

La contribución de la arteterapia online durante la pandemia: una experiencia con usuarios de un servicio de salud pública en Chile

Velia García Valenzuela¹; Denise de Souza Costa²; Pamela Reyes Herrera³

Recibido: 5 de septiembre 2022 / Aceptado: 24-4-2023

Resumen. El presente trabajo relata una experiencia de taller online de arteterapia y apoyo emocional, desarrollada durante la pandemia, a un grupo de usuarios derivados por el equipo psicosocial del área de salud mental de un Centro de salud de atención primaria de la región metropolitana de Santiago de Chile, cuya condición de salud mental se había complejizado en el contexto sanitario. De los once usuarios derivados sólo siete pudieron participar inicialmente del taller, cuatro mujeres y tres hombres.

La metodología utilizada fue participativa, donde las arteterapeutas eran facilitadoras de los encuentros grupales. Se realizaron un total de diecisiete sesiones de dos horas cada una -las primeras doce con una frecuencia una vez a la semana, mientras que las últimas cinco, desde agosto a diciembre del año 2021, una vez al mes, iniciando con ello el proceso de cierre.

El taller tuvo muy buenos resultados y adherencia por parte de los participantes. Dentro de los resultados positivos se destacan: la creación de una red de apoyo entre los participantes que posibilitó bajar la intensidad del sentimiento de aislamiento social. A su vez, permitió crear un espacio seguro que posibilitó a los participantes expresar los sentimientos y emociones vivenciadas durante este período⁴. Por otra parte, los desafíos que se presentaron durante su desarrollo destacan la adecuación del encuadre arteterapéutico a la modalidad online, como también la escasez y poca diversidad de materiales de arte.

Palabras clave: Arteterapia, pandemia, duelo, apoyo emocional, taller grupal.

[en] The contribution of online art therapy during the pandemic: an experience with users of a public health service in Chile

Abstract. The present work reports an experience of an online art therapy and emotional support workshop, developed during the pandemic, to a group of users referred by the psychosocial team of the mental health area of a primary care health center in the metropolitan region of Santiago de Chile, whose mental health condition had become more complex in the health context. Of the eleven users referred, only seven agreed to participate in the workshop, four women and three men.

The methodology used was participatory, with the art therapists acting as facilitators of the group meetings. A total of seventeen sessions of two hours each were held – the first twelve being held once a week, while the last five, from August to December 2021, once a month, thus initiating the closing process.

The workshop had very good results and adherence by the participants. Among the positive results, the following stand out: the creation of a network of support among the participants, which made it possible to reduce the intensity of the feeling of social isolation. At the same time, it allowed the creation of a safe space that enabled the participants to express the feelings and emotions experienced during this period. On the other hand, the challenges that arose during its development include the adaptation of the the art therapy framework to the online modality, as well as the scarcity and lack of diversity of art materials.

Keywords: Art therapy, pandemic, grief, emotional support, group workshop.

Sumario: 1. Introducción. 2. Marco teórico. 3. Metodología. 4. Presentación del desarrollo del taller. 5. Presentación de los datos cualitativos, referidos a la experiencia del taller. 5.1. Un espacio para crear nuevas redes de apoyo. 5.2. Un espacio para compartir las emociones. 5.3. Un espacio para reflexionar sobre la importancia del autocuidado. 5.4. Un

¹ Universidad Finis Terrae
E-mail: vgarcia.arq@gmail.com

² Universidad Finis Terrae
E-mail: jarabovi@gmail.com

³ E-mail: preyesh@uft.edu

⁴ Este trabajo es realizado durante el segundo año de formación académica del Magíster Artes en la Salud y Arteterapia de la Universidad Finis Terrae. El desarrollo del taller es supervisado como práctica de especialización por la profesora Pamela Reyes, arteterapeuta.

espacio para hablar del duelo y de la muerte. 5.5. Un espacio para hablar de las pérdidas y elaborar la resiliencia. 5.6. El arte como elemento que ayuda a conectar el cuerpo y las emociones. 6. Obstaculizadores y facilitadores del espacio grupal. 7. Consideraciones Finales. 8. Referencias. Agradecimientos.

Cómo citar: García Valenzuela, V., de Souza Costa, D. & Reyes Herrera, P. (2023). La contribución de la arteterapia online durante la pandemia: una experiencia con usuarios de un servicio de salud pública en Chile. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 18, 1-11.

1. Introducción

El presente artículo describe la experiencia práctica de un taller de apoyo emocional, a través de las artes en la modalidad online, realizada durante la pandemia, desde abril a diciembre del año 2021, a un grupo de usuarios de un Centro de atención primaria de la región metropolitana de Santiago de Chile, derivados por el equipo de psico-social del área de salud mental del mismo. El cual tiene por objeto, ser un aporte a la arteterapia y a realidades contextuales y materiales similares, en donde se revisará: las ventajas, las dificultades y los aprendizajes adquiridos tanto en el proceso grupal, como en la modalidad online por las arteterapeutas⁵ en un contexto sanitario complejo.

2. Marco teórico

En marzo del año 2020, la Organización mundial de la salud (OMS) decretó estado de pandemia por la situación del COVID-19. A partir de ese momento, los países iniciaron planes de acción para contener la crisis sanitaria, lo que incluyó el aislamiento social. Más allá del miedo al contagio, existían muchas personas que se vieron enfrentadas a la larga y dura hospitalización de seres queridos e inclusive a sufrir la pérdida de algún familiar o amigo, viéndose imposibilitados de poder hacer algún rito de despedida, funeral, lo que hizo de este momento aún más difícil de soportar.

En América Latina, el contexto sanitario trajo consigo desafíos emocionales y económicos para todos los estratos socioeconómicos, sin embargo, el impacto resultó ser mucho más dramático en la población de bajos recursos (CEPAL, 2021), quienes se vieron enfrentados al estrés económico que les impidió tomar las medidas sanitarias recomendadas, debido a que necesitaban continuar manteniendo sus actividades económicas para poder subsistir. A su vez, muchos hogares de Chile de estrato socioeconómico bajo viven en hacinamiento, lo que, aunado a la imposibilidad de permanecer en casa, impidió que pudieran mantener el distanciamiento físico necesario para evitar el contagio. Además, varias personas se vieron enfrentadas al menor acceso a servicios de salud e inclusive a la posible represión policial⁶.

Los profesionales de salud tuvieron el desafío de administrar una crisis sanitaria sin precedente, viéndose obligados a repensar y recrear nuevas formas de intervención para garantizar a la población el acceso a servicios de salud. Al mismo tiempo que fueron implementadas las acciones de emergencia, fue necesario dar continuidad a las intervenciones que estaban definidas en los diversos planes nacionales de salud.

En Chile, el Plan Nacional de Salud Mental establece un modelo integral de salud familiar y comunitario (MINSAL, 2017), el cual es definido por el Ministerio de Salud como:

El conjunto de acciones que promueven y facilitan la atención eficiente, eficaz y oportuna, que se dirige más que a la persona individual o a la enfermedad como hechos aislados, a las personas, consideradas en su integridad física y mental, como seres sociales, pertenecientes a diferentes tipos de familias y comunidad, que están en permanente proceso de integración y adaptación a su medio ambiente físico, social y cultural (MINSAL, 2017, p.36).

Dentro de las acciones implementadas en Chile durante la pandemia, la telemedicina y la asistencia psico-social online se transformaron en una realidad, donde la arteterapia no fue una excepción. Choudhry y Keane (2020), en una investigación que realizaron para la Asociación Americana de Arteterapia, señalaron que la transición forzada al modelo de tele terapia trajo consigo oportunidades y desafíos, indicando que permitió dar continuidad al trabajo con los pacientes, implicando que los profesionales fueran capaces de adaptarse y flexibilizarse ante este contexto.

La arteterapia se define como “una técnica terapéutica en la que el paciente puede comunicarse con los materiales artísticos, los cuales facilitan la expresión y la reflexión” (Marxen, 2011, p.13), constituyéndose como una herramienta eficaz que contribuye en la salud y bienestar de las personas, donde una de las ventajas de utilizar arteterapia está en que “fortalece las posibilidades de transformación, tanto a nivel individual como colectivo, generando niveles crecientes de autonomía e independencia para el mejoramiento integral de las condiciones de vida y, por consiguiente, los retorna al equilibrio integral del ser” (Castro y Brito, 2019, p.6).

⁵ El taller formó parte de la formación del Magíster Artes en la Salud y Arteterapia de la Universidad Finis Terrae.

⁶ En Chile, el gobierno adoptó medidas muy restrictivas durante la pandemia, las cuales incluyeron el toque de queda y la solicitud de un salvoconducto digital, administrado por la Comisaría virtual de Carabineros de Chile, el cual otorgaba un permiso temporal de tres horas a cada persona para movilizarse hacia el destino señalado. Este salvoconducto podía solicitarse un máximo de dos veces a la semana. El no cumplimiento del mismo podía acarrear detención.

Las técnicas utilizadas en arteterapia posibilitan a los y las participantes expresar sus sentimientos que son difíciles de verbalizar, creando una forma de comunicación, a través de materiales artísticos, en donde lo importante es el proceso y no el resultado, el cual no debe ser juzgado por criterios estéticos (Marxen, 2011).

Liebmann (2004) señala que las intervenciones de arteterapia en grupo facilitan que las personas con problemas similares pueden ayudarse mutuamente y aprender de las experiencias de los otros. Asimismo, varios autores refieren que la arteterapia grupal posee factores curativos que se entrecruzan en un proceso de creación artística con el procesamiento verbal y el diálogo que se establece con los miembros del grupo, tales como: la interacción social; la catarsis al compartir experiencias dolorosas; infundir esperanza cuando los miembros del grupo comparten sus historias de superación; el aprendizaje social que contribuye a la expresión de emociones, observándose que muchas personas que se han sentido incómodas con la terapia individual, logran vincularse con la terapia grupal (Yalom & Leszcz, 2005; Liebmann, 1986, citados por Haen & Boyd, 2019).

En tiempos de pandemia, el arte en grupos posibilitó la creación de un entorno seguro que permitió a los participantes expresar sus emociones, tanto agradables como displacenteras. La modalidad online ofreció a los grupos de arteterapia la oportunidad de crear una red de apoyo social sin estar expuestos al riesgo del contagio, reduciendo a su vez el aislamiento social (Potash, Kalmanowitz, Fung, Anand y Miller, 2020).

Por otra parte, también es importante visibilizar las dificultades de las intervenciones en la modalidad online durante la pandemia, observándose que en este período se agudizó la fragilidad psico-social que las personas ya tenían previamente, en donde la tele terapia no fue accesible para todos, ya sea por desconocimiento técnico o limitaciones de acceso económico (Choudhry y Keane, 2020). En cuanto a los desafíos de la arteterapia en la modalidad online, Manubens (2020, citado por Alarcón, 2020) refiere que se debe poner atención a la elección y al uso de los materiales, pues estos ya no dependen del terapeuta, sino de los materiales que la persona tenga a su disposición, viéndose limitada la observación respecto a cómo éste los usa, por lo que se hace necesario adaptar el encuadre arteterapéutico.

No obstante, Lloyd y Usiskin (2020) defienden la idea de que a pesar de las dificultades o límites que pueden presentar las intervenciones arteterapéuticas en modalidad online, este tipo de trabajo trae beneficios de igual modo, pues permite ofrecer a los participantes un espacio seguro de contención en una situación de crisis, favoreciendo a su vez la creación de nuevas redes de apoyo que resultan ser fundamentales para toda persona y, sobre todo, para quienes estaban viviendo un proceso de duelo en este contexto, el cual según Jaramillo Serna (2020) se define como “un proceso biopsicosocial único en cada individuo, que exige una reorganización de los estados internos y externos del sujeto” (p.3), en donde no sólo se atiende a la pérdida de un ser querido, sino también a otros quiebres en la cotidianidad que se hicieron presentes en pandemia, como la pérdida de trabajo, el contacto e interacción social, las actividades al aire libre, entre otras, despertando emociones difíciles de elaborar como el miedo y la angustia.

Rappaport (2008) refiere que la arteterapia contribuye en la regulación de las emociones y puede ser combinada con otras técnicas como el *focusing*, la cual es una práctica de mente/cuerpo, que invita a la persona a conectar con una actitud acogedora y amistosa hacia la sensación que siente respecto a un problema, situación o experiencia, para luego tomarse el tiempo para escuchar sus mensajes y significado, que posibilita encontrarle sentido, y así facilitar el cambio. Incorporar dicha técnica a la arteterapia permite que la persona pueda reconocer y expresar lo que siente y/o le acontece, ya sea por medio de palabras, frases y/o imágenes, logrando acceder así a un cambio real que puede traducirse en una liberación interna, en donde puede entregarle a la persona mayor claridad de su proceso, y a su vez, actuar como testigo potenciando así un cambio de actitud o comportamiento.

Gross y Barret (2011) afirman que las emociones son estados psíquicos específicos que se caracterizan por una percepción subjetiva de la experiencia, una expresión determinada y unas reacciones fisiológicas periféricas. Asimismo, consideran que cada una de las emociones básicas está asociada a la activación de ciertas áreas cerebrales, de lo que deriva la experiencia, la expresión y la actividad del sistema inmune. La regulación de las emociones hace referencia a lo que hacemos para influir sobre las emociones que sentimos, tanto en la manera en la que las experimentamos, como en su expresión.

3. Metodología

La unidad de salud mental del CESFAM identificó que uno de los procesos más complejos enfrentados durante la pandemia por sus usuarios fue el duelo. Se planifica en un primer momento, trabajar solamente con personas que habían perdido una persona querida. Sin embargo, paulatinamente el concepto de duelo se amplió, identificándose la necesidad de ofrecer un apoyo psico-social a personas expuestas a problemas de salud mental que estaban siendo afectadas por otro tipo de pérdidas, algunas de ellas asociadas a la pandemia y/o que se habían agudizado en dicho contexto.

La derivación fue efectuada por el equipo de psicólogos del CESFAM, quienes prepararon una lista con los nombres y datos de contacto de las personas que identificaron que necesitaban de un acompañamiento psico-social. Posteriormente, las arteterapeutas inician una primera toma de contacto con cada persona, por medio de un mensaje, a través de la aplicación móvil de mensajería instantánea Whatsapp, con el fin de poder coordinar un horario para establecer contacto telefónico, y así de manera más personalizada, poder aclarar dudas respecto a la propuesta del taller, calendarización, como también poder levantar impresiones y disponibilidad de las personas contactadas.

Entre los participantes nadie conocía o había tenido alguna experiencia con la arteterapia. De las once personas derivadas inicialmente (ocho mujeres y tres hombres) de un rango etario de cuarenta hasta setenta y seis años, siete

deciden participar del taller. Después de confirmada su participación, se realiza una reunión de coordinación entre la psicóloga del CESFAM y las arteterapeutas para compartir la situación psicosocial de cada participante.

El taller fue estructurado con una metodología semiestructurada, utilizando un abordaje participativo, donde las arteterapeutas asumen el rol de ser facilitadoras del espacio virtual, lo cual permita ofrecer a los participantes un espacio de contención y de respeto que cuide las diferentes opiniones, sentires de todos sus participantes. A su vez, las arteterapeutas se constituyen como un nexo entre los usuarios y el CESFAM, quienes refuerzan a los usuarios, constantemente, la continuidad con el trabajo biomédico y psicosocial con el centro de salud, y a su vez, permite dar cuenta del estado de salud de los mismos a la psicóloga del CESFAM.

De acuerdo a las orientaciones de las prácticas que el magíster establece como “Manual del practicante año 2” (Supervisión de prácticas, 2021), las actividades se inician con un diagnóstico participativo que permite levantar expectativas y necesidades de los y las participantes. La planificación inicial del taller era realizar doce sesiones de dos horas cada una, una vez a la semana, los días jueves de 19 a 21 hrs., cuya estructura era la siguiente:

• Fase 1: Diagnóstico participativo

Las tres primeras sesiones fueron destinadas para el diagnóstico participativo, donde se utilizan actividades artísticas para conocer mejor al grupo. Los participantes fueron invitados a expresar y mostrar sus necesidades emocionales, motivaciones o deseos. Se utiliza el juego como estrategia para la creación de un espacio lúdico y dialogante, en donde se propone el uso de pequeñas tarjetas virtuales (con números del 1 al 20) asociadas a una pregunta oculta. Cada participante elegía una tarjeta, debiendo responder la pregunta que se hacía, y una vez hecho, éste elegía a otro compañero para que continuara y así sucesivamente. Las tarjetas contenían situaciones hipotéticas, bajo la consigna: “si fueras un ... ¿cuál serías? ¿y por qué?”.

• Fase 2: Desarrollo del taller

En base a las informaciones recolectadas en el diagnóstico, se establecen las principales temáticas a trabajar con el grupo, identificando el duelo -en el sentido más amplio- como hilo común entre sus participantes, el cual incluía las múltiples pérdidas que fueron vivenciadas durante la pandemia, entre ellas: la pérdida del trabajo y/o actividades que desarrollaban en torno al mismo, la pérdida de espacios sociales, observándose que la mayoría tuvieron que reformular sus actividades cotidianas. La meta inicial era dedicar seis sesiones para trabajar estas temáticas.

• Fase 3: Cierre

Inicialmente fueron previstas tres sesiones para hacer el proceso de cierre. No obstante, al momento de su cierre los participantes piden extender el taller, por lo que se llega al acuerdo de agregar cinco sesiones adicionales a realizarse una vez al mes, durante los meses de agosto a diciembre del año 2021.

Dentro de las estrategias que fueron planificadas para implementar en el taller:

- Utilización de poemas y/o canciones, con el fin de recordar el potencial del arte en la facilitación de la expresividad emocional, lo que permitiese además incentivar a los participantes a buscar en la literatura, la música o en la poesía, una fuente de inspiración, motivación y/o movilizador emocional.
- Integración de ejercicios de conexión cuerpo y mente, con el objetivo de facilitar la conexión con el presente/presencia y su interacción con los símbolos.
- Uso de materiales libres, que pudiesen estar disponibles en sus hogares, dado que sólo las tiendas de servicios esenciales tenían la autorización para funcionar durante el primer año de la pandemia en Chile.

4. Presentación del desarrollo del taller

Se da inicio al taller en el mes de abril de 2021. Para garantizar que todos los participantes lograsen conectarse en la primera sesión, se elabora y envía a cada participante, vía mensaje WhatsApp, un tutorial de cómo descargar la aplicación Google meet en su celular, utilizando un lenguaje simple y un instructivo con los pasos a seguir. Posteriormente, se coordina un primer encuentro de carácter técnico, para la aclaración de dudas sobre el uso de la aplicación, ofreciendo, a su vez, apoyo telefónico a quienes presentaron dificultades para su instalación.

En la primera sesión del taller, se crearon en conjunto los acuerdos de funcionamiento del grupo, los cuales se denominan “Acuerdos de cuidado mutuo” que surgen directamente de las intervenciones efectuadas por los participantes, quienes expresaron sus necesidades y deseos de cómo el grupo debería funcionar. Al término de esta primera sesión, se les propuso a los participantes la creación de un grupo WhatsApp, lo cual fue aceptado por estos, compartiéndoles a través del mismo un resumen de los acuerdos tomados.

Aunado a lo anterior, las arteterapeutas realizan el encuadre ético con el grupo, presentando a los participantes el documento referido al consentimiento informado, en el cual se da información sobre el proceso y metodología a utilizar y se pide autorización a las personas que acceden para poder registrar sus obras y procesos y poder hacer uso de dicho material, ya sea en el ámbito académico o clínico, manteniendo su anonimato. El consentimiento informado ha sido aprobado por el Comité de Bioética de la Universidad y archivado en la carpeta de supervisión de prácticas de segundo año.

Después de cada sesión, se realiza un registro de los momentos más relevantes del encuentro, incluyendo imágenes de las obras realizadas y el relato de los y las participantes del grupo. Este registro también contiene aspectos a tomar en cuenta para la siguiente sesión. A través de este documento se realizan las supervisiones académicas del proceso.

A continuación, se presenta una tabla resumen de las principales actividades y materiales usados en cada sesión:

Tabla 1. Actividades y materiales

N.º Sesión	Actividad	Material
1	Presentación: un objeto que me representa	Papelógrafo y plumones
2	Abrirse al juego: ¿Si fueras... que serías?	Lápices de colores u otros
3	¿Qué regalo me doy hoy?	Lápices de colores u otros
4	El árbol de mi vida: raíces y tronco	Témpera, papeles y pincel
5	El árbol de mi vida: el entorno	Témpera, papeles y pincel
6	¿Qué emociones estoy sintiendo? (torta de emociones)	Lápices de colores u otros
7	Explorar las emociones a través de las sensaciones	Material para collage
8	Reconociendo las zonas de tensiones en el cuerpo	Lápices de colores u otros
9	¿Cómo manejar una situación difícil?	Lápices de colores u otros
10	¿Cómo cuido de mí?	Material libre
11	Reconociendo mis fortalezas	Material libre
12	Identificar que llevamos consigo del taller	Material libre

Al término del proceso grupal, de los siete participantes que empezaron en el grupo, cinco llegaron hasta el final, lo que corresponde a un 71% del total inicial. De estos últimos, tres participantes eran hombres y dos eran mujeres; el rango de edad era desde los 48 hasta los 76 años. La participación era en promedio de cuatro personas por cada sesión. Las inasistencias, por lo general, eran justificadas previamente y correspondían en su mayoría a consultas médicas.

Por otra parte, en la fase de cierre del taller, los participantes sugirieron extender el acompañamiento, por lo que se llega al acuerdo de realizar cinco sesiones adicionales, una vez al mes, de agosto a diciembre del 2021, realizando un total de diecisiete sesiones con el grupo, participando cuatro personas de cinco (dos mujeres y dos hombres), dado que una de ellas decide no continuar por problemas de conexión.

Para esta segunda etapa del taller, no se planifica una actividad artística para cada sesión, a excepción del último encuentro, en donde se les propone hacer una obra personal y colectiva utilizando pintura acrílica, la cual se denominó "Diálogo en colores". Esta sesión se realiza de manera presencial, dado que las condiciones sanitarias de ese entonces lo permitieron, contando además con la participación de la psicóloga del CESFAM. Gracias a la coordinación del centro de salud y comunidades vecinales, la sesión se realizó en un centro comunitario de la comuna de La Cisterna.

5. Presentación de los datos cualitativos, referidos a la experiencia del taller

5.1. Un espacio para crear nuevas redes de apoyo

El taller posibilitó a los participantes establecer nuevas redes de apoyo en la comuna que residen. En la primera sesión, Laura⁷ expresó su preocupación por otra persona del grupo que estaba muy deprimida, refiriendo que ella: "podría ayudarla: visitarla, tomar un café". Gloria fue derivada por el equipo psico-social del CESFAM por estar en un cuadro de depresión severa; la participante expuso al grupo no tener ganas de hacer nada, sólo de quedarse en la cama. En este caso, se valora positivamente el esfuerzo que conlleva la participación en sí misma, el hecho de conectarse a un espacio virtual a pesar de las dificultades de su enfermedad. Gloria en la cuarta sesión compartió al grupo su proceso de preparación para el taller: darse una ducha, maquillarse; esto da cuenta de la incidencia que tiene el espacio del taller/sesiones en el comportamiento cotidiano de los y las participantes y como repercute en el fortalecimiento de conductas sociales.

En la cuarta sesión, trabajamos las fortalezas que cada participante tenía para enfrentar el periodo de la pandemia. Para realizar esta actividad la consigna consistió en indicarle a los y las participantes que representarían las raíces de un árbol (su propio árbol) utilizando un medio fluido como témpera o acuarela, invitándoles posteriormente a que hablasen sobre ellas. Laura comparte que las raíces de su árbol son su familia, padres e hijas; Carlos sintió

⁷ Los nombres de los y las participantes fueron cambiados, a modo de resguardar su confidencialidad.

que tenía muchas raíces, compartiendo que le ha tocado vivir muchas cosas en su vida, haciendo alusión a la metáfora de tener “muchas vidas”; Gloria refirió tener raíces negras al igual que sus ropas, indicando que siente sus raíces “largas, duras y mustias”.

En la siguiente sesión, se les indica a los y las participantes que acompañen ese árbol con un paisaje, el cual en su mayoría ya habían hecho sus ramas y follaje. Gloria observó esta vez que su árbol no estaba solo, sino con más colores, dibujando unos cerros amarillos, pasto y unas plantitas a su alrededor, compartiendo con el grupo su deseo de tirarse en el pasto y jugar con sus piernas y brazos, como lo hace un niño, haciendo alusión a “poder despertar y ser feliz”.



Figura 1. Obra de Gloria, referida sobre cómo es su árbol y el paisaje que le acompaña.

Laura refirió que el paisaje que acompaña su árbol es el recuerdo de su antigua casa, en donde había un gran patio y jardín con vista a la cordillera, rodeado de plantas y pajaritos.



Figura 2. Obra de Laura, referida sobre cómo es su árbol y el paisaje que le acompaña.

Carlos refirió que su paisaje que le acompaña es la luz del sol, que reconoce como un “nuevo comenzar”, donde este pequeño brote busca la calidez del sol para crecer. Su obra pareciera estar enfocada desde abajo hacia arriba, la cual titula “renacer”.



Figura 3. Obra de Carlos, referida sobre cómo es su árbol y el paisaje que le acompaña.

Antonio refirió que su árbol es como los árboles africanos, que les ha tocado vivir las inclemencias del tiempo, por lo que no está erguido, sino inclinado, reconociendo que sus raíces son sus padres y hermanos, mientras que los elefantes representan a su familia, sus cuatro hijos y él.

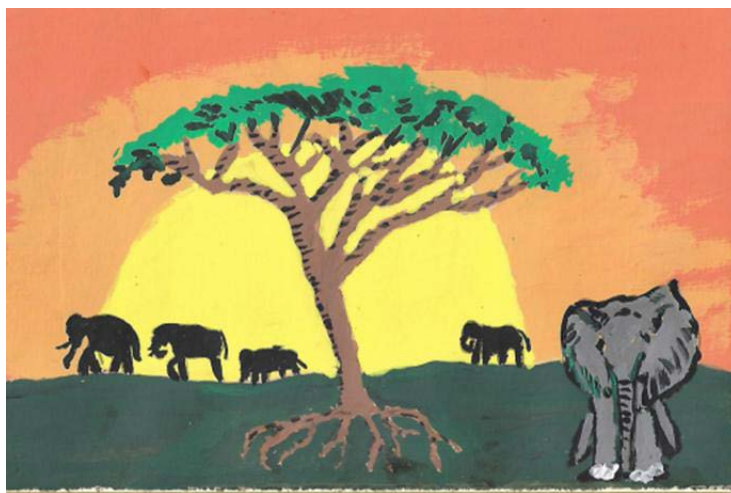


Figura 4. Obra de Antonio, referida sobre cómo es su árbol y el paisaje que le acompaña.

5.2. Un espacio para compartir las emociones

En la sexta sesión, se invita a los y las participantes a reflexionar en torno a las emociones que estaban vivenciando, donde se hizo una breve introducción de carácter psicoeducativo, dando a conocer la definición de las emociones y su importancia. Posteriormente, se invita a los y las participantes observar algunas fotografías que contenían diversas expresiones gestuales de personas y situaciones, a modo de abrir espacio a la reflexión y el diálogo, preguntándoles qué emociones reconocían y cuáles eran las sensaciones que les provocaba o asociaban a la emoción.

Posteriormente, se invita a los y las participantes a visualizar en la presentación la rueda de las emociones básicas y sus derivadas, invitándoles a que hicieran, por medio de un dibujo, su propia rueda o torta de las emociones que reconocen en su cuerpo o en el momento presente. Carlos reconoció en su rueda de las emociones que le habita una sensación de incertidumbre, preocupándole su salud y sobrevivencia.

En la séptima sesión, se solicita con anticipación a los y las participantes que pudiesen tener consigo materiales para la realización de un collage u obra de pintura, dejando el asunto de los materiales abierto, a modo que no se

sintiesen excluidos de la experiencia por no contar con algún material de los solicitados, invitándoles a profundizar en una emoción, a través de los sentidos, de cómo es esa emoción que predomina en su presente. En esta sesión, Laura se dio cuenta que la emoción que la embarga es “miedo al futuro”, lo cual registra en el transcurso del ejercicio al conectar con un sabor amargo, refiriendo que luego este sabor se tornó dulce, lo que asoció a un “jugo de naranja”, compartiendo que el amor que siente por sus hijas le da fuerza para sobrevivir, y de combatir el miedo.

Algunos de los y las participantes, reconocen que, en sus relaciones cotidianas con amigos y familiares, muchas veces no se permiten expresar libremente su mundo emocional, dando cuenta que en el espacio taller encontraban la oportunidad de compartir su sentir con mayor libertad.

5.3. Un espacio para reflexionar sobre la importancia del autocuidado

Hacerse el tiempo para participar en el taller les permitió a los y las participantes poder contar con un espacio de autocuidado, pues reconocían que en la cotidianidad les costaba tener un espacio para sí mismos. Esto queda evidenciado en la décima sesión, donde se solicita a los y las participantes reflexionar en torno a: “¿Cómo cuidan de sí mismos?; ¿Y qué les gusta hacer para sí?”, invitándoles a crear una obra con los materiales disponibles en sus hogares. Al momento de compartir, varios participantes admitieron que se “cuidan poco”, a su vez, se dieron cuenta de ciertos recursos con los cuales cuentan, como intereses, hobbies que les aportan bienestar. Laura reconoció que estar en contacto con la naturaleza, el cuidado de las plantas y del jardín es un espacio que la revitaliza; Claudio reconoció que ir a bailar salsa le resulta terapéutico, lo cual extraña, al verse imposibilitado por las medidas sanitarias que se han adoptado durante la pandemia; Antonio reconoció que le encanta la música y que sueña con ir algún día a un festival de rock en Argentina; Gloria se dio cuenta que salir a caminar por áreas verdes, ir a un parque, la anima.

Por otra parte, en esta sesión, Antonio refiere que “en verdad, me cuido nada”, compartiendo que “mi verdadera lucha es conmigo mismo, sé que tengo que hacer cosas, pero no lo hago”. Sin embargo, se notó un cambio de actitud en sesiones posteriores que se realizaron en la segunda etapa del taller (sesión 14 y 15), observándose a Antonio muy animado, compartiendo que conectó con un propósito que lo moviliza a replantear su quehacer, notando que en su trabajo actual, el cual llevaba ya un año sin asistir, por licencia psiquiátrica, no le satisfacía en lo emocional, sólo permanecía en éste por el sustento económico que éste le otorgaba, dado que reconocía que necesitaba una base segura estable para poder sobrevivir y mantener a sus cuatro hijos.

De algún modo, todo lo movilizado en la décima sesión referida al autocuidado, posibilitó a que los y las participantes pudieran identificar en sus vidas lo que disfrutaban y aporta bienestar, facilitando con ello la reflexión y el incentivo en la creación de un plan de acción, que les permita conectar y realizar acciones sencillas a incorporar en su cotidiano en pro de su salud mental.

5.4. Un espacio para hablar del duelo y de la muerte

En nuestra sociedad moderna, hablar de la muerte suele ser un tabú, un tema que se evita abordar en la conversación y en nuestra propia reflexión. Sin embargo, durante la pandemia, diariamente los noticieros informaban el número de muertes y contagios producto del COVID-19, lo que exacerbaba el sentimiento de angustia.

En la novena sesión, espontáneamente surge el tema de la “muerte”, en donde los y las participantes reconocen que contar con la cercanía de familiares y amigos resulta muy importante para poder procesar y elaborar los sentimientos que surgen en torno a la muerte y la pérdida de un ser querido. En esta sesión, se invita a los y las participantes, reflexionar en conjunto cómo el arte puede ayudar a dicho proceso, invitándoles a buscar otros medios u alternativas para despedirse simbólicamente de quien haya partido, donde surge la idea de crear un altar, como se hace en algunas culturas como la mexicana, poniendo alguna foto de la persona y otros elementos que le recuerde su persona.

En la siguiente clase, Gloria comparte al grupo que en la semana se animó a hacer su propio altar, para honrar la memoria de su pareja, quien había fallecido tiempo atrás de un cáncer, cuyo proceso de duelo estaba siendo muy difícil de procesar.

Por otro lado, Carlos, amplió la mirada en torno a la muerte, refiriendo que “más allá de la muerte física a la que todos vamos a llegar tarde o temprano, existe la muerte que se da en diversas etapas, donde se cierra o deja atrás alguna etapa para abrirse a un nuevo comenzar”, lo que habla de su historia personal, quien ha compartido anteriormente que siente que le ha tocado vivir muchas cosas, teniendo que reinventarse una y otra vez para sobrevivir. Se refuerza acá la idea de entender la creatividad como una enorme posibilidad de recrear nuestra vida, cuyo valor va más allá de lo meramente artístico, sino más bien se la reconoce como un potencial para el despliegue saludable de nuestra vida.

5.5. Un espacio para hablar de las pérdidas y elaborar la resiliencia

El taller fue un espacio para expresar todas las pérdidas que las personas participantes estaban viviendo durante la pandemia: para algunos la pérdida del trabajo, o simplemente la imposibilidad de asistir de manera presencial, lo que significó un cambio en la rutina diaria. Frente a esta nueva realidad, varias de las personas participantes tuvieron que reinventar su cotidianidad y su forma de sobrevivencia, desde el punto de vista social y económico. Esta capacidad de adaptación fue reforzada durante el taller, invitándoles en la sesión número once, identificar dentro de sí, los recursos necesarios que cuentan para adaptarse. Carlos compartió que “siento que hoy he reforzado las habilidades que tengo para hacer frente a la vida”, reconociendo que el taller le permitió observar que ha tenido la fortaleza de levantarse una y otra vez, donde se ha reinventado en cada nuevo intento, mostrando claramente en ello su capacidad de resiliencia.

5.6. El arte como elemento que ayuda a conectar el cuerpo y las emociones

En la cuarta sesión, luego de realizar una actividad corporal, donde se les invitaba a explorar las sensaciones físicas respecto a una emoción presente; Gloria comparte que sintió que su cuerpo se durmió del cuello hacia abajo, asociando al sentimiento de angustia y preocupación que tiene por sus nietos, pudiendo elaborar que son ellos su ancla e impulso para continuar con su vida.

En la octava sesión, se invita a los y las participantes realizar un “escáner corporal” con la finalidad de que puedan identificar los lugares de su cuerpo dónde sienten mayor tensión, invitándoles a realizar una obra que retrate lo vivenciada; posteriormente, se realiza un ejercicio de visualización que implica imaginar y conectar con un lugar o espacio, real o ficticio, donde sientan calma, invitándoles a realizar una segunda obra con lo explorado en la visualización; Laura comparte que en la primera parte del ejercicio nota malestar en sus manos y pies, sintiendo un pequeño hormigueo, mostrándose intranquila al momento de su realización. Sin embargo, al realizar el ejercicio de visualización, su cuerpo se relajó, notándose en el proceso de la realización de la obra que le resultó ser más fluido. En su primera obra se dibuja sentada en la silla, resaltando las manos y los pies, partes de su cuerpo en las cuáles sintió malestar, mientras que, en la segunda obra, dibuja el mar, una embarcación de pesca con un pescador, bajo un sol, donde se divisan aves sobrevolando. Al indagar en la segunda obra refirió que le recuerda a una playa que suele ir con sus hijas todos los años, llamada Dichato, lugar que le transmite mucha calma, al reconocerlo como un espacio seguro, familiar que por motivos de la pandemia no ha podido visitar, sin embargo, traerlos a su mente, le permite corporeizar la vivencia de bienestar que este lugar le ofrece.

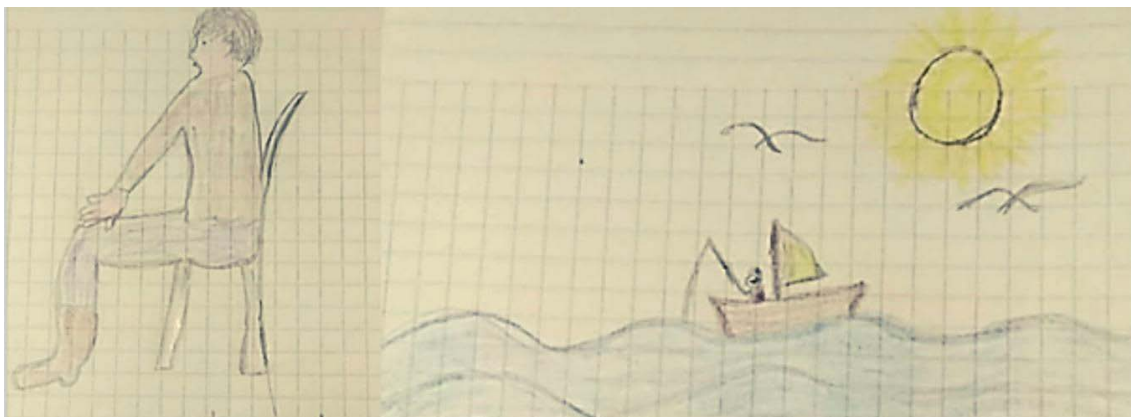


Figura 5. Obra de Laura. La imagen a la izquierda refiere a lugares de tensión, mientras que la de la derecha es del lugar que le transmite calma.

Carlos refirió que le costó reconocer en qué lugar siente la tensión, pues señaló que él “va con todo, por completo”. Compartió que siente que su vida es “terroríficamente más compleja que la de otros”, indicando que tiene que “rebusárselas siempre para saber cuál camino tomar”. En su primera obra, se dibujó a sí mismo al medio de un laberinto, denotando el estado de estrés en el cual está, al no tener estabilidad económica. En su segunda obra, se dibujó sentado en las ramas de un gran árbol, mirando el horizonte, contemplando desde lo alto los rayos del sol y su alrededor. Refiere que en su infancia era un niño muy inquieto, que solía encaramarse en árboles, pues le encantaba estar ahí, observándolo todo, lo que asocia a ese lugar de calma, compartiendo que continúa haciéndolo cada vez que puede.



Figura 6. Obra de Carlos. La imagen a la izquierda refiere a lugares de tensión, mientras que la a la derecha es del lugar que le transmite calma.

6. Obstaculizadores y facilitadores del espacio grupal

En este proceso grupal se encuentran algunas dificultades, una de ellas fue la falta de materiales de arte. Aun cuando se tenía el cuidado de solicitar materiales básicos con anticipación, varios participantes no lograban tenerlos o conseguirlos para la sesión. La estrategia utilizada se basó en el uso de un cuestionario virtual (Google forms) a través del cual se les preguntó a los y las participantes los materiales con los cuáles contaban y la posibilidad de adquirirlos en caso de ser solicitados. Otra estrategia que incorporamos en su desarrollo fue usar materiales a libre elección para que no fuese una limitante en su participación.

Además, en las primeras sesiones las arteterapeutas, observan que algunos participantes presentaron dificultades con la invitación de expresar artísticamente, a través de un dibujo o pintura, quedándose sólo con la expresión verbal. Varios manifestaron al inicio frases como por ejemplo “no soy bueno dibujando”. En este sentido, fue necesario reforzar frecuentemente que en arteterapia importa más el proceso que el resultado, poniendo énfasis que no se trata de un espacio de educación artística, sino de un espacio terapéutico, en donde se utiliza las artes como una forma de expresar nuestro mundo emocional.

La puntualidad de los y las participantes fue otro elemento que dificultó el proceso, en donde las arteterapeutas como facilitadoras del espacio taller, no tenían el control de cuando una persona iba a conectarse a la videollamada o no, lo cual es muy diferente al modelo presencial, quienes optaron por dejar abierto el acceso, pues consideraron que era una señal clara de que los y las participantes podían entrar cuando quisieran. Sin embargo, las arteterapeutas reconocen que este acto puede dificultar el desarrollo de la sesión.

Los problemas de conexión estuvieron presentes y las arteterapeutas se tuvieron que adaptar a este hecho. Una estrategia adoptada por las arteterapeutas fue apoyarse con el uso de diapositivas en PowerPoint, en donde exponían la consigna e indicaciones de trabajo que se estaba desarrollando en la sesión, a modo de facilitar la reincorporación de los y las participantes. Por otra parte, las arteterapeutas observan que la experiencia de trabajar en dupla resulta ser muy positiva en esta modalidad, dado que, si una de ellas se ve afectada por algún problema técnico, como los ya mencionados, la otra arteterapeuta puede seguir facilitando el proceso del taller grupal, mientras se resuelve el problema.

Otra de las dificultades para la realización idónea del taller, consistió en la falta de espacios propios y/o privados con los que contaban los y las participantes para desarrollar las sesiones. Algunos se conectaban desde la cocina o la sala de estar de la casa. En la primera sesión, uno de los participantes se conectó desde su auto, lo que llamó la atención de las arteterapeutas, sin saber si lo hacía por comodidad o por no contar con un espacio libre de interrupciones.

Algunos participantes estaban en un estado depresivo severo, teniendo dificultades para organizar sus actividades diarias; Antonio solicita explícitamente que las arteterapeutas le recuerden un día antes la sesión. La estrategia utilizada fue recordar la sesión, un día previo a esta, enviando un mensaje al grupo, a través de Whatsapp, como también uno personal a aquellas personas que requerían un acompañamiento mayor como el caso de Antonio y Gloria. Por otra parte, Laura, quién era una persona de tercera edad, reconoció que enfrentó dificultades iniciales con el uso de la tecnología, las cuales superó exitosamente, refiriendo que “nunca lo había intentado, lo intenté y lo hice”, agradeciendo este hecho.

Las arteterapeutas reconocen que la arteterapia online tiene algunas limitaciones, como perderse el proceso de observación de cómo las personas realizan sus trabajos y usan los materiales. Sin embargo, creen que este tipo de intervención es muy útil, cuando está articulada con el equipo de psicólogos del centro de salud, en donde se enriquece la retroalimentación y acompañamiento del proceso grupal arteterapéutico, y a su vez, permite informar cualquier necesidad que pueda presentar alguno de los y las participantes, facilitando la activación de redes con el CESFAM.

Lamentablemente, a su vez, las arteterapeutas reconocen que esta modalidad de trabajo no es accesible para todos y todas. Muchas personas que podrían beneficiarse de este tipo de intervención no dominan el uso de la tecnología virtual e incluso algunas y algunas ni siquiera cuentan con acceso a internet. La desigualdad económica y social, aún presente en la sociedad chilena, dejó a más personas excluidas del apoyo online durante la pandemia.

7. Consideraciones Finales

Las arteterapeutas que acompañaron este proceso grupal consideran que la arteterapia online, representó una excelente herramienta de acompañamiento en un contexto sanitario complejo. Observando que permitió a los y las participantes, trabajar y profundizar en sus problemas sin hacerlo directamente, utilizando el lenguaje de las imágenes y de los símbolos, por medio de los materiales artísticos y de objetos que los y las participantes tenían en sus hogares. A su vez, reconocen que, se requiere flexibilidad y adaptación, por parte del o la terapeuta de arte, quien debe adecuar su intervención profesional al contexto y modalidad online, donde prevalece siempre las necesidades de los y las participantes, reconociendo que resulta ser mucho más difícil la tarea del terapeuta de contener un grupo en el modo virtual.

8. Referencias

- Alarcón, B. (2020). Arte terapeutas en pandemia: flexibilidad e innovación. *Boletín Asociación Chilena de ArteTerapia* (26), 3-7. Recuperado en <https://www.arteterapiachile.cl/single-post/2020/07/13/bolet%C3%ADn-26>
- Araya, S. & Marshall, J. (s.f.). *Acompañando una crisis: guía de herramientas, prácticas en tiempos difíciles* [archivo PDF]. Disponible en <https://www.uahurtado.cl/wp-images/uploads/2021/03/ACOMPANANDO-UNA-CRISIS-GUIA-DE-HE-RRAMIENTAS-PRACTICAS-EN-TIEMPOS-DIFICILES-7.pdf>
- Castro, M. & Brito, N. (2019). Mediación artística para acompañamiento al duelo: resultado de una experiencia de la Universidad de Cuenca. *Revista de Investigación y Pedagogía del Arte*, (6), 1-7.
- CEPAL, 04.03.2021. Pandemia provoca aumento en los niveles de pobreza sin precedentes en las últimas décadas e impacta fuertemente en la desigualdad y el empleo. [comunicado de prensa, <https://www.cepal.org/es/comunicados/pandemia-provoca-aumento-niveles-pobreza-sin-precedentes-ultimas-decadas-impacta>]
- Choudhry, R. & Keane, C. (2020). Art Therapy During A Mental Health Crisis: Coronavirus Pandemic Impact Report. *American Art Therapy Association*. Recuperado en http://www.kunsttherapie-berlin.de/fileadmin/user_upload/ktb/pdf/Art-Therapy-Coronavirus-Impact-Report_AATA.pdf
- Díaz, P., Losantos, S. & Pastor, P. (2014). Guía de duelo para profesionales socio sanitarios. *Fundación Mario Losantos del Campo*. Recuperado en <https://www.fundacionmlc.org/guia-duelo-adulto/>
- Gross, J. & Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8-16. DOI:10.1177/1754073910380974
- Haen, C. & Boyd, N. (2019). *Creative Arts-Based Group Therapy with Adolescents*. Taylor & Francis. New York.
- Jaramillo Serna, J. A. (2020). Intervenciones psicológicas basadas en el arte para acompañar procesos de duelo: un estado del arte. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 15, 1- 10. Recuperado en <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/64538>
- Liebmann, M. (2004). *Art therapy for Groups. A handbook of themes and exercises*. Sussex: RrunnerRoutlodge.
- Lloyd, B. & Usiskin, M. (2020). Reimagining an emergency space: practice innovation within a frontline art therapy project on the France-UK border at Calais. *International Journal of Art Therapy*, 25(3), 132-142, DOI: 10.1080/17454832.2020.1786417
- López Marín, A.M. (2018). Psicoterapia Experiencial Orientada al Focusing: Una Visión General. *Revista de Psicoterapia*, 29 (110), 241-256, DOI: 10.33898/rdpv29i110.236
- Malchiodi, C. (2007). *The art therapy sourcebook*. McHill Graw Hill
- Marxen, E. (2011). *Diálogos entre arte y terapia, del "arte psicótico" al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*. Gedisa.
- MINSAL (2017). Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025. Recuperado en <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/12/PDF-PLAN-NACIONAL-SALUD-MENTAL-2017-A-2025.-7-dic-2017.pdf>
- Peral Jiménez, C. (2017). ¿Podemos prevenir el trauma? Reflexiones acerca del uso del arteterapia como vía para la prevención del trauma y el desarrollo de la resiliencia, en *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 12, 277-292.
- Potash, J., Kalmanowitz, D., Fung, I., Anand, S. & Miller, G. (2020). Art Therapy in Pandemics: Lessons for COVID-19. *Journal of the American Art Therapy Association*, 37(2), 105-107. DOI: 10.1080/07421656.2020.1754047
- Supervisión de prácticas (2021). Manual del practicante año 2. Magíster Artes en la salud y Arteterapia. Universidad Finis Terrae.

Agradecimientos

Queremos agradecer a Gabriela Pantoja, psicóloga y compañera de magíster, quien nos ayudo en la última revisión del presente artículo, como también a Geraldine Parvex, psicóloga del Centro de salud de atención primaria y a la docente Pamela Reyes, por su apoyo y supervisión del proceso grupal. A su vez, agradecemos a todos los y las participantes que confiaron en nosotras su proceso, por su compromiso y cuidado con el espacio, cómo también su capacidad de adaptarse y desafiarse ante lo difícil que pudo haberles resultado el acceso a la plataforma online.

