la explicación de las historias, ya que por motivos de prácticas escolares fuera de Huesca no se recogieron todos los procesos de esta actividad. Las fotos no se han podido adjuntar ya que cada usuario se llevó a su casa su máscara sin haber realizado anteriormente las pertinentes fotografías.

Las historias que crean los usuarios se citan textualmente ya que habiendo realizado una fotografía de la historia no se podría haber leído ni interpretado con facilidad.

USUARIO A:

Eligió los colores rojo y naranja para pintar su obra. La explicación del significado de los colores elegidos fue: el rojo simbolizando la energía y el naranja expresando la felicidad y la niñez de la chica joven protagonista de su historia.

La historia creada por el usuario A es:

“Había una vez una chica a la que le encantaban los animales, sobre todo los caballos y los gatos blancos. Tenía muchos hermanos y un padre que vivía fuera, su casa tenía una piscina muy grande y un enorme y bonito jardín en el que pasaba muchas horas. A esta chica le encantaba saltar, subirse a los árboles de su casa y hacer malabares, ensayaba tanto que un día un circo la llamó y se la llevó de viaje por toda España.”

En esta historia se puede observar que la protagonista de esta historia es el usuario A, en primer lugar por su accidente cuando montaba a caballo y, segundo, porque cuando era una niña hizo una vez un espectáculo y siempre lo nombra como uno de sus mejores recuerdos. Lo que no se puede apreciar son sentimientos o sensaciones para evaluar, únicamente la elección de los colores rojo y naranja y la forma mediante la que consigue expresar datos sobre ella sintiendo que no es su historia propia, sino que nos cuenta otra diferente.

USUARIO B:

El usuario B pintó su máscara de varios colores: verde, negro, azul claro y rojo, porque afirmó que su historia tenía muchos sentimientos, miedo y alegría, y así englobaba todo.

La historia creada por el usuario B es:

“Había una vez una niña muy pequeña que siempre iba en bici. Vivía en Monzón con sus abuelos y sus dos hermanas, pero luego se fue a vivir a Huesca porque se cayó de la bici y se hizo mucho daño, por lo que no le dejaron pasear más por el pueblo. Vivió en casa de sus dos hermanas y fue al colegio ‘La Normal’, la que es ahora la universidad de maestros. Cuando fuera mayor quería ser enfermera, pero no pudo estudiar y sus hermanas le enseñaron costura, llegando a ser muy buena modista, la llamaban la modista de Monzón y todos la saludaban por el Coso porque era muy conocida y querida por todos.”

De la historia del usuario B se pueden obtener varios datos relevantes de su personalidad y de su vida. En primer lugar nombra Monzón, el pueblo donde nació; a sus hermanas, nombradas siempre en su día a día; cita también que era muy conocida,

muy querida y eso a este usuario le preocupa, siempre repite que le gusta ver a conocidos, hablar en la calle, etc. El dato del accidente con la bicicleta afirma, después de escribir la historia, que es la parte más triste, lo asemeja con el ictus que tuvo aunque fue en su edad adulta.

USUARIO C:

A la hora de seleccionar los colores de su máscara, el usuario C prefirió pintarla de color azul claro y verde además de dejar partes en color blanco. La elección fue debida a que quería hacer una historia tranquila en la que no hubiera nada triste, además el usuario C dijo abiertamente que como no le gustaba inventar historias contaría la suya pero con datos fantásticos para que pareciese sacada de un cuento por lo que la mayoría de información que tiene la historia es relevante.

La historia creada por el usuario C es:

“Había una vez un hombre que era carpintero y tenía un hijo al que le enseñó a trabajar la madera. El padre estaba muy contento de pasar mucho tiempo con su hijo, pero lo que menos le gustaba era que su hijo fuera un mentiroso y nadie le creyera, en la escuela no tenía amigos, así que su padre lo castigaba haciéndolo trabajar día a día en la carpintería, hasta que un día, como era muy pequeño, se puso enfermo y no pudo volver a trabajar, pero la gente del pueblo le buscaron el trabajo perfecto para él, estaría cuidando a los demás y todos estuvieron siempre muy contentos con él.”

Esta fue la historia más sencilla a la hora de ver la similitud entre el relato inventado y el real. En primer lugar el usuario C, como se cita en el contexto, era carpintero y en la actualidad trabaja en Cruz Roja colaborando en la organización de actividades, él mismo iba comentando que iba escribiendo su historia mezclándola con la de Pinocho.

USUARIO D:

Los colores seleccionados por el usuario D fueron el naranja y el azul claro, justificando la elección del naranja por la sociabilidad y el azul claro por el bienestar y la calma. Afirmó que iba a escribir una historia sobre la amistad y que iba a ser de forma inventada.

La historia creada por el usuario D es:

“Había una vez un chico muy famoso que tenía muchísimos amigos en Huesca. Cada fin de semana salían a diferentes pueblos de fiesta y, como se cansaban de viajar, entre tres de ellos decidieron abrir un bar para reunirse allí todos y ganar dinero. Todos los sábados y domingos el bar se llenaba de gente y cada vez ganaban más dinero, todos los amigos se compraron el mismo modelo de coche y pisos muy cerca para estar siempre juntos. Al final, después de unos años, se fueron casando todos y siendo muy felices.”

El usuario D afirma que esta historia es inventada y que el personaje principal se parece a él en cuanto a que él siempre ha estado rodeado de amigos y que, cuando era joven, salía mucho con ellos por los bares de Huesca. Comenta que no es su historia, que él ahora no tiene novia por lo que no quiere que tenga ninguna relación con su realidad.

USUARIO E:

Al principio no quería realizar la actividad, no hizo el molde de la máscara pero uno de sus compañeros le dio uno, los colores dijo que quería mezclarlos todos, que prefería que no significasen nada y que tenía muchas ganas de escribir pero que iba a inventarse una historia de ciencia ficción, quería que lo que escribiese tuviera similitud a las películas y no con la realidad.

La historia creada por el usuario E es:

“En una ciudad muy grande la gente estaba atemorizada porque habían escuchado por la tele que muy cerca de ahí, debajo de las alcantarillas, vivían unos seres que no sabían cómo eran, pero que eran venenosos y que infectaban todo lo que tocaban. Todo el mundo tenía miedo de que allí pasara lo mismo, por lo que llamaron a una patrulla para que limpiase todas las alcantarillas de la ciudad. Cuando las estaban limpiando murieron todos, entonces la gente tenía mucho más miedo de vivir en las ciudades ya que estos monstruos se alimentaban de coches, autobuses, metros, etc. Así que todos los habitantes se fueron a vivir lejos de ahí y ocuparon todos los pueblos de alrededor de Huesca para estar a salvo.”

Sobre el usuario E no se ha podido obtener ningún dato que tenga similitud con su vida, desde el primer momento quiso realizar de esta manera la actividad por lo que no se han recogido sus datos de forma fiable para contrastarlos con el resto.

Con la realización de esta actividad se ha podido comprobar que a partir de la creación de una máscara y simulando que cuando la llevamos puesta no tenemos identidad, por lo que no se les reconoce y con la elección de los colores relacionándolos con sus simbolismo, los usuarios han creado una historia que habla de sí mismos, partiendo de que en la explicación de la actividad no se les pedía que fuese su historia real, han utilizado recuerdos, deseos o sentimientos a la historia escrita, el resultado es que cuatro de los cinco usuarios lo han demostrado y como se ha citado en otras actividades la educación artística ayuda a expresar los sentimientos.

5.7. Valoraciones de los usuarios

Usuario A: “La actividad de pintar un cuadro en Jaca fue importante para relajarnos todos, pero con la que más he aprendido es con la de los colores, ya que, aunque al principio no la entendí muy bien, luego me di cuenta que era muy útil porque si nos pasaba algo y no queríamos contarle cogíamos un color y éste ya decía algo de lo que nos pasaba. La más divertida creo que fue la de los mandalas porque me gustó la historia de la comunidad Huichol y, además, el mandala me quedó muy parecido a los suyos. Las actividades me han servido para contar cosas a los demás y para que tengamos más confianza cuando realicemos otras actividades juntos.”

Usuario B: “La actividad más importante fue la de los colores, porque aunque no dijéramos al llegar lo que nos pasaba, al final lo acabábamos contando cuando elegíamos el color y así nos sentíamos mucho mejor. He aprendido con todas las actividades, pero la de pintura en tabla ha sido con la que más ya que ahora pinto mejor los cuadros, y cuando pintaba contigo hablábamos de cosas que me preocupaban o de cosas que me divertían. Me gustaría repetir la actividad de los mandalas porque nos quedaron a todos muy bien.”

Usuario C: “Para mí, la actividad más importante fue la de los sueños porque hicimos una exposición, también porque hicimos un sueño entre todos y hablamos de lo que nos gustaba a cada uno, cosa que a mí me ayudo. La actividad más divertida fue la de Jaca porque pintamos la Peña Oroel. Creo que la actividad con la que más he aprendido y la que repetiría con mucho gusto es la de los mandalas, ya que aunque fuera difícil quedaron muy bien y tienen mucho significado.”

Usuario D: “La actividad que me gustaría volver a hacer es la de los colores, podríamos hacerla siempre ya que cuesta muy poco rato y es la que más utilidad tiene porque todos hablamos de cosas importantes, es la actividad con la que más he aprendido junto con la de los mandalas. Otra que para mí es importante es la de pintura en tabla, pero la hacemos muchos días y sólo podemos pintar en silencio.”

Usuario E: “Mi actividad preferida es la de los sueños porque aunque no quedaron muy bien son nuestros sueños, los que de verdad tenemos y fue muy divertido hacerlos en fimo. Con la que más he aprendido ha sido con la de los mandalas, todos estábamos

muy relajados y al final se parecían mucho a los de las fotos. Me gustaría hacer algún día uno de cada forma.”

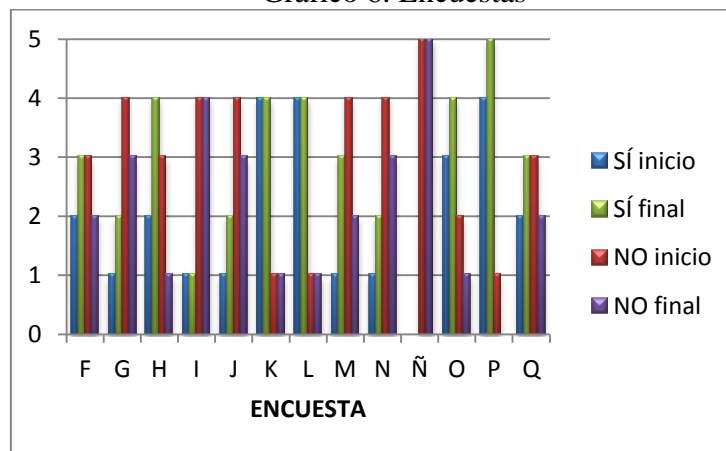
6. RESULTADOS

En la siguiente tabla y su gráfica correspondiente se muestran los resultados obtenidos al pasar las encuestas antes y después de la realización de este trabajo.

Tabla 16. Encuestas

	Encuesta	Inicio		Final	
		Sí	No	Sí	No
F	A veces pienso que no soy bueno en ninguna actividad que realizo	2	3	3	2
G	Tengo muchas cosas por las que sentirme orgulloso	1	4	2	3
H	Me gusta sentirme acompañado	2	3	4	1
I	El resto de las personas me molestan	1	4	1	4
J	Hago muchas cosas bien	1	4	2	3
K	A los demás les gusta pasar tiempo conmigo	4	1	4	1
L	Me gusta hablar con gente que conozco	4	1	4	1
M	Suelo mostrar mis sentimientos	1	4	3	2
N	Suelo mostrar mi opinión	1	4	2	3
Ñ	Puedo realizar las actividades solo	0	5	0	5
O	Me gusta realizar actividades en grupo	3	2	4	1
P	Mientras realizo las actividades me siento bien	4	1	5	0
Q	Estoy contento con el resultado de las actividades	2	3	3	2

Gráfico 6. Encuestas



Resultados finales

Para poder contrastar los resultados se realizó dos veces la misma encuesta. En la encuesta inicial rellenaron la encuesta de forma individual tres usuarios y los dos restantes lo hicieron de forma conjunta, leyendo la encuesta en voz alta la monitora, ya que uno de ellos tiene dificultades para leer y el otro prefirió no leerla. Durante la realización de la encuesta, iban preguntando dudas sobre algunos de los apartados, la explicación de estos se anotó en un papel para que en el registro final fuera la misma explicación y eso no influyese en las respuestas de los usuarios.

En el ítem F: “A veces pienso que no soy bueno en ninguna actividad que realizo”. En la encuesta inicial, el usuario A y el usuario C marcaron la opción del sí y los usuarios B, D y E marcaron no, en la encuesta final volvieron a marcar sí el usuario A y C y se añadió el usuario E por lo que el resultado final de este ítem es positivo, ha incrementado en un usuario respecto a la encuesta inicial, lo que resulta que gracias a las actividades plásticas realizadas durante este periodo se ha incrementado la autoestima en los usuarios.

En el ítem G: “Tengo muchas cosas por las que sentirme orgulloso”. En la encuesta inicial el usuario A fue el único que señaló la opción del sí frente al resto de sus compañeros que eligieron no como respuesta, en la encuesta final se añadió el usuario C señalando la opción sí, y los usuarios restantes respondieron no, el resultado de este ítem es positivo, el incremento ha sido de un usuario frente a la encuesta inicial, por lo que se puede afirmar que con las actividades realizadas ha mejorado su auto concepto.

Respecto al ítem H: “Me gusta sentirme acompañado”. Los usuarios B y C marcaron la casilla del sí y los usuarios A, D y E seleccionaron no en el registro inicial. Los datos cambiaron en el registro final ya que todos los usuarios excepto el usuario E decidieron marcar la casilla sí. Con este ítem podemos ver un cambio positivo respecto a la encuesta inicial ya que gracias a las actividades propuestas en grupo los usuarios han señalado que les gusta estar acompañados en el trabajo.

Los resultados del ítem I: “El resto de las personas me molestan”. Los resultados para esta encuesta fueron que únicamente el usuario E eligió como opción sí, frente al resto de compañeros. Estos son los mismos resultados que en la encuesta final, ya que

sólo el usuario E eligió sí. Con este resultado se puede afirmar que no han variado las respuestas respecto al inicio, por lo que siguen estando cómodos con las personas con las que se rodean.

El ítem J: "Hago muchas cosas bien". En la encuesta inicial solamente el usuario A afirmó que hacía las cosas bien frente a los usuarios B, C, D y E que marcaron la opción de no. En la encuesta final el usuario A y el usuario D seleccionaron la opción sí, frente al usuario B, C y E que mantuvieron su decisión inicial. El único cambio que se mostró en la encuesta fue el del usuario D, gracias a las actividades plásticas el usuario modificó la idea sobre sí mismo a la hora de realizar las tareas, siendo de la misma forma observable este cambio en el resto de los usuarios dado al cambio de su comportamiento a la hora de realizar las actividades y autoevaluarlas pero sin poder demostrarse de forma escrita dichos cambios en ellos.

Para el ítem K: "A los demás les gusta pasar tiempo conmigo". Los usuarios A, B, C y D marcaron la opción sí, siendo el usuario E el único que señaló la opción no. La encuesta final obtuvo el mismo resultado pero con la variante de que el único usuario que señaló no fue el usuario B. Los resultados demuestran que se mantiene la estadística, pero el usuario E evolucionó frente a su idea principal de forma positiva, por el contrario el usuario B señaló la opción no, que podría estar condicionada porque ese día estaba molesto con uno de sus compañeros.

El ítem L: "Me gusta hablar con gente que conozco". Todos los usuarios eligieron la opción sí, excepto el usuario B, de esta misma forma la encuesta final no se modificó, por lo que al mantenerse los resultados no se puede afirmar que las actividades mejoren este ítem.

Para el ítem M: "Suelo mostrar mis sentimientos". Las respuestas fueron sí por parte del usuario D y los usuarios A, B, C y E señalaron la opción no. Esta respuesta varió en la encuesta final ya que los usuarios A, B y D señalaron que sí frente al resto, lo que demuestra que las actividades plásticas han mejorado la expresión de sus sentimientos a tres de ellos, lo que fortalece el resultado de uno de los objetivos principales del trabajo.

El ítem N: "Suelo mostrar mi opinión". El usuario A fue el único que mostró dicha opción mientras que los demás señalaron la opción no. Los resultados variaron ya que

en el registro final, el usuario B además del usuario D señalaron la opción sí, esto muestra que después de las actividades cuyo objetivo principal era mostrar los sentimientos y la opinión que tenían frente a un color o una forma ha hecho que los resultados finales mejoren en comparación con el registro inicial.

Con el ítem Ñ: “Puedo realizar las actividades solo”. En la encuesta inicial se obtuvieron los mismos resultados que en la final, ya que en ambas los usuarios respondieron que no podían realizar las actividades por sí solos, esto se justifica debido a que en todas las actividades de menor o mayor grado han recibido ayuda y lo muestran señalando la casilla de no.

El ítem O: “Me gusta realizar actividades en grupo”. Respecto a los resultados iniciales se ha notado un cambio, porque en el inicio, los usuarios A, C y D señalaron sí y en la encuesta final el usuario B también eligió sí, por lo que se muestra que gracias a las actividades creadas favoreciendo la colaboración y la integración con el grupo se ha mejorado este ítem.

Con el ítem P:” Mientras realizo las actividades me siento bien”. Cuatro de los usuarios señalaron la opción sí, excepto el usuario D. En la encuesta final todos eligieron la opción sí, obteniendo una mejora de los resultados y comprobando que con las actividades propuestas para expresar sus sentimientos y compartirlo con los demás, los usuarios se sienten cómodos.

El último ítem, el Q: “Estoy contento con el resultado de las actividades”. Los usuarios A y C seleccionaron la casilla sí frente a los usuarios B, D y E que marcaron no. En la encuesta final, los resultados fueron favorables para este ítem ya que el usuario B marco sí, este resultado prueba que los usuarios realizando las actividades y viendo sus propios resultados están más contentos que anteriormente.

Desde la encuesta inicial el usuario A mostró que era uno de los que mejor autoestima tenía, afirmaba que estaba contento con las actividades, que se sentía bien realizándolas, que solía opinar incluso que hacía las cosas bien. La progresión vista en tablas es muy poca, porque ya tenía un buen inicio pero su evolución ha sido positiva, llegando así a sentirse mejor trabajando con el grupo y sobre todo a expresar mejor sus

sentimientos, ya que en su inicio utilizaba palabras como bien o mal únicamente para mostrar su estado anímico.

En cuanto al usuario B partía de que se sentía muy bien acompañado, muy integrado en la asociación con el resto de los compañeros aun siendo muy reservado por lo que puso que se sentía muy bien, pero que no expresaba sentimientos, incluso mostraba una autoestima baja señalando que no estaba contento con sus resultados, que necesitaba de ayuda. El usuario B ha tenido una buena evolución más a nivel emocional, ya que en el final de las actividades mostraba sin miedos a los demás lo que realizaba, incluso hacía comentarios en público refiriéndose a su trabajo.

El usuario C, en el inicio de las actividades mostraba carencia de autoestima, no se sentía capacitado para realizar las tareas solo y lo justificaba diciendo que no sabía hacer nada por sí mismo, no mostraba sus sentimientos lo que viendo los datos de la encuesta y el proceso no demostrable de forma escrita del usuario C, se muestra que gracias a la arteterapia ha mejorado su autoestima, el sentimiento de pertenencia con el grupo ya lo tenía adquirido, desde el inicio muestra que le gustan las actividades en grupo y se siente bien con ellos.

La evolución del usuario D ha tenido una clara evolución. Desde el inicio señaló que no tenía muchas cosas por las que sentirse orgulloso o que no se sentía bien realizando las actividades, incluso que no estaba contento con el resultado de las actividades siendo su evolución muy lenta y costosa, ya que en muchas ocasiones tenía la autoestima muy baja y no se sentía capaz. En cambio, los resultados finales son muy favorables y con este caso se puede demostrar de forma muy clara que el cambio es positivo.

El usuario E desde el registro inicial, con su comportamiento y sus características, era el usuario con más carencias a nivel general, tenía problemas de baja autoestima incluso tendencias depresivas, este usuario es la evolución más sorprendente de este trabajo ya que si se comparan los ítems iniciales y finales, ha mejorado todos excepto el de la realización por si solo de actividades ya que lo justifica diciendo que para las manualidades necesita una monitora que le ayude.

7. CONCLUSIONES Y OPINIÓN PERSONAL

Al iniciar el trabajo sobre actividades de educación plástica, se tenía muy claro del punto del que se iba a partir. Se quería realizar una simbiosis entre el arte y la autoestima con personas con discapacidad mental, por lo que el objetivo principal era que trabajando actividades plásticas pudieran mejorar su auto concepto.

En un principio el objetivo era que el registro inicial y final se hicieran de forma plástica, realizando un análisis del dibujo. Se acudió a la especialista Isabel Fernández, la cual enseñó a analizar con unas pautas determinadas el dibujo de la figura humana. La encuesta se realizó con 7 usuarios a los que al cabo de unas semanas, se integró un nuevo miembro, el cual participó activamente en la encuesta inicial, además de otros usuarios que ya la habían realizado anteriormente y que querían volver a realizar el dibujo. Fue en ese momento cuando se comprobó que no podía servir como prueba inicial fiable ya que varios usuarios realizaron dibujos completamente diferentes a sus dibujos anteriores. Esta encuesta se descartó, y con supervisión y corrección de una monitora se les entregó una encuesta con unos ítems muy concretos en los que podían marcar una “x” en “sí” o en “no”. Algunos usuarios prefirieron realizarla de forma individual y otros leyéndola en voz alta. El registro final se realizó con la misma encuesta para poder contrarrestar los posibles cambios.

Antes de comenzar con las actividades se consideró que durante los primeros meses se creara un clima de confianza para que pudieran tener más cercanía y generar un ambiente relajado.

A medida que se iban desarrollando las sesiones, los usuarios iban realizando de forma más dinámica las actividades y podían ir comprobando que no eran actividades meramente terapéuticas o pruebas psicológicas como creían al principio.

Al finalizar cada sesión, realizaban una pequeña valoración sobre la misma, pudiendo elaborar así un registro diario de opiniones y comentarios, lo que facilitaba el registro de todas las actividades.

Es importante destacar que durante todo el periodo en el que se ha ido realizando las actividades se ha primado la atención a los usuarios creando así un ambiente relajado y sobre todo se ha tratado de elogiar y animar constantemente a los usuarios por la labor

que estaban desempeñando, ayudando así a potenciar o en determinados casos crear la idea de que sí que eran capaces de realizar las actividades y conseguir las metas que se propusieran.

Durante el trabajo cabe destacar todas las facilidades y dificultades que se han ido encontrando para la realización de éste.

En estas conclusiones se destaca la importancia de crear un espacio donde los usuarios estén cómodos para así transmitir la confianza que deben tener hacia la monitora y es que cuando a medida que vas trabajando con los usuarios y vas consiguiendo la confianza necesaria el trabajo es mucho más sencillo, cuando se inició este trabajo se tuvo que esperar un tiempo hasta la realización de la encuesta y las actividades ya que están acostumbrados a test, pruebas médicas de las que son muy reacios y creían que este proceso tendría algo que ver con esa idea preconcebida que tenían.

La mayor dificultad que se ha presentado para la realización de este trabajo es que a pesar de que la arteterapia es una técnica que lleva años utilizándose incluso con enfermos mentales y varios autores la defiendan, se ha podido encontrar muy pocos casos prácticos que desarrollen desde el inicio hasta el final el proceso con personas con enfermedad mental. Todos los autores en los que se ha basado el trabajo afirman que la arteterapia es beneficiosa para todas las personas y, sobre todo, para personas con estas características, pero no se ha podido encontrar registros que los justifiquen, de esta manera la mayor dificultad ha sido encontrar actividades, en primer lugar, que puedan justificar el objetivo inicial y, sobre todo, que al final del trabajo se pueda justificar de una forma comprobable que ha sido beneficioso todo el trabajo que conlleva la arteterapia. De esta forma se considera muy útil y necesaria la información obtenida de todos los autores pero insuficiente para poder basarte en datos reales.

Otra dificultad encontrada en la realización del trabajo, es que en el inicio se plantearon las actividades con un orden cronológico y pensando realizarlas según esa programación, sin contar que en algunas ocasiones los usuarios por diversos motivos no podían o no querían realizar las actividades, sobre todo, en la de pintura sobre tabla, en las que se tuvo que hacer varias veces los registros modificando las fechas según la realización, o la actividad de los colores que llevo mucho más tiempo que el estimado. En otra ocasión a uno de los usuarios le cambiaron la medicación y no se sentía bien

para realizar muchas de las actividades, por lo que se registraron los datos pensando que en un futuro podían no servir para el trabajo.

Los resultados que se han obtenido a lo largo de todo este tiempo han sido muy satisfactorios por varias razones; en primer lugar, después de haber trabajado durante tantos meses este tema, se puede demostrar que aunque la arteterapia sea una técnica que se realiza individualmente, es mucho el peso que tiene la conexión con el monitor o terapeuta durante el proceso, ya que en primer plano lo fundamental es que a través de las técnicas plásticas plasmen los sentimientos. Esto hace que las personas que tienen la capacidad de comunicarse de forma oral empiecen a compartir sentimientos, y todo lo que ello conlleva, como a organizarse sus propias ideas y mejorar su comunicación. Por otro lado es importante haber aprendido que cualquier persona, sin necesidad de trastorno o enfermedad puede realizar este tipo de actividad sin tener antes nociones artísticas ni realizar grandes obras, ya que el resultado final no importa.

Observando todo el proceso se ha podido comprobar que en silencio, simplemente con pautas anteriores a la realización y con una buena conexión los usuarios han conectado con su interior, dejándose llevar en sus obras y es lo que les ha hecho llegar a profundizar y ayudarles a expresar los sentimientos que no podían o no sabían expresar.

Para finalizar, el proceso de realización del trabajo de fin de grado ha sido todo el periodo de un curso lectivo donde solamente se han podido realizar estas actividades basadas en técnicas de Arteterapia, los resultados finales se obtienen tras la finalización de la última actividad. Se ha podido comprobar que gracias a estas actividades los usuarios han podido expresar sentimientos que tenían en su interior y nunca exteriorizaban, incluso han podido conocerse un poco más a sí mismos y observar las grandes capacidades de aprendizaje que tienen, los resultados sólo se han mostrado de forma escrita a través de unas encuestas y el seguimiento de las actividades, pero su mejora progresa día a día, en algunos casos la actitud ha mejorado muy notablemente y la confianza en sí mismos ha mejorado, ya que familiares y miembros de la asociación ASAPME corroboran estos resultados.

8. AGRADECIMIENTOS

Mi principal agradecimiento es para cada uno de los usuarios que he conocido en la asociación ASAPME Huesca, independientemente de que no hayan podido colaborar en este proyecto. He aprendido mucho con todos ellos y sin su colaboración este trabajo no se hubiera podido llevar a cabo.

Doy las gracias a todos los profesionales que componen la asociación, en especial, a Estela por depositar tanta confianza en mí y cederme sus horas para la realización de las actividades; a la profesora Isabel Fernández por sus consejos; gratificar a Alfonso Revilla, director de este trabajo, por su dedicación y constancia y, finalmente, a Aitor por su apoyo incondicional e infinita paciencia.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Dalley, T. (1987). *El arte como terapia*. Barcelona: Herder.
- Allen, Pat. (1997). *Arteterapia*. Móstoles: Alfaomega.
- Riubo, R. (2004). *Arteterapia y mandalas*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Rogers, C. (1996). *Libertad y creatividad en la educación*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Viadel, M. (2005). *Investigación en educación artística: Temas, métodos y técnicas de indagación sobre el aprendizaje y la enseñanza de las artes y culturas visuales*. Granada: Universidad de Granada.
- Heller, Eva. (2015). *Psicología del color*. Madrid: Gustavo Gili.
- American Psychiatric Association. (2002). *DSM-IV-TR. Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Martínez, N. (2009). *Reinventar la vida*. Madrid: Eneida.
- Weiss, J.M y Chavelli, M. (1993). *La curación de los colores*. Barcelona: Robín Book.
- Garrido, M. (2013). *Arteterapia y psicología positiva*. Sevilla: Anasart.
- Pérez, C. (2013). *Arte y discapacidad*. Sevilla: Anasart.
- Moreno, A (2010). *La mediación artística: un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte*. Barcelona: Organización de los Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Recuperado de:

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/56863/1/584805.pdf>