

Trabajo Fin de Grado

El arte como terapia.
Investigación de las emociones a través del arte.

Autor/es

Cristina Peitivi Castaños

Director/es

Pedro Luis Hernando Sebastián

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Teruel
2022

Índice

1. Introducción. Ámbito: arte terapia en pintura.....	5
1.2. Objetivos que se pretenden.....	6
1.3. Metodología del trabajo.....	7
1.3.1. Fases del proyecto.....	9
1.3.2. Análisis de la obra de arte. Color.....	10
1.3.3. Arte terapia para personas con demencia.....	14
1.4. Esquema del TFG.....	15
2. Marco conceptual: referentes teóricos. Revisión bibliográfica.....	16
3. Planificación temporal del proyecto. Cronograma.....	17
4. Justificación del proyecto: ideas principales, relación del proyecto personal.....	29
5. Desarrollo del trabajo después de realizar la arte terapia.....	30
5.1. Comparación entre los diferentes tipos de arte terapia.....	31
6. Conclusiones.....	32
7. Recursos.....	33
8. Anexos.....	34

Agradecimientos:

A mi familia por apoyarme y ayudarme en este proyecto,

A mi tutor por orientarme,

A la residencia de Nuestra señora de los dolores, Gea de Albarracín

Y a todos los que han participado en este proyecto,

A mi pareja y amistades por su colaboración y apoyo.

Palabras clave

Arte terapia, emociones, color, mirada, escucha, pausas

Key words

Art therapy, emotions, color, look, listen, pauses

Resumen

El arte es mucho más que la representación de algo estéticamente bonito o la plasmación fiel de un bodegón, un paisaje o un retrato, el arte es emociones, color y satisfacción de un trabajo bien hecho. En esta investigación se pone a prueba la verdadera utilidad del arte, la expresión máxima de uno mismo mediante el color y el dibujo, de forma indirecta se representan las emociones que se sienten en cada momento y cómo una persona se enfrenta a sus problemas. Se pretende mostrar como el arte puede ayudar a expresarnos y como puede servir en nuestro día a día a mejorar como persona y nuestra salud mental.

Summary

Art is much more than the representation of something aesthetically beautiful or the faithful rendering of a still life, a landscape or a portrait, art is emotions, color and the satisfaction of a job well done. In this investigation, the true usefulness of art is put to the test, the maximum expression of oneself through color and drawing, in an indirect way the emotions that are felt at each moment and how a person faces their problems are represented. It is intended to show how art can help us express ourselves and how it can serve in our daily lives to improve as a person and our mental health.

1. Introducción

El ámbito del proyecto consiste en la arte terapia como medio de expresión de las emociones. El recorrido histórico de la arte terapia viene de mucho más atrás de lo que se conoce, la arte terapia se dio a conocer durante la segunda guerra mundial, muchos de los artistas de la época plasmaban su frustración mediante el arte, los internados en los hospitales psiquiátricos realizaban obras de arte, con el fin de expulsar sus emociones y sentimientos ante la cruda guerra. Hace tan solo dos décadas desde que conocemos el arte como terapia, que comenzó a desarrollarse con profundidad en Estados Unidos, se considera a día de hoy un fuerte apoyo para la superación de diferentes problemas mentales, y que en nuestro día a día nos puede ayudar a tratar problemas comunes, como la ansiedad y el estrés. (Romero, B. L., 2004)

La arte terapia es un proceso de ayuda para salud mental, con problemas comunes como la depresión y la ansiedad u otros más complejos como la demencia. La arte terapia desarrolla en la persona que está realizándola una serie de actitudes que reflejan su estado de ánimo, el lenguaje no verbal, la comunicación con el exterior, la forma en la que plasma su creatividad... Cuando se realiza una obra de arte que parte desde la imaginación, la persona representa mediante colores y formas que a simple vista tal vez no nos transmite que siente esa persona, pero analizando los colores y la forma en la que realiza la obra podemos dar con problemas de su interior. La arte terapia ayuda a que las personas que la realizan se abran a expresar sus emociones de forma más indirecta, a los ancianos con demencia por ejemplo, les ayuda a agilizar su mente y a recuperar memoria.

El arte no solo sirve para ser artista y crear algo visualmente agradable, es un vínculo entre la persona y el color, esa conexión inexplicable al coger un pincel es la base de la creación artística. Es un crecimiento personal, es la enfrentación a tu propia realidad, la forma en la que pintas un cuadro es la forma en la que diriges tu vida: la pereza de querer empezar algo, la concentración cuando estás haciendo tu trabajo, la satisfacción del trabajo bien hecho, la desilusión de cuando algo te sale mal, la superación de cuando tienes un bache y se resuelve... todo está ligado de forma indirecta cuando se realiza una obra de arte. (Dumas, M., & Aranguren, M., 2013).

1.2. Objetivos

El objetivo principal del proyecto es demostrar que el arte llega a ser mucho más que arte, puede ayudar a la superación de problemas graves, resolución de problemas cotidianos y aprender a focalizar las emociones. El arte ha sido un rasgo que ha definido al hombre en la representación de aspectos personales, el arte como terapia se ha construido mediante un proceso de relajación, satisfacción y terapéutico, es una actividad que se considera privada con el objetivo de conseguir un buen resultado. El fin es conseguir un resultado positivo en la salud mental de quien realiza este proyecto. Para demostrar el seguimiento de la arte terapia, se realizan una serie de ilustraciones asociadas a las personas a las que se realizan, siguiendo los pasos que hay que hacer cuando se realiza esta intervención. Hay unos puntos claves de expresiones indirectas que una persona expresa con gestos inconscientes, la mirada, el lenguaje no verbal y la escucha, es incluso más importante que el análisis final de la obra que ha realizado. (Tessa, D. 1984)

Es importante que la persona que realice la arte terapia sea consciente del mundo que le rodea, que haya una conexión entre persona y obra, para así desarrollar de forma positiva el proyecto y proceso de mejora de sí mismo. Los objetivos principales de la arte terapia, aunque los casos sean diferentes según la persona que los realice, son los mismos: la recuperación de la autoestima y confianza en uno mismo; interpretación de sentimientos y emociones para las personas que no son capaces de expresarlos; conciencia de la toma de decisiones, así como la idea de trabajar su propia identidad; introspección. (Fernández, E. R., 2007). Para la comodidad de quien realice la arte terapia es importante conocer que materiales van a utilizar, con el fin de que se familiaricen con la obra y se sientan a gusto para realizar su obra. El material que elijan ya forma parte del proceso de arte terapia, dependiendo el material define la forma de decisión que tiene la persona, ayuda a la persona que realice la terapia a conocer más al individuo.

Aunque la arte terapia la realice a otras personas, va a haber una introspección propia dentro de la arte terapia donde se realiza una serie de obras que me permitan analizar que siento en cada uno de los momentos en los que los realice, representando de una forma más literal con colores y figuras todas las sensaciones que sienta al realizarla,

para así poder entenderla más y acercarme a las sensaciones que puedan experimentar las personas a las que se le realicen.

Hay una serie de fases en el proyecto, empezando por la búsqueda adecuada de la información acerca de la arte terapia, siguiendo por realizarla y después analizarla, para así mostrar la verdadera función del arte: transmitir emociones.

A la persona a la que se realice la arte terapia le ilustraré la mirada (base fundamental del lenguaje no verbal), anotaré sus pausas y me fijaré en la comunicación que tiene con el resto de participantes (si las hay). En la ilustración, representaré con colores lo que me ha transmitido esa mirada junto al cuadro que dicha persona ha realizado, por lo que a la hora de ser expuesto quiero crear una conexión entre su obra y su mirada para transmitir al espectador lo que siente cada persona al realizarlo. Finalmente de forma privada escribiré el análisis final de su obra mediante el color.

1.3. Metodología del trabajo

La función de observar para el arteterapeuta es clave para realizar este tipo de práctica sea el caso que sea. La persona que observa la arte terapia debe estar con todos los sentidos activados para así, poder analizar la propuesta. Si se está realizando una arte terapia grupal, aunque haya varias personas se tiene que observar al integrante de forma individual y como está relacionándose con el resto de integrantes. Para que la observación sea posible, es importante fijarse en el lenguaje no verbal, debido a que una persona al mantener una conversación, mediante el lenguaje no verbal, se pronuncia actitudes inconscientes y nos muestra realmente lo que la persona está pensando y sintiendo en ese momento. Dentro del contexto de la arte terapia la persona que realiza la obra, nos está mostrando de forma no verbal su estado en el que se encuentra.

Para poder observar el inicio de la acción de la persona que vaya a realizar el trabajo, hay que fijarse en los primeros movimientos de la persona, la relación cercana o no con el resto de integrantes del grupo, consigo mismo o con la arteterapeuta.

También es clave que la persona que observa el escenario haga una pausa de autoobservación y mire si es correcto el modo en el que está haciendo su labor, de esta forma la arteterapeuta es capaz de conectar mucho más con los puntos clave que realizan las personas con la obra y su entorno.

Lo interesante de analizar y observar de forma adecuada una obra arteterapéutica es el uso de los sentidos para ello. La mirada es una de las partes fundamentales del proceso, la mirada siempre ha sido una parte descriptiva del ser humano, emite sensaciones escondidas, puede ser una muestra de amor, de concentración, de odio... Los seres humanos nos expresamos mediante actitudes inconscientes, la mirada es una de ellas. Una mirada atenta que no escapa el detalle de lo que está haciendo significa un estado de alerta que no quiere perderse nada de lo que está haciendo, así como una mirada empática y con confianza, crea un ambiente de liberación y comprensión con uno mismo. Para un grupo de personas que realizan la arte terapia es importante destacar una mirada que reconoce o no la persona que tiene cerca.

Escuchar, es otra de las partes importantes de este proceso, escuchar con atención y comprensión lo que nos están diciendo es clave para procesar toda la información que nos quieren transmitir. No se puede permitir ningún despiste ya que podría cortar lo que la persona nos quiere transmitir, es importante que la persona al haber terminado el proceso se haya sentido escuchada. De nuevo en este proceso entra el lenguaje no verbal, cuando nos sentimos escuchados y cómodos realizamos una serie de gestos que nos permite saber si la persona que está emitiéndote un mensaje está cómoda.

“La escucha activa como un estado mental en el que la persona evita los prejuicios y refleja el entendimiento de lo que escucha, a la vez que presta total y cuidadosa atención a la interlocutora. De esta manera, la emisora percibe la comprensión de la receptora a través de su atención plena y la muestra adecuada de ella, lo que hace más probable que la persona se abra y que la calidad de la relación se beneficie del valor positivo de la situación de escucha y comprensión, fortaleciendo así el vínculo entre ambas”(Barrio, U. T., 2021.)

Tanto escuchar como la mirada es clave para el entendimiento del proceso arteterapéutico de la persona, pero no podemos apartar otro punto clave de este proceso, el respeto de los tiempos y la pausa. El participante necesita el silencio, una pausa, debido a que esta persona está completamente sumergida en su mundo y con cierta concentración. El silencio es otro tipo de comunicación que tenemos las personas, que, aunque no estés expresando con palabras estás transmitiendo información. Esta pausa no hay que completarla con palabras para que no se genere un silencio incomodo, es necesario que la persona tenga este silencio para ordenar sus ideas y aclarar sus

emociones y sentidos, de esta forma se genera una conversación más ordenada. El silencio muestra respeto y entendimiento y ayuda a completar la función de la mirada y la escucha.

1.3.1. Fases del proyecto

El proyecto ha de realizarse en varias fases que hay que seguir para que el resultado final sea adecuado. Si alguna de las personas no les nace hacer alguna de las fases se buscaría una alternativa para que la persona que realice la obra se sienta cómoda, ya que la finalidad de la arte terapia es la expresión libre de las emociones. Las fases del proyecto se dividen en las siguientes:

- a) Preparación previa del taller de arte terapia: conocer el número de participantes que van a participar. Si son personas que se conocen previamente, su edad, materiales que van a utilizar, tamaño de soporte.
- b) Antes de realizar la obra: una breve presentación personal, estado emocional, mantener una breve conversación. Saber qué es lo que quiere plasmar sobre el soporte. Breve meditación antes de realizar la obra, respiración guiada, relajación.
- c) Durante la realización de la arte terapia: observación
 - La mirada dentro de la comunicación no verbal, análisis de la mirada.
 - La escucha, estar al lado de la persona a la que se le está haciendo la arte terapia.
 - El silencio, pausas necesarias que necesita una persona para aclarar las ideas.
 - Resolución de la obra como si fuera un problema, que metodología sigue la persona para resolver la obra que está realizando.
 - Actitudes que reflejan. La empatía, el aprendizaje, inspiración, expulsión de los sentimientos reflejados en el cuadro, expresión de forma literal o metafórica de lo que quiere realizar, interacción general.
- d) Después de realizar la arte terapia: análisis final
 - Conversación con la persona, hablar de sus sentimientos.
 - Realización de la encuesta final
 - Análisis de la obra: colores utilizados, formas, composición...
 - Ver si han conseguido resolver la obra, resolución final, si han cambiado la idea principal.

- Preguntas después del arte terapia:
- ¿Te has sentido escuchado y entendido?
- ¿Ha habido una conexión en la conversación?
- ¿Ha resultado cómoda la intervención?
- ¿Qué sensación has tenido al realizar la obra?
- ¿Has sentido una conexión entre la obra y tú?
- ¿El resultado final ha sido satisfactorio o frustrante?
- ¿Continuarías con la obra o la das por finalizada?

1.3.2. Análisis de la obra de arte en colores y formas.

Los colores son percepciones que recoge nuestro cerebro y nos transmiten sensaciones, que expresamos de forma indirecta cuando estamos realizando una obra que parte desde nuestras emociones. Yendo por partes, los colores cambian el significado según la cultura y el tiempo en el que nos encontremos. Hay más sentimientos que colores, por lo que en muchas ocasiones los colores cambian las sensaciones de cuando los percibimos.

“Azul. El color preferido. El color de la simpatía, la armonía y la fidelidad, pese a ser frío y distante. El color femenino y el color de las virtudes espirituales. Del azul real al azul tejano.”... “Rojo. El color de todas las pasiones – del amor al odio. El color de los reyes y del comunismo, de la alegría y el peligro”... “Amarillo. El color más contradictoria. Optimismo y celos. El color de la diversión, del entretenimiento y de la traición. El amarillo del oro y el amarillo del azufre.”... “Verde. El color de la fertilidad, de la esperanza y de la burguesía. Verde sagrado y verde venenoso. El color intermedio.”... “Negro. El color del poder, de la violencia y de la muerte. El color favorito de los diseñadores y de la juventud. El color de la negación y de la elegancia. ¿Es el negro propiamente un color?”... “Blanco. El color femenino de la inocencia. El color del bien y de los espíritus. El color más importante de los pintores.”... “Naranja. El color de la diversión y del budismo. Exótico y llamativo, pero subestimado”... “Violeta- De la púrpura del poder al color de la teología, la magia, el feminismo y el movimiento gay”... “Rosa. Dulce y delicado, escandaloso y cursi. Del rosa masculino al rosa femenino”... “Oro. Dinero, felicidad, lujo. Mucho más que un color.”... “Plata. El color de la velocidad, del dinero y de la Luna”.... “Marrón. Color

de lo acogedor, de lo corriente y de la necesidad”...”Gris. El color del aburrimiento, de lo anticuado y de la crueldad.”(Eva Heller., 2004).

El azul, es el color favorito de la mayoría de la población. Es tan aceptado por la forma de transmitir tranquilidad, porque normalmente asociamos el azul a los recuerdos, aunque sea un color frío transmite paz. El azul se relaciona a la amistad, armonía y confianza. El azul está en el cielo, en el agua, el planeta tierra es el planeta azul. Este color está asociado con la lejanía, debido a que otro color más llamativo a su lado como el rojo, lo deja atrás, por este motivo el azul transmite fidelidad, pues la fidelidad solo se pone a prueba cuando estamos en la lejanía. Lo fantástico y lo divino del azul, en la fantasía se relaciona al azul con el espejismo, mientras que en lo divino el azul conexiona con el cielo, los dioses están ahí. El azul es inteligencia, ciencia, deportividad, concentración, independencia y masculinidad. (Eva Heller., 2004)

El rojo, el rojo es un color que normalmente suele gustar porque está relacionado con los dulces, las golosinas. Para algunas culturas el rojo es significado de sangre y fuego, aunque el significado más conocido del rojo es el amor, se relaciona con la timidez, el sonrojamiento de cuando nos enamoramos, pero así como se relaciona con el amor, también con el odio, la rabia. El rojo masculino es el color de la fuerza y la agresividad, sin embargo el rojo no se asocia a lo femenino. El color de la riqueza, representa el alto nivel, la clase, normalmente las personas se visten con rojo para marcar clase.(Eva Heller., 2004)

El amarillo, es un color que se contradice, puede ser un color luminoso lleno de vida, pero también es el color de la envidia y de la traición. El amarillo es el color de la madurez, esto se debe a que se relaciona con la naturaleza, del crecimiento de una flor, de esta forma se entiende como crecimiento personal. Un amarillo chillón es signo de emergencia, de aviso, de alerta, estos tonos se pueden relacionar con la impulsividad, lo impertinente o la presuntuosidad. La palabra amarillo viene de gritar, en inglés es yellow (Yell – gritar).(Eva Heller., 2004)

Verde, es más que un color, es naturaleza, es ideología. La mayoría de las personas que pensamos en verde como naturaleza, nos imaginamos un bosque verde o gran prado, esta palabra la han recogido grandes organizaciones que protegen el medioambiente, es

la representación propia de la naturaleza. La publicidad que consumimos, nos plantean el color verde como algo ecológico, algo bueno, por ello nos venden un producto como saludable solo por llevar el color verde. El verde es primavera, por lo que se relaciona con la fertilidad, la fertilidad es crecimiento así como el nacimiento de nuevas flores en esta estación, es más el verde es fertilidad cuando se relaciona con el rosa, amarillo y azul. El verde es esperanza, proveniente de nuevo de la naturaleza, esperanza en el crecimiento. Curiosamente, el verde es salud y naturaleza, pero también es veneno, un verde altamente lumínico es tóxico.(Eva Heller., 2004)

Negro, es un color que la mayoría de las personas percibimos como algo muy simbólico. Para la mayoría de los jóvenes el color negro es su color favorito, esto se explica ya que el color negro se relaciona con la moda y los coches caros. El negro es el fin, el fin de muchas de las cosas a lo largo de nuestra vida, se dice que cuando morimos hay negro, es un vacío. Los colores blancos, gris y negro, acaba en negro porque es el color más profundo que existe, es el contrario al blanco que es un color de luz. Es el color del duelo. Cualquier color que se junte al negro automáticamente se convierte en algo negativo, como por ejemplo el rojo, el rojo es amor pero si lo mezclas con el negro es el odio. El amarillo, color de felicidad y vitalidad cuando se junta con el negro es el egoísmo y la culpa. Es el color de la mala suerte, esto se relaciona a la superstición de los gatos negros. El color de lo conservador, los sacerdotes visten de negro porque cualquier otro color simbolizan cosas que no quieren representar en su iglesia. (Eva Heller., 2004)

Blanco, la representación de algo nuevo, es símbolo de creación, esto se debe a que el blanco se relaciona con la luz. El blanco es el color del bien, es contrario al negro, en la mayoría de los casos se compara con la honradez. El blanco es limpieza, lo puro, la inocencia, en la antigüedad el blanco se utilizaba para ahuyentar a los monstruos y brujas. Es el color de los espíritus ya que estos ansían la vida, y la unión de todos los colores es el blanco.(Eva Heller., 2004)

Naranja, el naranja es un color exótico, ya que su nombre proviene de una fruta que por ese entonces era considerada exótica. Es el color de la diversión y la sociabilidad, el azul es su color complementario, el cual representa la tranquilidad y la calma, sin embargo el naranja transmite todo lo contrario. Es un color inmaduro, puesto que se

relaciona con la diversión y la poca seriedad. Así como el naranja tiene puntos positivos, dependiendo en la situación en la que se encuentre este color, es señal de peligro, los llevan los trabajadores con chalecos de seguridad y luces con una señal que indique peligro. El naranja es budismo, para ellos el naranja es signo de iluminación.(Eva Heller., 2004)

Rosa, es el color que la mayoría de los hombres no reconoce casi como color, muchos de ellos no distinguen el rosa del lila como si su ojo no concibiese al rosa como un color interesante, es por ello que el rosa se considera un color femenino aunque no sea así.El rosa es el color de la delicadeza, es el color tierno, pequeño y suave. Es un color dulce, tiene sabor y se relaciona con el azúcar. (Eva Heller., 2004)

Oro, es mucho más que un color es belleza, es felicidad es el brillo de la fama, es el Sol y es el color del lujo, esto se debe a que el oro ha sido siempre el material más caro. Es el brillo de la fama pues al primer puesto siempre se le da una medalla de oro, en los premios se dan galardones de oro (se relaciona con el orgullo y el mérito).(Eva Heller., 2004)

Plata, es el color que siempre se compara con el oro, el oro es más valioso y más pesado que la plata. Es un color distante y frío, la plata se une al azul ya que en la nieve se aprecian pequeñas zonas de color plata por lo que es frío. Se relaciona con lo moderno, es un color futurista. (Eva Heller., 2004)

Marrón, es el color rechazado por todos pero que se encuentra en todas partes, se enlaza con lo feo y lo antipático, debido a que se ve un color sucio, es el color de la pobreza. A pesar de esto el marrón es un color acogedor, ya que también es relacionado con la naturaleza. El marrón es el color del amor secreto, en las antiguas poesías cuando se hablaba de la mujer se les mencionaba como “la morena”. (Eva Heller., 2004)

Gris, es el color de la miseria, se une al clima a los días grises que se juntan con la tristeza. Es el color de la vejez, del pasado y el olvido.(Eva Heller., 2004)

Con los colores hay dos reglas básicas:

“1ª El mismo color tienen un efecto completamente distinto si se combina con otros colores.

2ª Si un color se combina con el negro, su significado positivo se convierte en el significado contrario.” (Eva Heller., 2004), (consultar anexos).

Además del color hay una serie de símbolos recogidos de forma oculta en la composición y la forma, estas se ligan al color y normalmente estamos plasmando recuerdos de forma indirecta. La naturaleza por ejemplo, la representación de ella con colores verdes, es una transmisión de serenidad y simpatía con las personas. En ocasiones cuando hacemos una obra con valor simbólico dada por nosotros mismos, va ligada a la nostalgia y recuerdos de lo vivido. Una vez terminada la arte terapia es importante conocer si la persona que ha realizado la obra le ha dado un valor simbólico a la obra o simplemente le ha surgido realizarla desde la imaginación. Cuando partimos de la imaginación es importante conocer previamente como se encuentra esa persona de forma general, por ello se realizan una serie de preguntas a modo de conversación antes de empezar la arte terapia. Estas preguntas van ligadas a estos símbolos y colores que se representan en la obra de arte, de esta forma podemos conocer a la persona que las representa.

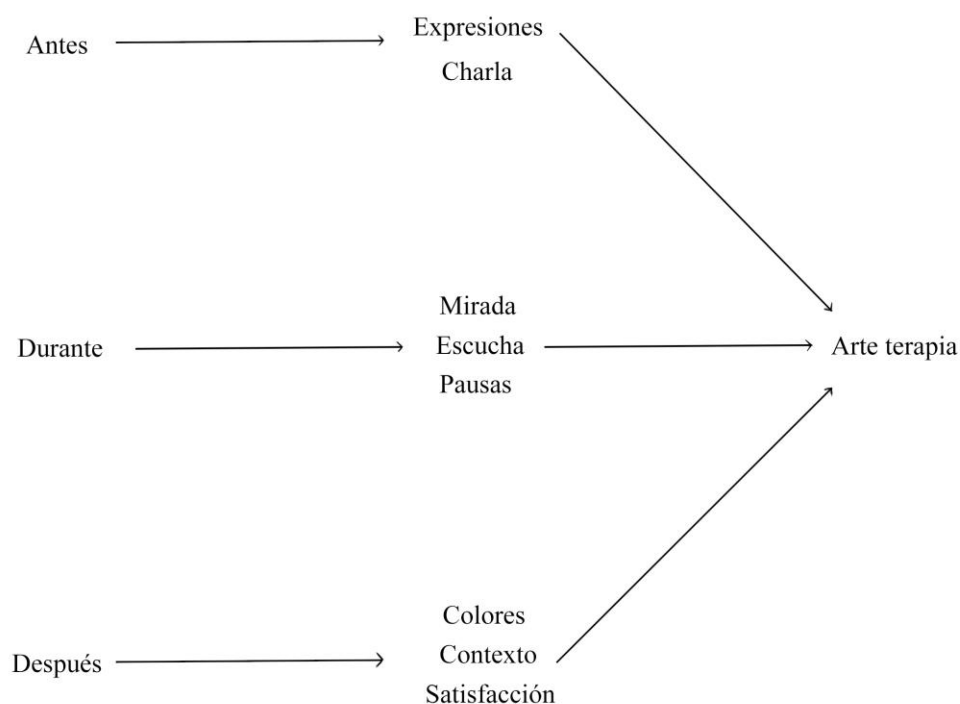
Como resumen general, la arte terapia es un proceso que empieza antes y termina después de hacer el cuadro, por lo que con el conjunto de expresiones no verbales y la representación del color en su obra podemos conocer esas emociones que tal vez, no podamos conocer de forma verbal.

1.3.3. Arte terapia para personas con demencia.

La demencia, es una enfermedad asociada a las personas mayores de 65 años, consiste en la pérdida de capacidades físicas y mentales, la pérdida de capacidades mentales no significa que pierdan la capacidad de sentir. En la mayoría de las situaciones de los ancianos con demencia se desprecia el hecho de que sientan emociones, ya que se da a pensar que esa persona al no poder hablar o desplazarse no percibe ninguna sensación. La arte terapia, a muchos de estos ancianos (antes de perder la movilidad completa) les ayuda a que la demencia se reduzca poco a poco y prolongar su validez.

La idea que se plantea para ayudar a estas personas de avanzada edad es darles la oportunidad de que dibuje algo totalmente libre. Cuando se dibuja algo de forma libre, inconscientemente se plasman nuestros sentimientos y emociones, esto nos puede ayudar a comprender en un primer momento por lo que está pasando cada uno de ellos, el color y la forma en la que interactúan siguiendo las fases dichas anteriormente, nos ayuda a conocer y a guiar a aquellas personas, sobre todo de avanzada edad, a que nos cuenten que les ocurre de esa manera.

1.4. Esquema del trabajo final de grado



2. Referentes teóricos. Eva Heller, Tessa D. y Fernandez E.R.

Eva Heller, es escritora, psicóloga, socióloga y profesora de la teoría de la psicología del color. Nació en 1948 en Alemania, fallecida en 2008. Ha escrito una serie de libros a cerca de la esencia del color, el simbolismo del color y su psicología. Nos explica como el uso del color, da una explicación y sentido a nuestra vida. Habla como según la edad que tenemos percibimos los colores de una forma u otra, por ejemplo los ancianos perciben colores más brillantes y vivos ya que proyectan un aspecto más juvenil. Nos describe a la perfección el uso del color en diferentes tipos de culturas, la proyección de los colores según su combinación. Su libro *La psicología del color. Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*” ha sido fundamental para el análisis de las obras de arte terapia de los residentes y de personas voluntarias que han participado en este proyecto. Su estudio del color, ha ayudado a comprender el uso del color en porcentajes exactos.

Tessa Dalley, es una escritora psicóloga que habla sobre la arte terapia. Su libro *El arte como terapia: Una introducción al uso del arte como técnica terapéutica*. Ha sido fundamental en el proyecto, una buena forma de iniciarte en la arte terapia y saber el funcionamiento de la misma es leyendo su libro. Las bases principales del proyecto se basan en sus ideas de escuchar, mirar y pausa. Estos tres puntos principales han servido para aprender a analizar y observar las emociones de las personas a través del arte. La mirada como forma ilustrativa ha sido clave para conocer realmente esas emociones ocultas que las personas que realizan la arte terapia, plasman de forma indirecta en su obra.

Fernandez E.L., escritor, su tesis habla sobre la arte terapia, como el arte puede ayudar a la mejora de la autoestima y crecimiento personal. Muestra estudios sobre la mejora de la personalidad mediante el arte, como muchas personas con problemas graves y no tan graves han apaciguado su enfermedad mental o incluso superarla. Explica como el proceso de creación de un cuadro refleja nuestras actitudes, nuestras emociones y como mediante el arte se puede solventar.

3. Cronograma

Tabla 1: *Cronograma*

<i>Días</i>	<i>Tema</i>	<i>Contenidos</i>
Diciembre	Búsqueda de información sobre la arte terapia: libros, artículos, revistas...	Introducción, objetivos, primeras ideas, referentes
Enero	Búsqueda de asociaciones que me permitan realizar la arte terapia.	Hablar con arte terapeutas, asociaciones de personas discapacitadas, residencias. Finalmente la residencia Casa Familiar Ntra. Sra. De los Dolores es donde se realiza la arte terapia.
Febrero	Búsqueda de información sobre el análisis de la obra de arte que se realice.	Preparación del proyecto, estudio de la idea del color y la forma.
Marzo	Referencias sobre la arte terapia, preparación de las fases del proyecto.	Ideas claras de cómo se va a realizar el proyecto con la residencia, condiciones...
12-04-2022	Primera sesión de arte terapia: Ester, 50 años. Individual	La resolución de la arte terapia ha sido resuelta con éxito. Ester ha resultado satisfecha con el resultado. Las emociones expresadas y los sentimientos que refleja en su obra se adecuan.
15-04-2022	Segunda sesión de arte terapia: Fernando, 57 años. Individual	La arte terapia con Fernando ha sido resuelta con éxito, a pesar de no haber quedado satisfecho con su trabajo, se ha sentido en

paz mientras la realizaba.

19-04-2022	Tercera sesión de arte terapia: Residencia de ancianos Casa Familiar Ntra. Sra. De los Dolores. Gea de Albarracín. Grupal	Primera toma de contacto con los residentes. Temática libre. Expresión de las emociones mediante el arte.
26-04-2022	Cuarta sesión de arte terapia: Residencia de ancianos Casa Familiar Ntra. Sra. De los Dolores. Gea de Albarracín. Grupal	Se han explorado otro tipo de materiales como por ejemplo la plastilina. El grupo ha respondido bien, hoy se veían más animados que el día anterior.
26-04-2022	Quinta sesión de arte terapia: Residencia de ancianos Casa Familiar Ntra. Sra. De los Dolores. Gea de Albarracín. Individual.	Victor Mario, 54 años. Residente aquí desde hace 8 meses. Diagnosticado con esquizofrenia. La arte terapia ha sido muy productiva, ha afirmado que le ha venido muy bien para su rutina.
10-05-2022	Sexta sesión de arte terapia: Residencia de ancianos Casa Familiar Ntra. Sra. De los Dolores. Gea de Albarracín. En pareja.	Arte terapia con José y Daniel. Se consideran amigos, edad aproximada de unos 55 años. La arte terapia se continuará en varias sesiones. Han realizado bocetos y un encaje en lienzo.
24-05-2022	Séptima sesión de arte terapia: Residencia de ancianos Casa Familiar Ntra. Sra. De los Dolores. Gea de Albarracín. Grupal	La arte terapia ha consistido en pintar unos abanicos blancos. Con el fin de que cambien con la rutina de pintar sobre papel y experimenten cosas nuevas.

24-05-2022

Octava sesión de arte terapia: Daniel y Juan José han
Residencia de ancianos Casa continuado con el lienzo y han
Familiar Ntra. Sra. De los empezado a pintarlo.
Dolores. Gea de Albarracín. Han estado plenamente
En parejas concentrados, al igual que la
anterior arte terapia.

4. Justificación del proyecto: ideas principales, relación del proyecto personal.

Antes de comenzar la arte terapia con personas ancianas, primero se han realizado unas sesiones con personas con un estado mental normal, que no presentan patologías, solo personas que viven su rutina con normalidad.

Siguiendo con las fases estudiadas durante la búsqueda de información del proyecto, se ha enfocado la arte terapia con el fin de cumplir el objetivo de la representación de las emociones y sentimientos mediante el arte. Previamente esas personas afirman no saber dibujar y les daba apuro realizar el cuadro.

a) A la primera persona que se le ha realizado la arte terapia es a Ester, mujer de 50 años, casada, con dos hijos y trabajo estable, con una rutina normal. Las fases y resultados de la arte terapia han sido los siguientes:

1. Ester no sabe dibujar por lo que en primer lugar me ha reconocido que se sentía apurada a la hora de realizar la obra, pero se le ha comentado que eso no resulta ningún problema porque la arte terapia no consiste en saber dibujar.
2. La arte terapia se ha realizado de forma individual. Hemos mantenido una conversación en la que se le ha preguntado cómo está actualmente, qué expectativas tiene para la semana y que es lo que le gustaría representar sobre el papel, a lo que Ester ha respondido: que hoy se sentía dolorida ya que de forma puntual le duele la espalda, que espera que se le pase pronto. Esta semana espera emociones en relación con sus amistades, la fraternidad y el compromiso. En ese momento ha mencionado que se sentía cómoda en el entorno.

3. En tercer lugar, me ha comentado que quería representar “la unión”, pero que está nerviosa porque no sabe pintar y como representarlo. Le parece difícil, pero aun así lo intenta y no cambia de idea.
4. Partiendo de las tres bases fundamentales de la arte terapia mientras se realizan me he basado en la mirada, la escucha y las pausas:
 - La mirada de Ester ha sido una mirada atenta pero en varias ocasiones despistada, de vez en cuando miraba hacia los lados como si buscara una idea.
 - La escucha, mientras realizábamos la arte terapia Ester me comentaba que se sentía frustrada porque sentía que no le estaba saliendo bien. Al finalizar la intervención me ha comentado que se ha sentido escuchada y comprendida por mi parte.
 - Las pausas, no ha dedicado muchas pausas para pararse a pensar y dedicarle tiempo a su obra a pesar de tener una hora para realizarla. A pesar de no haber realizado muchas pausas, al final una breve pausa le ha ayudado a pensar y a dejar resuelta la figura de “la unión”.
5. Las actitudes que ha tenido mientras realizaba la obra han sido: la frustración, pero a su vez ha dedicado esfuerzo para cumplir su objetivo. La falta de concentración ha sido el fallo para dedicarle el tiempo adecuado a su obra. Finalmente ha ido rápido y ha decidido quitarse “el problema rápido de encima”, ha conseguido realizar la obra pero en muy poco tiempo.
6. Tras acabar la arte terapia, hemos mantenido una breve conversación en la que se le han hecho una serie de preguntas (mencionadas en el apartado de fases del proyecto) a lo que Ester ha contestado: Que no se ha sentido escuchada durante la arte terapia porque “ha ido más a su bola”, ha preferido centrarse más en ella misma con el cuadro que en mantener una conversación conmigo. Se ha encontrado cómoda en todo momento. Ha considerado que la obra estaba terminada, pero que más adelante podría añadir más información al cuadro. El resultado final le ha resultado satisfactorio, de hecho ha dibujado más de lo que ella pensaba.

Una vez terminada la sesión se van a examinar los colores que ha empleado Ester en su obra y se sacará la conclusión final de sus emociones representadas mediante el arte. Una vez sacada dicha información, hablaré con Ester para confirmar que la arte terapia y el análisis ha funcionado. (Consultar anexo 1)

En este dibujo representa la unión de mucha gente contenta, y todos se funden en un abrazo. Las dos manos del medio simbolizan la unión.

Como podemos observar el dibujo se compone por 3 colores: el marrón, el azul y el rojo. Estos tres colores según el estudio que realiza Eva Heller(Eva Heller., 2004): la inteligencia, lo atractivo, la verdad y lo estricto.

Como conclusión final Ester es una persona que a la hora de enfrentarse a un problema que le resulta difícil se frustra pero aun así lo intenta. Se quiere quitar rápido el problema de encima pero tampoco dejarlo sin resolver. Es una persona que antepone la verdad por encima de todo, antepone lo atractivo en su rutina. Es una persona inteligente, pero necesita pararse más a pensar cuando un problema se pone en su camino, es una persona impulsiva. En su trabajo es una persona estricta con los demás. Necesita meditar más y concentrarse en problemas que le plantea la vida, en lugar de ser tan impulsiva.

El objetivo ha sido correcto, Ester ha afirmado que ella en su día a día actúa de esa manera y que se siente así.

b) Segunda sesión de arte terapia a Fernando. Hombre de 57 años, casado, dos hijos, rutina normal. Los resultados de la arte terapia han sido los siguientes:

1. En primer lugar se le preguntó cómo se sentía, qué tal estaba y lo que esperaba de la próxima semana. La arte terapia se realizó unos días previos a la Semana Santa y él y su familia tienen como tradición salir cada año, comunicó que se sentía triste ya que un familiar no iba a acompañarles este año en su tradición debido a que había fallecido.
2. En segundo lugar se preguntó que quería representar a lo que contestó “un cofrade”.

3. Se comenzó la arte terapia y se le veía desde el principio muy concentrado, a pesar de no saber dibujar no ha tenido dudas en comenzar, ha representado de forma literal lo que quería plasmar desde el principio a pesar de no saber usar el material que ha utilizado (el acrílico sobre lienzo). Basándome en los tres puntos clave de la arte terapia se ha sacado en claro que:
 - Mirada: la mirada ha sido atenta de forma constante, no ha apartado la vista del lienzo y ha mantenido toda la concentración en el cuadro.
 - Escucha: cuando ha tenido una duda ha preguntado en todo momento para asegurarse bien del camino que estaba llevando. Ha escuchado atentamente todas las indicaciones que se le han dado.
 - Pausas: ha usado las pausas necesarias para pararse a pensar, observando y analizando lo que estaba haciendo en cada momento. Ha usado el tiempo necesario para realizar el cuadro, ha meditado cada una de las zonas que pintaba.
4. De forma general, a pesar de no saber pintar ha continuado haciéndolo, en algunas ocasiones se ha frustrado ya que el material que estaba usando era desconocido para él.
5. Según el estudio del color de Eva Heller hemos podido sacar en claro que los colores representados en su dibujo (azul, rojo amarillo, blanco y negro) dan lugar a que su personalidad se forma por: inteligencia, pasional, grandeza, divertido (50%), algo de frialdad, uso de la verdad y la objetividad como punto fuerte. (Consultar anexo 2).

c) Tercera sesión de arte terapia Residencia de ancianos Casa Familiar Ntra. Sra. De los Dolores. Gea de Albarracín.

La primera toma de contacto con los residentes ha sido positiva. Esta primera sesión con ellos ha servido para conocerlos, tener una primera vista de cómo se expresan con el arte y ver qué objetivos se han cumplido. Los participantes en esta intervención han sido: Ángela, Dolores, Jesús, Waldo y Agustina. Estas 5 personas de avanzada edad son

consideradas dependientes por lo que su capacidad para realizar el ejercicio ha sido positiva. Por otro lado tenemos a: Rosario, José, Conrado, Jerónimo y Agustina.

1. En primer lugar han empezado con recelo a comenzar la actividad, muchos no querían empezarla ya que no se les ocurría nada y decían que no sabían dibujar por lo que no querían intentarlo. Hemos tenido una breve conversación en la que me han dicho todos que se encontraban bien, que estaba todo bien, otros no querían hacer el taller y ha costado un poco empezar la arte terapia.
2. Waldo, Jesús y Ángela han sido los primeros en comenzar a pintar, seguidamente al ver que sus compañeros empezaban Ángela y Dolores les han seguido. El resto del grupo no querían dibujar nada libre, querían quedarse en la rutina de pintar formas ya hechas por lo que se analizará después el uso del color que han hecho durante el proceso.
3. Centrándonos en estos 5 primeros he visto una actitud empática sobre todo por parte de Ángela y Waldo, sin embargo Jesús, Dolores y Agustina han sido más independientes y han estado más concentrados en sí mismos. Lo común entre estos 5 que a pesar de haber otros materiales han utilizado todas las ceras de colores. Ahora se va a analizar las actitudes de forma individual, basándonos en las 3 bases fundamentales de la arte terapia (la mirada, la escucha y la pausa).

Ángela: se considera una persona independiente, lo que ha demostrado de forma clara mientras realizaba el trabajo. Ella antes de comenzar la arte terapia se sentía deprimida, pero eso no le ha impedido realizar el taller. Se le ha preguntado qué es lo que quería dibujar a lo que ella ha respondido “todo”, automáticamente ha comenzado a pintar tallos y flores. Ha sido de las más rápidas junto a Waldo, y ha realizado 3 dibujos durante la sesión. En el tercero ha querido innovar, ya que los materiales que ha utilizado al principio eran ceras de colores, pero se ha atrevido a pintar con acuarela, por lo que se considera que es una persona atrevida, intenta aprender y mejorar en su día a día, no le gusta quedarse en lo común. Su mirada ha sido una mirada atenta en su dibujo, a pesar de tener compañeros al lado que podrían haberla distraído, por lo que es una

persona que se esfuerza en seguir adelante. Ha cumplido las pausas para pensar por lo que no es una persona impulsiva, ella ha ocupado la hora entera de sesión para hacer sus dibujos.

Dolores: se considera una persona independiente. Tiene problema de audición por lo que ha estado plenamente concentrada en su dibujo, no ha comunicado que quería dibujar al principio pero ha sido de las primeras en empezar el taller. Ella ha realizado dos dibujos, durante el taller ha estado con una mirada atenta a su obra, muy detallista en lo que hace, por lo que podemos considerarla una persona resolutiva. Ha usado una variedad de colores y formas. Ha cumplido con las pausas necesarias para pensar en lo que estaba haciendo. (Consultar anexo 3)

Jesús: a pesar de haber comenzado de los primeros se ha cansado rápido. Él había dicho que quería dibujar un árbol y así ha sido, un árbol de un solo color, el azul. Se considera una persona dependiente, aunque hay que insistirle un poco para que vuelvan las ganas de pintar. (Consultar anexo 4)

Agustina: desde un principio no quería pintar nada, ya que decía que no sabía dibujar, que le tiemblan mucho las manos y no quería hacerlo mal. Después de hablar con ella ha empezado a dibujar, un gran cuadrado rosa en el dibujo, y aunque ella no quería hacerlo por miedo, lo ha intentado y ha conseguido dibujar y pintar. A demás de eso, después se le ha dado una plantilla para colorear y ha seguido con el taller de esa forma.

Waldo: fue el primero en empezar la arte terapia, fue el que más integrado estuvo en el taller de arte terapia. Compartía ideas con sus compañeros, se le veía cómodo en el ambiente en el que estaba, además de que a él le gusta dibujar. Empezó el primero a dibujar, su idea principal era hacer un monte, y así fue, en primer lugar pintó el monte, aunque hizo una serie de tres dibujos: el monte, el río y un retrato inventado. Se veía en la mirada que disfrutaba lo que estaba haciendo en todo momento, estaba atento a los detalles, y tenía una escucha empática con lo que le decíamos nosotras y los compañeros. Cumplía

las pausas necesarias para pensar en cómo quería continuar con sus dibujos, aunque durante la hora no cambió de material. (Consultar anexo 5)

Estos 5 han dado por finalizada su obra por lo que han ayudado a recoger y se han marchado al terminar el taller.

d) Cuarta sesión de arte terapia: Residencia de ancianos Casa Familiar Ntra. Sra. De los Dolores. Gea de Albarracín. Grupal. Los participantes de grupo determinados como personas dependientes han sido: Domina, Dolores y María. Por otro lado las personas de avanzada de edad que no se consideran dependientes han sido: Waldo, Ángeles, Agustina, Ángela, Conrado y Carmela.

1. Hoy han venido con más ganas que la última vez a realizar la arte terapia, se les veía con ganas de dibujar y de pasar un rato en compañía. Durante la intervención se ha visto mucha empatía y compañerismo entre ellos, se han ayudado a escoger colores, a escribir y a compartir ideas. Los más dependientes han decidido colorear imágenes, mientras que los más independientes han decidido realizar la actividad desde la imaginación.
2. Hoy se les ha planteado utilizar un material distinto en el que solo Domina y Waldo se han atrevido a utilizarla, pero de forma diferente. Domina ha coloreado un dibujo, a pesar de que ella tiene problemas de movilidad y ha ido muy despacio ha querido hacerlo hasta el final, e incluso ha utilizado la plastilina como uso de material diferente. Esto demuestra una buena actitud en su vida, por lo que a pesar de su movilidad ha querido innovar y avanzar igual que el resto de sus compañeros. Waldo, como ya demostró en la anterior arte terapia realizada, tiene mucha imaginación y agilidad mental para hacer este tipo de actividades. Waldo el primer dibujo que ha realizado ha sido “la sierra de Europa” a lo que después ha llevado a las 3 dimensiones con la plastilina. Este punto es positivo ya que en su rutina, le va a ayudar esa buena actitud ante las situaciones que se le enfrenten. En todo momento se ha sentido animado, e incluso ha realizado algún comentario gracioso que ha compartido con sus compañeros. (Consultar anexo 6).

3. Waldo ha continuado con la plastilina e incluso ha hecho otro dibujo. Le gusta mucho el color verde y lo utiliza en todos sus dibujos.. La mayoría de las personas que pensamos en verde como naturaleza, nos imaginamos un bosque verde o gran prado, esta palabra la han recogido grandes organizaciones que protegen el medioambiente, es la representación propia de la naturaleza, nos lo imaginamos como algo bueno. (Consultar anexo 7)
4. Ángela como Waldo ha demostrado de nuevo también su destreza con el dibujo, a diferencia con la anterior sesión ha realizado un dibujo más detallista y minucioso. Ha querido elaborarlo más y ha conseguido algo que ella ha enseñado orgullosa con el resto del grupo. Esto significa una gran subida de autoestima para Ángela y ha salido feliz a pesar de haber entrado entre lágrimas. (Consultar anexo 8)
5. Agustina, Ángeles y Dolores han sido las más colaborativas del grupo, sobre todo entre ellas. Han intercambiado los dibujos para poder ayudarse por lo que significa una empatía muy grande entre ellas. (Consultar anexo 9)
6. La conclusión de hoy ha sido muy positiva con respecto al día anterior, ya que las últimas veces todas querían acabar rápido y marcharse mientras que la duración de la arte terapia de hoy ha sido de unas dos horas. Se demuestra que han recogido una gran autoestima, que han mostrado compañerismo y que esto puede ayudarles en su rutina para tener mejor agilidad mental, así como tener una mejor actitud en su vida.

e) Quinta sesión de arte terapia: Residencia de ancianos Casa Familiar Ntra. Sra. De los Dolores. Gea de Albarracín. Individual.

Víctor Mario es una persona adulta de 54 años de edad, está soltero, sin hijos. Procede de Colombia, y está en tratamiento por haber sido diagnosticado por esquizofrenia. La arte terapia individual con Víctor ha sido hecha de forma guiada siguiendo las pautas de un artículo (Ferrer-Cascales, R., 2019).

1. En primer lugar hemos mantenido una conversación cordial en la que Víctor me contaba que estaba bien, que le gusta mucho dibujar y que le apetecía hacer algo diferente.
2. En segundo lugar se le ha hecho una relajación guiada y mientras él mantenía los ojos cerrados yo le planteaba una situación alegre de su infancia. En un principio decía que no recordaba ningún momento feliz, hasta que de repente me ha dicho que el 60 cumpleaños de su madre, seguidamente, le he pedido que me describa la escena, de forma tranquila y sin apresurarse, a lo que él me ha respondido que se encontraban en un centro comercial comprando los regalos para su madre. Le he pedido que se centre en detalles y que dibuje ese momento emotivo y feliz de su vida. Antes de comenzar hemos realizado tres respiraciones profundas y finalmente abriera los ojos.
3. Ha comenzado muy entusiasmado el dibujo que quería realizar de él y su madre celebrando el cumpleaños. Mientras hacía el dibujo, parecía una persona muy resolutiva a la hora de hacerlo a pesar de ser algo que parte de un recuerdo de hace tantos años. Ha estado muy concentrado en todo momento y mientras realizaba la obra, me contaba como era su madre y poco a poco ha ido abriéndose a mí, explicando que él en cierta manera se aburre, quiere hacer cosas diferentes y tener ganas de avanzar, cosa que ha demostrado fielmente mientras hacía el dibujo, debido a que su trazo ha sido determinante en todo momento, ha sido muy cuidadoso con los detalles y ha repasado cada objeto que ha dibujado 3 veces con el fin de asegurarse de que estaba bien. La mirada ha sido atenta, no ha dejado de mirar el papel en ningún momento a pesar de haber estado hablando durante las dos horas que ha durado la arte terapia. También ha cumplido con las pausas para pensar, iba despacio a la hora de dibujar ya que quería hacerlo bien. Se puede sacar en claro que es una persona luchadora y que a pesar de la dificultad del ejercicio no se ha echado atrás en ningún momento. (Consultar anexo 10)

4. Ha utilizado únicamente el color azul, a pesar de tener todos los colores posibles a su disposición. El azul es tan aceptado por la forma de transmitir tranquilidad, porque normalmente asociamos el azul a los recuerdos, aunque sea un color frío transmite paz. Por ello de esta forma el azul en este dibujo representa la nostalgia. (Consultar anexo 11)
5. Una vez terminada la primera parte de la arte terapia le apetecía hacer un dibujo totalmente libre, por lo que le he preguntado que quería dibujar, en este caso quería dibujar una iglesia ya que él se considera una persona cristiana. Ha comenzado a dibujarla de la misma forma que en la anterior práctica. De nuevo, sin levantar la vista del papel ha realizado el dibujo mientras cada vez se abría más contándome cosas muy positivas de su vida. Se sentía orgulloso de lograr todo lo que ha logrado hasta ahora y todo mientras realizaba la obra, en algunas ocasiones hasta se reía contando anécdotas.
6. En este último dibujo ha utilizado los colores: negro, marrón, gris, naranja, verde, rosa y rojo. Según la teoría de Eva Heller, lo que se puede sacar en claro es que las emociones representadas sobre el papel mediante el color han sido: La antigüedad, el placer, el encanto, la objetividad, el desprecio, lo conservador, la cortesía, la amabilidad, el amor, la juventud, la brutalidad y la maldad. (Consultar anexo 12)
7. Como punto final, hemos mantenido una breve charla sobre cómo se ha sentido durante la realización de la arte terapia y después de realizarla. Para él le ha resultado complaciente realizar el ejercicio, le ha resultado cómodo, se ha sentido escuchado y volvería a repetirlo las veces que hiciera falta.

f. Quinta sesión de arte terapia con Daniel y José. La arte terapia en parejas con Daniel y José ha sido hecha de forma guiada siguiendo las pautas de un artículo publicado en 2019 (Ferrer-Cascales, R., 2019) y reminiscencias en personas mayores: desarrollo de competencias profesionales de programas de intervención que promuevan el envejecimiento activo y saludable.

1. La línea ha sido igual que se hizo con Víctor, se hizo una arte terapia guiada siguiendo los pasos de relajación y de acercamiento a los recuerdos. Sin embargo, Juan José y Daniel van a realizar este cuadro en varias sesiones, dedicándole más tiempo y horas a su trabajo.
2. Como forma general han tenido mucha empatía entre ellos ya que se han ayudado mutuamente a saber qué dibujar y cómo hacerlo. Han realizado las pausas necesarias para pensar y han estado muy concentrados mientras realizaban la arte terapia. La diferencia entre uno y otro es que Juan José ha marcado líneas mucho más firmes y marcadas que Daniel.
3. Ambos han recreado algo que formaba parte de su infancia: Daniel ha representado la caza con objetos habituales de ella y ha compartido que iba mucho de caza con su padre. Juan José ha representado su pueblo natal. Ambos compartían experiencias vividas mientras lo dibujaban y han estimulado esa parte de añoranza al pasado. Aquí los bocetos que realizaron junto a las ilustraciones de sus miradas mientras realizaban la arte terapia: (consultar anexo 13)

g. Séptima sesión de arte terapia: La arte terapia ha consistido en pintar unos abanicos blancos. Con el fin de que cambien con la rutina de pintar sobre papel y experimenten cosas nuevas. Los participantes han sido: Agustina, Rosario, Ángeles y Waldo. Esta vez nos vamos a basar en el análisis puro del color. Con estos abanicos posteriormente se realizará una exposición en Gea de Albarracín en la cual los abanicos irán pegados como forma de alas.

1. Rosario: Ha pintado los abanicos con puntos de colores. Ha utilizado azules, verdes, amarillos, naranjas y rosas. La composición de colores que ha utilizado Rosario en sus abanicos representa la diversión, en ese momento ha comentado en varias ocasiones que se sentía realizada con lo que estaba haciendo y que le estaba quedando muy bonito, esas emociones las ha transmitido mediante los colores de la diversión. Por otro lado, por la cantidad de verde utilizada el rosa y el amarillo representan la juventud, la vitalidad que tiene ella para hacer

cualquier dibujo y las ganas que tiene de expresar sus emociones transmiten esa juventud.

2. Ángeles: Ha pintado los abanicos con puntos y coloreando zonas completas, los colores que ha utilizado son el rosa, el amarillo, el rojo, el morado y el azul. Lo nuevo es una de las bases que ha representado en sus abanicos, es la primera vez que se ha atrevido a pintar sobre un soporte distinto al papel. El rosa que ha utilizado en uno de los abanicos, representa la dulzura, sobre todo por el tono claro que ha utilizado.
3. Waldo: Los abanicos los ha pintado mediante líneas, lo que más le ha gustado era la forma que hacían los colores al cerrar el abanico. Como de costumbre ha utilizado el verde para pintar sus abanicos, combinado con el rojo y el morado. El verde representa las ganas de crecer, así como la naturaleza crece al presentar el verde en la mayoría de sus dibujos son las ganas de crecer. La salud es la combinación de estos colores, en cierta parte la vitalidad que tiene Waldo está relacionada con lo comentado antes, crecer.
4. Agustina: Ha pintado los abanicos sin formas solo pintando el fondo. Desde la primera sesión hasta ahora se ha esforzado mucho y ha pintado más que el resto de días. Los colores que ha utilizado son el morado y el naranja. La combinación de estos colores representa la inocencia, como en otros muchos de sus dibujos el rosa ha sido su ingrediente principal. (Consultar anexo 14)

5. Desarrollo del trabajo después de realizar la arte terapia.

Tras realizar varias sesiones de arte terapia, lo común que hay entre todas las personas que la han realizado es que mediante el arte han expresado sus emociones, recuerdos y la máxima expresión de ellos mismos. Aunque hayan sido obras abstractas y aparentemente puede que no tengan ningún sentido, el color expresado en sus lienzos y papel han mostrado sus verdaderas emociones en el cuadro. Poniendo en común los dibujos que han realizado, por ejemplo Waldo utiliza siempre el color verde en sus dibujos, aunque el verde represente la naturaleza también representa las ganas de crecer, cosa que ha demostrado siempre realizando los dibujos, él siempre ha querido cambiar

de técnica e innovar en sus dibujos, ha venido a todas las sesiones y ha demostrado que mediante el color verde, su color, tiene ganas de seguir aprendiendo y crecer. Angelines ha plasmado su inocencia con el rosa. La satisfacción de todos los ancianos que han realizado esa serie de dibujos les ha resultado positivo, para la subida de autoestima, han compartido intereses comunes y han sido empáticos unos con otros. La arte terapia ha sido bueno para ellos ya que siempre al terminar decían que al menos se había hecho algo diferente y que les motivaba a volver a venir.

He realizado una serie de ilustraciones con las miradas de 4 de los miembros que participaron en la arte terapia, con los colores que me transmitían cada uno de ellos mientras la realizaban (Consultar anexo 15)

5.1.Comparación entre los diferentes casos de arte terapia.

Los dos primeros casos de arte terapia se hicieron a dos personas adultas con una rutina normal. La diferencia entre estos con los ancianos es que las personas adultas, tal vez no se queden del todo satisfechas con lo que pintan, pero eso se traslada a su propia vida diaria. Cuando somos adultos normalmente pensamos que todo lo que hacemos podría ser mejor, incluso aunque haya sido algo nuevo, aunque no sepan pintar pueden pensar que sin saber lo pueden hacer bien. El arte tampoco consiste en hacer algo bien o mal sino en expresar lo que queremos decir mediante el arte. Los actos indirectos de la mirada, la escucha y las pausas sí son esenciales en todos los tipos de arte terapia, para así conocer a la persona que estamos acompañando, estas tres pautas son fundamentales sobre todo para que empiecen abrirse y ver como resuelven sus problemas. Sin embargo, la arte terapia de relajación en la que basamos en los recuerdos de una persona, es cuando más nos hablan de su vida, mientras dibujan relatan esa escena que vivieron y que sintieron, dicho de forma completamente indirecta. El análisis de los colores es esencial para conocer las emociones de estos, gracias a ello podemos tener una orientación previa para guiarles.

6. Conclusiones

El arte es mucho más que arte, como caso personal el arte ha sido una pieza fundamental que ha servido para orientar mi vida, a crecer y a sacar la máxima expresión de mi misma. El arte es un medio de expresión por el que, muchas personas

utilizan para sentirse realizados y satisfechos. El arte es mucho más que algo bonito y mucho más que la representación fiel de un bodegón, un paisaje o un retrato, el arte puede ayudar a muchas personas a abrirse y expresarse como fue en el caso de Ester y de Fernando, que sin darse cuenta de forma indirecta representaron su personalidad mediante el color y las formas. El arte es la satisfacción y el crecimiento de nosotros mismos como es el caso de los ancianos de la residencia de Gea de Albarracín, dibujar y pintar para ellos era un momento de libertad y de expresión y gracias a ello les sumaba autoestima en su día a día, compartir las ideas entre ellos y experimentar a hacer cosas nuevas les ayudaba en su rutina, muchos de ellos entraban con negación y tristeza, con ganas de abandonar pero al terminar siempre quedaban satisfechos con lo que hacían. Lanzaban la pregunta de “¿te gusta como ha quedado?, ¿a qué se ve bonito?” y en el brillo de su mirada se veía que sí, ha quedado bonito la representación final de la satisfacción y un trabajo bien hecho.

7. Recursos

<https://www.larazon.es/familia/arteterapia-para-tratar-a-enfermos-mentales-o-victimas-de-estres-postraumatico-AB17707403/>

(29-12-2021 fecha de consulta) **MADRID**

<https://believeinart.org/believe-in-art-se-enfrenta-a-su-mayor-reto-llenar-de-color-la-fachada-del-hospital-materno-infantil-de-zaragoza/>

(29-12-2021 fecha de consulta) [Patricia Simón](#) | Jun 9, 2021

<https://totenart.com/tutoriales/comunicar-color-psicologia/>

Redalyc. El color como elemento comunicacional.

<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/arteterapia/#:~:text=pl%C3%A1sticos%20y%20visuales-.Origen%20de%20la%20Arteterapia,del%20frente%20con%20problemas%20ps%C3%ADquicos.>

(29-12-2021 fecha de consulta) 13-09-2017 fecha de publicación, Divulgación dinámica theeducation club.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10794/LopezMartinez.pdf>

(28-01-2022) Septiembre de 2009. M. Dolores López Martínez. Tesis doctoral.

<https://www.decorarconarte.com/cont-culturales/el-arte-y-la-belleza/el-arte-expresion-simbolica/>

(30-03-2022) Miguel Ángel Padlla, libro “El arte y la belleza”.

<https://believeinart.org/>

Beliving art, fachada del hospital infantil

<https://www.psicologia-online.com/la-psicologia-del-color-segun-eva-heller-4094.html>

(06/04/2022)

8. Bibliografía

- Barrio, U. T., (2021). La importancia de la observación en arteterapia: construcción de la mirada arteterapéutica a partir de la experiencia como observadora. *Arteterapia*, 16, 67.
- Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. In V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires
- DOMÍNGUEZ TOSCANO, P. M., Benticuaga, J. R., & MONTERO DOMÍNGUEZ, A. I. R. E. (2018). *Arteterapia para enfermos con Alzheimer* (Vol. 26). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Eva Heller. (2004). *Psicología del color. Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Barcelona: Gustavo Gil.
- Fernández, E. R. (2007). Aplicaciones del Arteterapia en aula como medio de prevención para el desarrollo de la autoestima y el fomento de las relaciones sociales positivas:" Me siento vivo y convivo"/" Art Therapy applications in the classroom as a preventive measure using artistic manifestations for the self-esteem development and the fostering of positive social relationships:" I FEEL ALIVE AND CO LIVE". *Arteterapia*, 2, 275-291.
- Fernández-Alcántara, M., Clement, V., Zaragoza Martí, A., Sanchez-SanSegundo, M., Portilla-Tamarit, I., CaruanaVañó, A., ...& Ferrer-Cascales, R. (2019). Arte-terapia y reminiscencias en personas mayores: desarrollo de competencias profesionales de programas de intervención que promuevan el envejecimiento activo y saludable.
- Romero, B. L. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (10), 101-110.
- Tessa, D. (1984). El arte como terapia. *Barcelona. Editorial Herder*, 1, 307.
- Waller, D. (2007). Demencia, estigma y arteterapia. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 63-70.

Cinefobia y Videos relacionados con el color amarillo

21.- El símbolo del yin y el yang de China. El contraste negro y el blanco.

22.- Píxelación en el rostro de un animal.

24.- Los círculos simbólicos chinos: el amarillo es el color más rojo; el azul no tiene ningún significado propio, y el verde es más importante porque contiene amarillo.
25.- Analiza con los colores simbólicos chinos: drabón, los colores caotéticos nup, amarillo y verde, y desata los cables y la marioneta de China Negro y negro.

27.- El día todo Kaitoko y su amor: temerario. La piel azul y los ojos amarillos se elevan como dios.

El dable simbólico cristiano:
28.- El amarillo de la curmuseada.
 El uso de los interrogantes amarillos apuntados a Dios.
29.- El amarillo para identificar al pastor. Alpis, Jueles de amarillo y amonito.
30.- La línea serpentina del color amarillo, desde el árbol de la vida hasta el cerro.

UHU ALLES KLEBER

Amarillo-magis: al acorde de las señales de advertencia.
31.- El acorde ideal para el pagamento.
32.- Señal de advertencia: materiales explosivos.

33.- El arte de ser agrio; la mejor cotiza magis o braco solo e huerba. Las murevas apaganen tarberas con la piel de color amarillo, color ligamen luminoso entre los eglogios... «H2. 22»

[illegible]

Figuras y ritmos relacionados con los colores oro y plata.

88.0 La princesa Diana con un elegante traje plateado.
89.1 Martin Morrison con un traje dorado menos elegante por ser demasiado llamativo.

88.1: Las máximas distinciones de oro la Cruz Federal al Civil (Alemania).
89.1: Los signos máximos de oro: el grillo inglés alemán.
Toda la angustia o estruendo es valioso.
91.1: El dorado de una persona.
92.1: Un escorpión, empuja de una diosa.

90.1 El color plata es inseparable de la velocidad. En este Mercedes, el color plata tiene más fuerza que el color oro.

90.1: Los más importantes objetos sagrados son de oro o han sido dorados: la pirámide dorada de Birmania.

94.1 El color oro simboliza los sentimientos más elevados. El beso, de Gustav Klimt.



AMARILLO: divertido junto al naranja y al rojo, y amable junto al azul y al rosa. Combinado con gris y negro, el amarillo se torna siempre negativo, como en el acorde de la envidia y de los celos.

Otros efectos del ROJO:
El rojo del amor, combinado con el rosa, parece inocente, y con el violeta, seductor. Junto al negro, adquiere un significado negativo: parece agresivo y brutal.

Otros efectos del AZUL:
Con el verde y el rojo, el azul despierta sentimientos de simpatía y armonía; con el violeta sugiere la fantasía; y con el negro parece masculino y grande.

Lo divertido	La amabilidad	El optimismo	El amor	La pasión	Lo seductor
La envidia	La avaricia	Los celos	Lo inmoral	La agresividad	El odio
La mentira	La infidelidad	El egoísmo	Lo prohibido	La brutalidad	La maldad

Cada acorde cromático, formado con los colores más nombrados, es característico de un sentimiento o de una impresión. Esta relación se establece con el acorde y no solamente con el color principal.

ROJO: cálido, cercano, atractivo y sensible.

LOS COLORES MÁS NOMBRADOS EN RELACIÓN A SENTIMIENTOS E IMPRESIONES
AZUL: frío y pasivo, sereno y fiel. El color de las cualidades espirituales, en oposición al rojo de la pasión.

El calor	La cercanía	La alegría	La lejanía	El frío	La pasividad
La extraversión	Lo atractivo	La fuerza	El descanso	La confianza	La independencia
La pasión	La sexualidad	El erotismo	La inteligencia	La ciencia	La deportividad



Anexo 1:



Anexo 2:



Anexo 3:



Anexo 4:



Anexo 5:




Anexo 6:



Anexo 7:





Anexo 10:



Escaneado con CamScanner

Anexo 11:

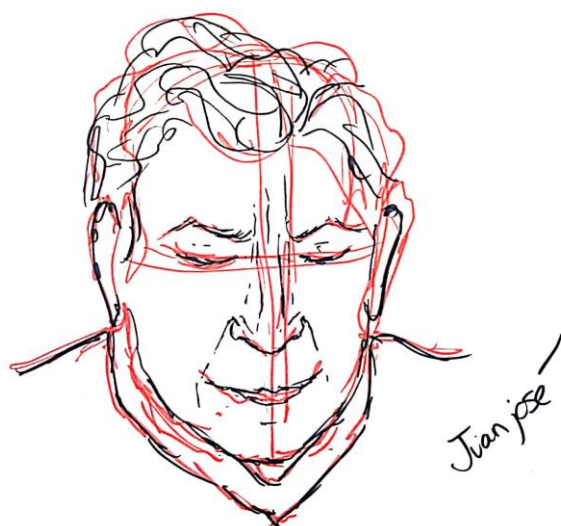
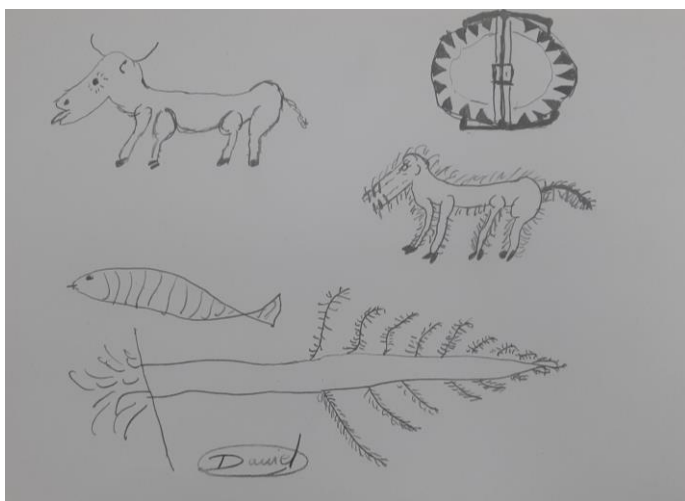


Escaneado con CamScanner

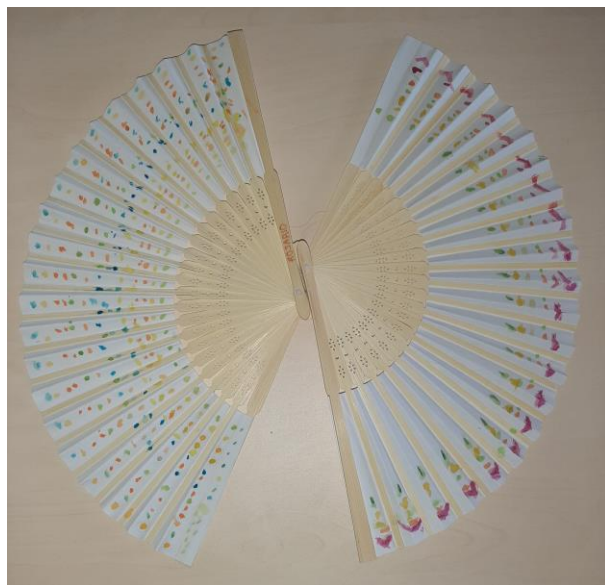
Anexo 12:



Anexo 13:



Anexo 14:



Anexo 15:

