EDICIONES
COMPLUTENSE

CC BY

Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social
ISSN-e 1988-8309

INVESTIGACIONES

Procesos creativos y relacionales en personas mayores durante la pandemia por COVID-19: proyecto de arteterapia

Patricia Marco
Licenciada en Bellas Artes y Arteterapeuta por la Universidad Politécnica de Valencia, UPV, y doctoranda en el Departamento de Comunicación Audiovisual, Documentación e Historia del Arte, Facultad de Bellas Artes de San Carlos de la UPV
Miguel Corella
PhD, es profesor titular en la Facultad de Bellas Artes de San Carlos, de la Universidad Politécnica de Valencia, Departamento de Comunicación Audiovisual, Documentación e Historia del Arte UPV
Rosa Redolat
PhD, es Catedrática de Psicobiología, Departamento de Psicobiología, Facultad de Psicología y Logopedia, Universitat de Valencia, Valencia

https://dx.doi.org/10.5209/arte.88560

Recibido: 10 de julio 2023 • Aceptado: 28 de noviembre 2023

ES **Resumen.** La pandemia por Covid-19 y las medidas de aislamiento para prevenir el contagio se asociaron con un impacto negativo en la salud y bienestar, especialmente en personas mayores. El presente proyecto tuvo como principal objetivo identificar si una intervención de arteterapia durante el periodo de la pandemia podría tener beneficios en un grupo de personas de edad avanzada (5 mujeres de 77 a 92 años) que vivían en un entorno rural. En primer lugar, se examinaron las consecuencias cognitivas y psicológicas que la pandemia pudo provocar en las usuarias y, posteriormente, se analizaron los efectos de la arteterapia sobre las principales dificultades que las participantes habían manifestado en evaluación inicial. Se utilizó una investigación de métodos mixtos (cuantitativos y cualitativos). Los resultados sugieren que la intervención dio lugar a mejoras en concentración y atención, identificación emocional, reducción de la ansiedad y aumento de las relaciones sociales. Además, la práctica artística, implementada a partir de propuestas concretas, favoreció el desarrollo de la capacidad creadora y la estimulación cognitiva y sensorial. Este estudio aporta conocimientos e implicaciones sobre los posibles efectos de la arteterapia en personas mayores en circunstancias de crisis y aislamiento social como las experimentadas en el periodo de pandemia.

Palabras clave: Arteterapia, Covid-19, pandemia, personas mayores, estimulación cognitiva y sensorial.

ENG Creative and relational processes in older adults during the COVID-19 pandemic. Art therapy project

Abstract. The Covid-19 pandemic and the isolation measures to prevent infection were associated with a negative impact on health and well-being, especially in older people. The main objective of the present project was to identify whether an art therapy intervention during the pandemic could benefit a group of people at advanced ages (5 women aged 77 to 92 years) living in a rural setting. We first examined the cognitive and psychological consequences of the pandemic on the clients and then examined the effects of art therapy on the main difficulties reported by the participants during the initial assessment. Mixed methods of research (quantitative and qualitative) were applied. The findings of this study suggest that the intervention resulted in possible improvements in concentration and attention, emotional identification, reduced anxiety, and increased social relationships. In addition, an artistic practice through concrete proposals favored the development of creative ability, cognitive and sensory stimulation. This study provides knowledge and implications on the possible effects of art therapy in older people in circumstances of crisis and social isolation, such as those experienced during the pandemic.

Keywords: Art therapy, Covid-19, pandemic, older adults, cognitive and sensory stimulation.

Sumario: 1. Introducción. 2. Revisión de la literatura. Arteterapia en personas mayores durante la pandemia. 3. Beneficios del arte como terapia para las personas mayores en situaciones de crisis. 3.1. Efectos de la arteterapia para reducir los efectos de las restricciones y el aislamiento social. 3.2. Efectos de la arteterapia para mejorar las consecuencias psicológicas y emocionales de la pandemia. 4. Propósito del estudio. 5. Metodología. 5.1. Diseño de la investigación. 5.2. Participantes. 5.3. Instrumentos y técnicas de recogida de datos. 5.4. Procedimiento y consideraciones éticas. 5.5. Análisis de los datos. 6. Resultados. 7. Discusión. 7.1. Estimulación cognitiva e identificación emocional. 7.2. Estimulación sensorial. 7.3. Disminución de la ansiedad. 7.4. Vinculación y relaciones interpersonales. 8. Implicaciones para la práctica. 9. Limitaciones y sugerencias para futuras investigaciones. 10. Conclusiones. Referencias.

Como citar: Marco, P.; Corella, M. y Redolat, R. (2024). Procesos creativos y relacionales en personas mayores durante la pandemia por COVID-19: proyecto de arteterapia. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social* 19 (2024), 1-13. https://dx.doi.org/10.5209/arte.88560

1. Introducción

La situación vivida durante la pandemia por Covid-19 contribuyó a poner el foco en las personas mayores ya que puso de manifiesto que este grupo de población era especialmente vulnerable a la enfermedad (Gorenko et al., 2021; Sepúlveda-Loyola et al., 2020). Además, las consecuencias de las restricciones y limitaciones para prevenir el contagio y los problemas de salud ocasionados por el virus tuvieron un destacable impacto tanto en la salud psicológica como emocional, en esta población, provocando una mayor incidencia de estrés, ansiedad o depresión (Gorenko et al., 2021; Keisari et al., 2022; Sepúlveda-Loyola et al., 2020) y una sensación todavía mayor de vulnerabilidad, soledad y falta de sentido de la vida (Liu et al., 2023). Estas consecuencias se pueden solapar, en gran parte, con las características presentes en la etapa del envejecimiento que incluyen importantes transiciones, pérdidas y cambios físicos, cognitivos y emocionales. En este contexto se ha propuesto que las intervenciones como la arteterapia, las visitas a museos u otras intervenciones basadas en el arte, podrían complementar a otras estrategias dirigidas a promover la mejora de la salud física, mental y social que generalmente se encuentran comprometidas por el propio proceso de envejecimiento (Liu et al., 2023) y se vieron especialmente amenazadas durante la pandemia (Renzi et al., 2021). Actualmente se defiende que la arteterapia puede ayudar a generar un espacio que permita, a través de la expresión creativa y la manipulación de los materiales, la exploración y expresión de emociones y conflictos (internos y externos) o el abordaje de temas que podrían resultar difíciles de procesar y verbalizar (Liu et al., 2023). Se sugiere que este tipo de intervenciones podría favorecer el mantenimiento de procesos cognitivos, conductuales y emocionales (Marco, Redolat y Sáez, 2022) así como la estimulación de las capacidades sensoriales que pueden verse disminuidas en edades avanzadas.

2. Revisión de la literatura. Arteterapia en personas mayores durante la pandemia

Tras revisar la literatura sobre el tema abordado en el presente trabajo se localizaron tres estudios que utilizaron el arte como herramienta terapéutica en personas mayores que vivían en residencias durante el periodo asociado a la pandemia. Aunque en estos trabajos revisados se planteaban intervenciones basadas en el arte, los mismos autores reconocen que no se podrían considerar propiamente como arteterapia ya que no se planearon de forma prospectiva con objetivos y estrategias terapéuticas. Por ejemplo, Renzi et al. (2021) presentan un estudio del caso de una mujer (77 años) que utilizó el dibujo como herramienta terapéutica durante el tiempo de confinamiento. Los autores informan de que a través del dibujo la participante pudo desarrollar su capacidad para expresar, explorar y regular sus emociones. Otros dos estudios utilizaron, de manera digital, el fotocollage (Keisari et al., 2022) y materiales textiles (Nartker, 2022). Los autores informan del papel de este tipo de herramientas como posible recurso de afrontamiento ante situaciones de crisis como la pandemia (Keisari et al., 2022), facilitando la creatividad, la expresión y el desarrollo de un propósito (Nartker, 2022). El resto de los estudios identificados en la literatura han investigado los efectos de la arteterapia en la población de edad avanzada enfocando sus intervenciones especialmente al deterioro cognitivo asociado a la edad, reportando mejoras significativas en dominios como memoria, función ejecutiva, habilidades visuoespaciales, atención (Brown et al., 2021; Lee et al., 2019; Yu et al., 2021) y bienestar psicosocial (Brown et al., 2021). Además, estas intervenciones pueden contribuir a reducir la depresión y la ansiedad (Ciasca et al., 2018; Rawtaer et al., 2015) mejorando también la calidad de vida y diversas condiciones de salud (Beauchet et al., 2020).

Después de esta breve revisión, el presente estudio pretende aportar la experiencia adquirida durante la implantación de un proyecto de arteterapia dirigido a personas mayores. La intervención se desarrolló durante un periodo en el cual muchas de las restricciones impuestas por la pandemia (mascarilla, distancia social, número de personas limitado en espacios cerrados, locales ventilados) todavía seguían vigentes.

3. Beneficios del arte como terapia para las personas mayores en situaciones de crisis

Se ha sugerido que en circunstancias vitales difíciles el arte puede actuar como una actividad que permita el empoderamiento y resiliencia, facilitando la creación y transformación de las realidades experimentadas (tanto internas como externas), ayudando a re-significar las posibles pérdidas y experiencias (Biro-Hannah, 2021; Marco et al., 2022). El arte constituye una forma específica de lenguaje y, como tal, podría considerarse como un modo de expresar aquello que, debido a diversas circunstancias, no se puede nombrar a través del lenguaje verbal, como las emociones, cogniciones y afectos surgidos como consecuencia de las experiencias vividas durante la pandemia. Se propone que, a través del arte, los problemas o conflictos pueden tener más de una respuesta, favoreciendo la promoción de la flexibilidad cognitiva y el pensamiento crítico (Brown et al., 2021).

3.1. Efectos de la arteterapia para reducir los efectos de las restricciones y el aislamiento social

Las restricciones sociales durante la pandemia han podido incrementar la sensación de soledad y de aislamiento en las personas mayores (Gorenko et al., 2021). Ello se ha sumado a las consecuencias negativas

que la desconexión social puede tener sobre la salud física y emocional, tales como: aumento del deterioro cognitivo, problemas emocionales y anímicos, inactividad física y problemas de sueño o falta de contacto social, cambios que pueden ir acompañados de soledad emocional (Gorenko et al., 2021; Sepúlveda-Loyola et al., 2020). En este sentido, se ha propuesto que la práctica artística dentro del espacio de arteterapia puede reducir los sentimientos de aislamiento y alienación promovidos por la pandemia, permitiendo el desarrollo habilidades de afrontamiento y de socialización y facilitando un mayor control sobre las emociones (Braus y Morton, 2020). Además, el trabajo grupal durante la intervención puede estimular los sistemas sensoriales, aumentar la autoestima y favorecer el apoyo emocional y psicológico (Sepúlveda-Loyola et al., 2020). Este tipo de intervenciones podrían también contribuir a reducir el impacto del aislamiento social (Beauchet et al., 2020) y el riesgo de deterioro cognitivo (Gorenko et al., 2021). Además, se propone que la interacción sensorial con los materiales artísticos podría incrementar la conciencia y la aceptación emocional en personas que se enfrentan a experiencias emocionales negativas (Czamanski-Cohen y Weihs, 2016). Asimismo, la exploración de diversos materiales puede ayudar a lograr una mayor integración entre los diferentes sentidos, integración que se ve generalmente comprometida y disminuida por el propio proceso de envejecimiento (Bailey, 2016).

3.2. Efectos de la arteterapia para mejorar las consecuencias psicológicas y emocionales de la pandemia

Diversos estudios en personas mayores indican que las consecuencias emocionales y psicológicas del miedo al contagio por el virus SARS CoV-2, unidas a la incertidumbre generada por la pandemia, generaron un aumento de la ansiedad y depresión (Gorenko et al., 2021; Sepúlveda-Loyola et al., 2020). Otras investigaciones sugieren que la utilización del arte como herramienta de intervención podría fomentar la capacidad de afrontamiento, autocuidado y autoexpresión, contribuyendo a una mayor sensación de control dentro del caos que supuso esta situación excepcional (Braus y Morton, 2020). Además, a través de la práctica artística, se podría intentar conectar las emociones negativas asociadas a situaciones de incertidumbre (como las experimentadas durante la pandemia) con una experiencia sensorial positiva, ayudando a rebajar los niveles de ansiedad y estrés al focalizar la concentración en la producción y los materiales (Biro-Hannah, 2021; Jue y Ha, 2022). Asimismo, se propone que la práctica de atención plena en arteterapia posibilitaría atender al momento presente, promoviendo otros aspectos como la regulación emocional, la atención y la conciencia corporal (Newland y Bettencourt, 2020).

4. Propósito del estudio

El objetivo principal del estudio, realizado durante el periodo de la pandemia por Covid-19 (de mayo hasta julio del 2021), fue evaluar, en un grupo de personas mayores, los efectos de la arteterapia y cómo esta intervención puede influir en aspectos cognitivos (orientación, concentración, memoria, identificación emocional) y psicosociales (pérdidas, preocupación y aislamiento). Como objetivos específicos nos propusimos desarrollar la capacidad creativa e imaginativa, y estimular cognitiva y sensorialmente a los participantes a través de las propuestas artísticas y la exploración de los materiales.

5. Metodología

5.1. Diseño de la investigación

Se utilizó un diseño de métodos mixtos, combinando un enfoque cuantitativo y cualitativo, que nos permitiera obtener un mayor conocimiento del fenómeno de estudio. El diseño de métodos mixtos ofrece datos e información más completos sobre el tema que se investiga, al abordar el estudio con diferentes procedimientos (Hamui-Sutton, 2013; Kaimal, Arslanbek y Malholtra, 2022) y generar una perspectiva más amplia, reforzando la validez de la interpretación de los resultados (Hamui-Sutton, 2013). Se aplicó un cuestionario no estandarizado, previo a la intervención, mediante el cual se analizaron las problemáticas y dificultades que presentaban los participantes. Durante el estudio se utilizó también una ficha descriptiva y un cuaderno de campo donde se observó la relación de las participantes con las obras artísticas, las relaciones entre ellas y con la arteterapeuta. Al finalizar el estudio, se utilizó la Escala de autoexpresión y regulación de las emociones en Arteterapia (Self-expression and Emotion Regulation in Art Therapy Scale, SERATS, Haeyen et al., 2018) y un cuestionario no estandarizado donde se analizaron las valoraciones de las participantes en relación a la intervención recibida. Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Politécnica de Valencia, UPV (P02_29_04_21).

5.2. Participantes

Los participantes debían cumplir con los siguientes criterios de inclusión debido a las restricciones de la pandemia todavía vigentes: edades comprendidas entre los 75 y 95 años, que no padecieran una enfermedad invalidante (en fase moderada o avanzada) o tuvieran un grado de dependencia alto. Y como criterios de exclusión: que tuvieran un diagnóstico de demencia severa, dependencia funcional grave o un estado de salud muy comprometido por déficits sensoriales o motores. El grupo de intervención se estableció en

un máximo de 8 participantes por las medidas de protección frente a la Covid-19 (mascarilla, distancia de seguridad, espacio amplio con ventanas abiertas). La muestra inicial estuvo compuesta por 6 mujeres y 1 hombre de entre 77 y 92 años, que aceptaron participar en este estudio, aunque finalmente una de las participantes seleccionadas no cumplió la asistencia requerida y el hombre no asistió por motivos de salud. El grupo pasó a ser de 5 participantes, la más joven (77 años), diagnosticada de Enfermedad de Alzheimer (EA) en etapa inicial. En la Tabla 1 se presenta a cada una de las participantes (nombres reemplazados por seudónimos).

Tabla 1. Características sociodemográficas de las participantes

Seudónimo	Edad	Vive con	Estado civil	Nivel educativo	Asistencia al estudio
Julia	92	con cuidadora	viuda	Educación primaria sin terminar	90%
Lola	85	sola	viuda	Educación primaria	100%
Paloma	82	sola	viuda	Educación primaria	100%
Jimena	82	sola	viuda	Educación primaria sin terminar	70%
Victoria	77	con cuidadora	viuda	Educación secundaria	95%

5.3. Instrumentos y técnicas de recogida de datos

Cuestionario sobre las posibles dificultades cognitivas y psicosociales ocasionadas por la pandemia y sus restricciones. Este cuestionario está basado en la "Encuesta: efectos psicosociales y cognitivos del confinamiento" llevada a cabo por la "Fundació Salut i Envelliment" (s.f.). El cuestionario tuvo dos apartados: 1) *Aspectos cognitivos* constó de seis preguntas valoradas en una escala Likert de 4 puntos que van desde 'nada' (1) hasta 'mucho' (4). Las preguntas estaban relacionadas con la capacidad de orientación, memoria, concentración, capacidad para planificar tareas y para identificar las emociones; y 2) *Aspectos psicosociales* constó de nueve preguntas; 4 valoradas en una escala Likert de 4 puntos que van desde 'nada' (1) hasta 'mucho' (4), y 5 preguntas relacionadas con la preocupación y sentimientos generados durante la pandemia y las pérdidas de seres queridos.

Escala SERATS. La Escala SERATS es una escala breve de nueve ítems puntuados en una escala Likert de 5 puntos que va de "casi nunca" (1) hasta "siempre" (5), que mide y captura efectos específicos de la arteterapia relacionados con la regulación de las emociones y la autoexpresión (Haeyen et al., 2018)

Cuestionario sobre los posibles efectos del proyecto de Arteterapia en las dificultades cognitivas y psicosociales ocasionadas por la pandemia y sus restricciones. Al finalizar el proyecto, se adaptaron las preguntas del cuestionario inicial con el objetivo de valorar si la intervención había podido mejorar las posibles dificultades cognitivas y psicosociales.

Fichas descriptivas de las sesiones. En estas fichas se analizaron datos referentes al proceso artístico, a la realización de la obra y las relaciones interpersonales de las participantes durante las sesiones de arteterapia. Este registro se llevó a cabo al finalizar las sesiones y sirvió para la supervisión externa de los procesos relacionales y artísticos que fueron apareciendo en las mismas.

Registro fotográfico. Se realizó un registro fotográfico de las obras realizadas por las participantes para analizar la evolución y desarrollo del proceso arteterapéutico de cada una.

5.4. Procedimiento y consideraciones éticas

Este proyecto tuvo lugar en el centro de jubilados de un municipio del Vall d'Aran (Lleida) con un grupo cerrado de 5 participantes y fue dirigido por una arteterapeuta cualificada (Marco). En una reunión inicial, se explicó el proyecto a las participantes y familiares. Seguidamente, las participantes dieron su consentimiento informado por escrito para la intervención y registro fotográfico de las producciones artísticas (con fines de investigación y publicación de la experiencia). A continuación, y con la ayuda de la arteterapeuta, se aplicó a las usuarias el 'Cuestionario sobre las posibles dificultades cognitivas y psicosociales ocasionadas por la pandemia y sus restricciones.'

Las sesiones de arteterapia tuvieron una duración de 1h 30 min. durante 2 días a la semana, con un total de 18 sesiones. Se utilizó este formato aceptando la tesis de que los enfoques intensivos (mayor número de sesiones durante la semana y en total, más de 12) pueden generar mayores beneficios en áreas como la cognición (Lee et al., 2019). En cada sesión, se mantuvo la distancia de seguridad entre las participantes, gel hidroalcohólico, materiales individuales, mascarillas y ventilación de la sala. En general, las sesiones comenzaron con una discusión sobre los hechos ocurridos durante la semana o temas que surgieron durante la verbalización de las obras, relacionándose con una propuesta acorde a las necesidades que presentaba el grupo (ver Tabla 2). Al inicio de las sesiones se dirigió la atención a la respiración para tomar conciencia del estado cuerpo/mente y del momento presente. Los temas abordados se relacionaron con pensamientos y emociones generados por la Covid-19 y sus consecuencias, pérdida de seres queridos, recuerdos de la infancia y reflexiones sobre el envejecimiento. En estas propuestas se promovió la estimulación cognitiva y sensorial ya que se sugiere que la producción artística involucra diversos procesos cognitivos como funciones ejecutivas, de memoria, procesamiento visoespacial y sociocognitivo (Brown et al., 2021).

Tabla 2. Descripción de las 18 sesiones realizadas

Sesión	Breve descripción	Objetivos	Material
1	Atención cuerpo/mente y CA.	Observar las sensaciones corporales/ mentales y representarlas con la CA. Favorecer la capacidad de atención y concentración.	Plantilla cuerpo humano y MB
2	Atención cuerpo/mente. CA.		
3			
4	Ejemplos de CA. Obra sobre COVID.	Facilitar el reconocimiento y la gestión de las emociones a través del arte. Favorecer la rememoración de experiencias vividas para estimular la memoria.	MB y barra de pegamento
5	Recuerdo a sus parejas. CA		
6	Festividades. CA		
7	JDOC. Estimulación olfativa. CA.	Promover la capacidad creativa e imaginativa. Promover la estimulación de la capacidad sensorial olfativa, táctil, auditiva y el recuerdo. Favorecer la capacidad de atención y concentración.	Esencias y flores. MB
8	JDOC. Estimulación táctil. CA.		Objetos en una bolsa opaca y MB
9	JDOC. Estimulación olfativa, táctil. CA.		Especias, alimentos, objetos y MB
10	JDOC. Estimulación auditiva (sonidos). CA.		Sonidos y MB
11	Exposición virtual sobre las personas mayores. CA.	Promover la capacidad creativa e imaginativa. Facilitar el reconocimiento y la gestión de las emociones.	Proyección de exposición virtual. MB
12	Propuesta 'anti-control'. Ojos tapados, movimientos guiados por la arteterapeuta.	Favorecer la capacidad de atención y concentración. Desarrollar la estimulación auditiva y el recuerdo.	Papel continuo grande, MB, tizas y acrílicos
13	Estimulación auditiva (música). CA.		
14	Recuerdo de la infancia. CA.	Facilitar el reconocimiento y la gestión de las emociones. Favorecer la rememoración de experiencias vividas para estimular la memoria	MB, acrílicos, pegamento
15	JDOC. Objeto o lugar importante para ellas.		
16/17	Repaso CA realizadas.		
18	Se les facilitó las herramientas SERATS y cuestionario post-int.		

Abreviatura: CA: creación artística; MB: material básico (cartulina, ceras, rotuladores y lápices de colores); JDOC: juego de dibujar objetos cotidianos.

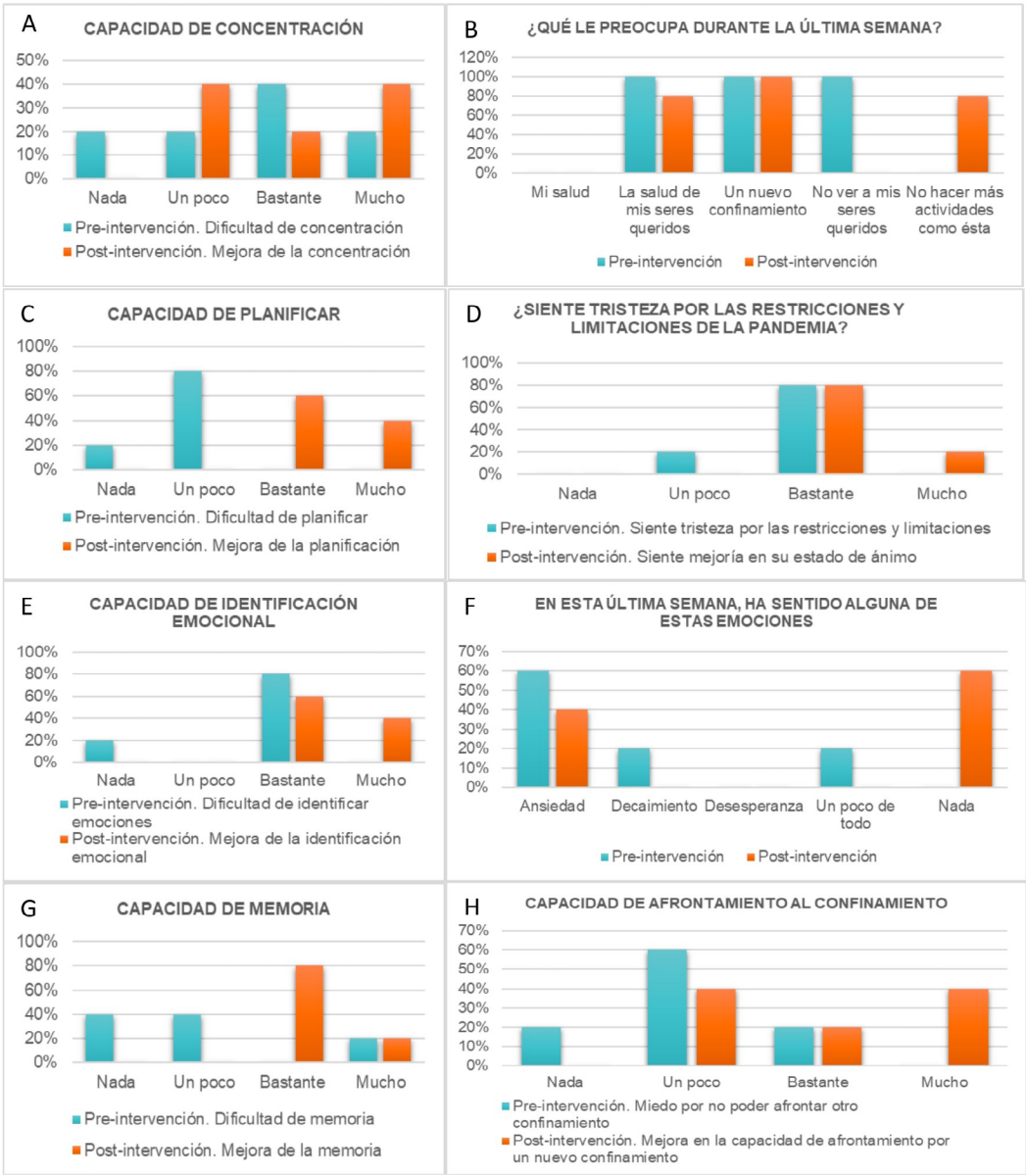
5.5. Análisis de los datos

Para la recogida, análisis e interpretación de la información se utilizó la triangulación de datos cuantitativos y cualitativos, puesto que el tiempo de generación de los datos es relativamente corto, suele involucrar a los mismos individuos y los datos se integran en un análisis final (Hamui-Sutton, 2013). Ambos hallazgos (cuantitativos y cualitativos) ayudarán a explicar e integrar el fenómeno de estudio (Kaimal et al., 2022).

6. Resultados

Los resultados analizados en las diferentes herramientas utilizadas se muestran a continuación, comparando los resultados del cuestionario inicial con el efectuado al finalizar la experiencia, la Escala SERATS y los aspectos significativos del proceso arteterapéutico de las participantes:

La comparativa de los cuestionarios analizados mostró, en los aspectos cognitivos, una mejora sobre los resultados iniciales en la capacidad de concentración, memoria, planificación e identificación emocional (ver Figura 1A, C y E). En relación con las cuestiones planteadas sobre aspectos psicosociales, los resultados iniciales y posteriores indicaron preocupación en aspectos relacionados con un posible nuevo confinamiento y la salud de sus seres queridos (Figura 1B). Con respecto a las cuestiones relacionadas con los sentimientos provocados por la situación de pandemia, las participantes indicaron sentimientos de miedo y tristeza, así como de ansiedad (en mayor medida), decaimiento y desesperanza (Figura 1D, F y H punto pre-intervención). Al comparar los resultados con el cuestionario final, las participantes manifestaron que mejoró su estado de ánimo y su capacidad de afrontamiento ante las circunstancias de la pandemia (Figura 1D y H punto post-intervención). En relación con la ansiedad, algunas participantes comentaron que en la última semana (de la intervención) sintieron un poco de ansiedad debido a circunstancias familiares. Sobre el aprendizaje en general de la experiencia, las participantes manifestaron que, lo que más les había gustado había sido: hacer arte, expresar y verbalizar sus sentimientos, compartir, sentirse escuchadas y acompañadas.



Nota. Los aspectos cognitivos se muestran en A, C, E y G. Los aspectos psicosociales más significativos en B, D, F y H.

Figura 1. En cada diagrama se comparan los datos del cuestionario inicial (pre-intervención) y del cuestionario final (post-intervención).

El análisis de los resultados de la Escala SERATS, las participantes indicaron que durante el proceso de creación entraban en contacto con sus sentimientos expresándolos a través del arte, siendo, en algunas ocasiones, una válvula de escape y de comprensión de su psique (Tabla 3).

Tabla 3. Resultados de la Escala SERATS

	Casi nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Me pongo en contacto con mis sentimientos al crear				60%	40%
2. Puedo representar mis sentimientos en arteterapia				40%	60%
3. A través del proceso de hacer arte, soy capaz de descubrir lo que está en juego dentro de mí			60%	40%	
4. Puedo expresar mis sentimientos a través del proceso artístico			20%	60%	20%
5. Puedo hacer que las cosas encajen cuando hago una obra artística			80%	20%	
6. Hacer arte es una especie de válvula de escape para mí			40%	60%	
7. La obra creada puede ayudarme a aferrarme a un sentimiento concreto			40%	60%	
8. Aplico el nuevo comportamiento que he experimentado en arteterapia fuera del entorno terapéutico			40%	40%	20%
9. La arteterapia me permite comprender mejor mi psique.				80%	20%

El análisis cualitativo realizado a través del seguimiento de la ficha descriptiva de las sesiones, permite sintetizar el proceso arteterapéutico grupal en cuatro aspectos significativos de la experiencia que se detallan a continuación.

Expresión y comunicación de emociones en relación con la pandemia. Al inicio del estudio las participantes mostraban reticencias y bloqueos a la hora de crear, así como dispersión y necesidad constante de hablar. Por ello, la arteterapeuta decidió introducir la atención a la respiración y a las sensaciones corporales y mentales en el momento presente para ayudar a focalizar la atención en el aquí y ahora, relajarse e identificar cómo se sentían, tal como ha sido sugerido en la literatura a nivel tanto emocional como físico (Newland y Bettencourt, 2020). En la cuarta sesión se debatió con las participantes acerca de los sentimientos que les generó la pandemia, ya que en el cuestionario inicial muchas habían indicado que sentían miedo. Se les animó a crear una obra a través de la pregunta ¿qué imagen o sensación te provoca la palabra "Covid"? Paloma representó a través de grafismos el caos que le provocaban las noticias negativas sobre la pandemia (Figura 2A). Victoria, bloqueada inicialmente por el miedo a la creación, pudo finalmente plasmar la imagen de la tormenta que asociaba a la palabra Covid (Figura 2B). Sin embargo, Jimena y Julia crearon imágenes relacionadas con otro hecho angustioso que ocurrió años atrás en el pueblo (una riada importante, Figuras 2D y C). En el caso de Jimena, que no había participado en la creación durante las sesiones anteriores, pudo representar la imagen de la riada que se llevó parte de su comercio (Figura 2C). La última participante, Lola, se negaba a realizar una obra, sin embargo, cuando vio las obras de las compañeras, creó una donde representó un lugar confortable y acogedor, la casa de sus abuelos (Figura 2E). Lola comentó que, a pesar de la angustia que le generó enfrentarse al vacío de la hoja en blanco, la experiencia había sido muy gratificante, ya que hizo que rememorara un recuerdo de sensación de cuidado que, probablemente, le ayudó a crear. El resto del grupo coincidió en la satisfacción por haber creado las obras y, además, recalcó los sentimientos de relajación y felicidad. Paloma dijo al respecto que "*jamás crees que puedes, sientes que no eres capaz de poder expresar lo que estás sintiendo y mira, sí que sale, y mucho, es sorprendente*". Victoria dijo "*estoy muy contenta de la obra, ha sido una sesión muy bonita a pesar del bloqueo inicial*."

Figura 2. Títulos de las obras realizadas en la sesión 4: "Angustia" (A); "Como una tormenta" (B); "La casa" (C); Sin título (D); "Parte de mi vida" (E)

Rememoración de vivencias individuales y grupales, facilitando la vinculación grupal. En la mayoría de sesiones las participantes rememoraron historias personales y grupales (días festivos, recuerdos de juventud e infancia) vinculadas a su vida en el pueblo. En la Figura 3 se incluyen las obras realizadas sobre recuerdos de su infancia. Al inicio de esta sesión, Lola preguntó al resto de compañeras si tenían fotos de su infancia, respondiendo que tenían muy pocas y contaron historias relacionadas con tiempos pasados. La arteterapeuta les invitó a crear una imagen relacionada con su infancia. Jimena dijo que hacía días que, a través de propuestas anteriores (sesiones 9 y 13), recordó una imagen de sus abuelos en el pueblo, en una mesa, cuando sacaban el azafrán de la flor. La Figura 3B representa el recuerdo de Jimena, incluyéndose ella cuando era pequeña. Lola creó un recuerdo de su padre cuando trabajaba la madera para hacer ataúdes (Figura 3D). Paloma dibujó una foto que recordaba, donde una vecina y

ella estaban subidas en unos caballos de cartón (Figura 3A). Victoria quería hacer el parque donde iba de pequeña y jugaba con los columpios, pero no sabía cómo dibujarlo. La arteterapeuta le preguntó la forma que tenía el columpio, pero Victoria tenía dificultades para recordarlo. Por ello, la arteterapeuta le preguntó de qué color podían hacer el suelo del parque y Victoria empezó a dibujar la hierba y recordó que el columpio tenía una cuerda (Figura 3C). En las obras de Victoria, se observan líneas cortas y dispersas propias de la pérdida de habilidades cognitivas que conlleva la enfermedad. Julia dibujó a una amiga y a ella misma jugando a la pelota (Figura 3E).

Figura 3. Conjunto de obras de las participantes sesión 14

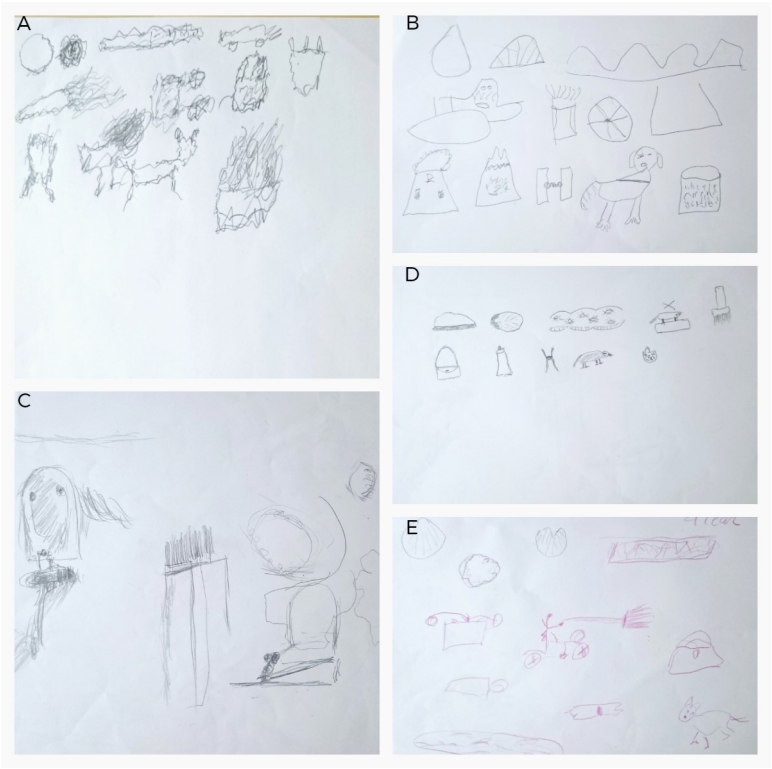


Figura 4. Conjunto de dibujos realizados por las participantes sesión 9

Desarrollo de la capacidad creativa e imaginativa, ganando seguridad a la hora de crear. En la séptima sesión, debido a que algunas usuarias continuaban con reticencias a la creación artística, se utilizó un recurso creativo lúdico (a modo de caldeamiento) al inicio de las sesiones (Tabla 2, sesiones 7, 8, 9, 10 y 15), que consistía en dibujar objetos cotidianos, dictados por la arteterapeuta, muy rápidamente (Figura 4). Este tipo de recurso les ayudó a relajarse, tanto corporal como mentalmente, concentradas y atentas durante el proceso. Jimena (Figura 4B) mientras dibujaba los objetos se reía y disfrutaba de la experiencia. Lola intentaba hacer los objetos con el máximo control y detalle (Figura 4D). Paloma era la más rápida en dibujarlos (Figura 4E). Julia, a veces miraba los dibujos de Jimena para copiarlos, pero al final los resolvía ella misma (Figura 4A). Victoria, a pesar de tener alguna dificultad en la elaboración de algún objeto, los resolvió a su manera (Figura 4C). Esta propuesta proporcionó seguridad y confianza a algunas usuarias como Jimena y Julia, para dibujar sin miedos y libres de juicios.

Recursos sensoriales y la estimulación sensorial. Debido a que, en la sexta sesión, las participantes hablaron de olores característicos de las festividades, se propuso el trabajo de estimulación sensorial a través de diferentes recursos olfativos, táctiles y auditivos (Tabla 2, sesiones 7, 8, 9, 10 y 13). La finalidad era analizar si la estimulación sensorial podía compensar en parte el hecho de que, como ha sido sugerido en la literatura, el envejecimiento va acompañado de diferentes cambios en los órganos sensoriales (Partridge, 2022). Durante la realización de estas experiencias, la mayoría de usuarias tuvo problemas en discernir los olores que se presentaban, tanto de plantas y flores, como de especias y otros alimentos. En la experiencia táctil y auditiva, la mayoría pudieron reconocer los objetos y sonidos, sin embargo, la usuaria más mayor presentaba dificultades en todos oído, tacto y olfato y la usuaria más joven, que vive con EA, presentó dificultad en poner nombre tanto a los elementos táctiles como los olfativos. La Figura 5 hace referencia a las obras creadas durante la experiencia de estimulación auditiva (sesión 10), a través de 3 tipos de sonido: de pájaros, del mar, de un río. En esta sesión, el grupo comentó las dificultades relacionadas con la memoria, si dejaban las cosas en un sitio diferente ya no encontraban el objeto. Además, Jimena añadió que suele dormirse unos minutos, pero realmente no sabe que se duerme, y Lola comentó que a ella también le sucedía. Al finalizar la sesión, las participantes comentaron que el taller les ayudó en su día a día, sintiéndose capaces de hacer, satisfechas y con la autoestima más elevada; "*es como algo mágico*" dijo Victoria, "*es difícil de explicar*" añadió Lola.

Figura 5. Producciones sesión 10: obra de Paloma (A) y Lola (B), y conjunto de obras de Julia (C) de obras de Jimena (D) y de Victoria (E)

7. Discusión

Los resultados de este estudio aportan conocimiento a la literatura profesional sobre los efectos de la arteterapia en las personas mayores y las posibilidades de esta intervención en el contexto de la pandemia. A continuación, se discutirán los resultados significativos obtenidos en las participantes del presente estudio con los hallazgos previos de la literatura, acerca de los efectos de la arteterapia.

7.1. Estimulación cognitiva e identificación emocional

Se plantea que el propio proceso de envejecimiento provoca la disminución en algunas capacidades cognitivas como el ritmo de aprendizaje, el procesamiento de la información, la filtración de información mediante la atención selectiva y la búsqueda de palabras (Brown et al., 2021). Además, el estrés y la angustia emocional y psicológica ocasionada por la pandemia han podido incrementar estas dificultades en las personas mayores (Gorenko et al., 2021; Keisari et al., 2022).

Los resultados iniciales del cuestionario (Figura 1. Pre-intervención) mostraron dificultades en la concentración, atención y en la identificación emocional. Algunos estudios previos sugieren que el arte puede promover la estimulación cognitiva y la regulación emocional a través de la repetición, el juego y el sentido del humor (Marco y Redolat, 2023). A través de la utilización de recursos lúdicos, hipotetizamos que las usuarias pudieron encontrar mayor seguridad y satisfacción a la hora de crear y, con el transcurso de las sesiones y el formato utilizado, las participantes mejoraron su concentración y atención durante la producción artística, tal y como indicaron en el cuestionario final. Se sugiere que el proceso de dibujar requiere de atención y resolución cognitiva de problemas al representar el contenido cognitivo y emocional en una imagen (Haaga y Schwartz, 2022). Además, estudios recientes han confirmado que la continuidad de las sesiones y la producción artística mejoran la codificación y recuperación de la memoria inmediata, facilitando la capacidad de atención y el compromiso sostenido (Lee et al., 2019; Yu et al., 2021). En este sentido, Yu et al. (2021) han propuesto que mantener esta continuidad en la intervención puede ser muy relevante en edades avanzadas ya que las funciones ejecutivas podrían compensar la posible disminución de la memoria. A través del proceso de creación las participantes también pudieron expresar y representar imágenes relacionadas con recuerdos e identificar las emociones que les generaban, tal como se refleja en la Escala SERATS. Estos resultados cualitativos abundan en la hipótesis de que el recuerdo de historias y eventos pasados durante la producción y verbalización artística facilita la estimulación de la memoria (Lee et al., 2019) y el reconocimiento de emociones (Beauchet et al., 2020).

7.2. Estimulación sensorial

Los órganos sensoriales cambian a medida que las personas envejecemos, afectando más frecuentemente a la visión y la audición (Partridge, 2022). Partridge (2022) sugiere que el arte puede ser un medio para conocer el impacto de la pérdida sensorial en las personas de edad avanzada. Durante la intervención descrita en el presente trabajo algunas propuestas artísticas incluyeron varios recursos sensoriales. Sin embargo, las participantes manifestaron dificultades en el reconocimiento de algunos objetos u olores, sobre todo la usuaria más mayor. Hacer arte es una experiencia sensorial en sí misma, al tocar y manipular los materiales se activan respuestas sensoriales y emocionales (Czamanski-Cohen y Weihs, 2016). Durante la experiencia con los recursos sensoriales se pudo observar cómo facilitó en las participantes el recuerdo y la narración de historias personales, plasmando estas imágenes en obras artísticas. Varios autores sugieren que las experiencias creativas, generalmente ricas en estimulación sensorial, pueden promover la evocación emocional, la memoria y el significado (Haaga y Schwartz, 2022). Durante las propuestas con recursos sensoriales se observó en las usuarias una mayor atención durante la actividad, así como mayor seguridad a la hora de representar las imágenes visuales. En este sentido, Czamanski-Cohen y Weihs (2016) proponen que la experiencia táctil con los materiales artísticos es estimulante y requiere atención sostenida. También se plantea que la práctica artística como novedad puede estimular los sentidos y apoyar la reserva cognitiva (Bailey, 2016; Yu et al., 2021). En relación con esto, Brown et al. (2021) plantean que, en esta población, la reserva cognitiva se puede mejorar mediante una exposición prolongada (mayor número de sesiones) a experiencias estimulantes como las actividades creativas.

7.3. Disminución de la ansiedad

El aislamiento y el miedo al contagio tuvieron un impacto negativo en la salud mental de las personas mayores, aumentando los síntomas depresivos y de ansiedad (Gorenko et al., 2021; Keisari et al., 2022). Diversos estudios previos concluyen en que la producción y verbalización artística pueden reducir la ansiedad y emociones negativas asociadas, así como mejorar la autoestima (Ciasca et al., 2018; Rawtaer et al., 2015). En estudios más recientes se propone que otro factor que puede promover la ansiedad en este colectivo es la iniciación a la práctica artística puede ser aterradora al principio e ir acompañada de actitudes de autoexigencia y perfeccionismo que pueden comprometer la actividad artística (Liu et al., 2023). En nuestro estudio las participantes manifestaron (en el cuestionario inicial y en la práctica) un elevado nivel de ansiedad que podría relacionarse tanto con el miedo e incertidumbre por la pandemia como con el miedo a la creación. En este sentido, Partridge (2022) sugiere que facilitar la actitud lúdica y la curiosidad puede ayudar a superar estas resistencias y miedos que suelen tener las personas mayores a la hora de enfrentarse a la creación. En

el presente estudio para abordar el miedo a crear se propusieron recursos lúdicos que generaban curiosidad y sorpresa como, por ejemplo, en la sesión 12 la propuesta 'anti-control', un juego con ojos tapados, donde la arteterapeuta dirigía los movimientos que las participantes hacían en el soporte. En el caso concreto de las participantes en este estudio, Lola presentaba actitudes de autoexigencia y perfeccionismo hacia sí misma y hacia las compañeras, bloqueando el proceso artístico propio y de las demás. En el transcurso de las sesiones esta participante pudo, a través de la verbalización de la obra, reflexionar sobre el porqué de estas actitudes. Además, hipotetizamos que el trabajo de la conciencia en el momento presente prestando atención al cuerpo y las sensaciones, podría contribuir a reducir los niveles de ansiedad y, a través de la producción artística, expresar los sentimientos y pensamientos generados. Este fue el caso de Jimena (Figura 2D) quien representó visualmente un evento muy angustiante para ella y que, al verbalizar el proceso artístico, manifestó sentirse más tranquila y con menor ansiedad. La evaluación cualitativa llevada a cabo por las participantes en esta experiencia corrobora la hipótesis de que, al resignificar eventos personales, la obra artística favorece la introspección, así como la inteligencia emocional, en tanto desarrolla la flexibilidad y capacidad para resolver desafíos, lo que podría favorecer la disminución de la ansiedad (Beauchet et al., 2020; Ciasca et al., 2018).

7.4. Vinculación y relaciones interpersonales

Las restricciones sociales que se implementaron para prevenir la Covid-19, redujeron la interacción y la participación social de las personas mayores, repercutiendo negativamente en su salud mental y física (Gorenko et al., 2021; Renzi et al., 2021). Con respecto a los resultados observados podemos sugerir que el trabajo grupal les ayudó a compartir los sentimientos relacionados con la pandemia y sentirse comprendidas. En este sentido, Liu et al. (2023) proponen que la práctica artística dentro de un grupo facilitaría la vinculación entre sus miembros, sobre todo en personas aisladas socialmente. Las obras pudieron promover el intercambio y atención de las experiencias, así como la conexión a través de la imagen creada. Este proceso puede favorecer las relaciones sociales y la resiliencia, además de promover la confianza y la empatía, consiguiendo mitigar en parte los efectos provocados por la pandemia (Biro-Hannah, 2021). En este sentido, al finalizar el proyecto, las participantes manifestaron su gratitud por la escucha empática, el acompañamiento terapéutico y el vínculo grupal ya que consideraban que, aunque se conocían de toda la vida, este espacio les había ayudado a conocerse más en profundidad.

8. Implicaciones para la práctica

Con respecto a los resultados obtenidos y discutidos en el punto anterior, consideramos que el presente estudio puede tener implicaciones prácticas importantes en el trabajo con personas mayores cuando se realizan intervenciones basadas en el arte. Creemos que en esta población es necesario proporcionar una estructura dinámica y flexible, proponiendo soluciones creativas a las necesidades expresadas por los participantes en el momento presente. Además, consideramos, apoyando lo sugerido por otros autores, que es necesario que las/os arteterapeutas que trabajen con esta población tengan conocimientos y formación en las cuestiones relacionadas con el envejecimiento (enfermedades, cambios físicos, psicológicos) (Lee et al., 2019; Partridge, 2022). Este conocimiento permitirá acompañar y desarrollar intervenciones específicas para este colectivo que promuevan el buen trato y se centren en la mejora del funcionamiento físico, mental y social.

9. Limitaciones y sugerencias para futuras investigaciones

Con respecto a la experiencia realizada consideramos que, futuros estudios, pueden abordar esta temática superando algunas de las limitaciones encontradas en este. Un mayor tamaño de la muestra del estudio permitiría mayor generalización de los resultados, así como su posible aplicación a otros usuarios con necesidades específicas. Además, sería importante evaluar el funcionamiento cognitivo de modo más objetivo para evaluar el impacto de la intervención, así como seguir un procedimiento lo más estandarizado posible en todas las etapas. Ello permitiría proporcionar datos que promuevan la investigación basada en la evidencia. Mientras tanto, y a la espera de estas evidencias basadas en experiencias más controladas, esperamos haber contribuido al diseño de estrategias para la intervención arteterapéutica en personas mayores en situaciones de crisis.

10. Conclusiones

Estos hallazgos pueden contribuir a una mayor comprensión sobre los beneficios de la arteterapia en personas mayores, especialmente en situaciones de crisis como la vivida durante la pandemia por Covid-19. Al analizar los datos y la observación del proceso arteterapéutico de las participantes, se identificaron aspectos cognitivos y psicosociales donde el arteterapia habría podido tener un impacto beneficioso en el grupo en relación a dificultades que manifestaban como: la estimulación cognitiva (concentración, atención y memoria); la estimulación sensorial (atención, estimulación de los sentidos y el recuerdo); la expresión e identificación emocional de sentimientos relacionados con la pandemia, además de historias personales y grupales; la disminución de la ansiedad, y el desarrollo del vínculo grupal. Además, consideramos que el

formato de sesiones utilizado en este estudio (dos sesiones por semana, con un total de 18 sesiones), y en base a los resultados del proceso arteterapéutico grupal, podría facilitar la estimulación cognitiva y sensorial tan comprometidas en el envejecimiento y en circunstancias adversas como la pandemia.

Referencias

Bailey, K. (2016). Art Therapy and Developmental Disabilities. En D.E. Gussak y M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley Handbook of Art Therapy* (pp. 317-328). Wiley Blackwell.

Beauchet, O., Bastien, T., Mittelman, M., Hayashi, Y., y Hau Yan Ho, A. (2020). Participatory art-based activity, community-dwelling older adults and changes in health condition: Results from a pre–post intervention, single-arm, prospective and longitudinal study. *Maturitas*, *134*, 8-4. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.01.006

Biro-Hannah, E. (2021). Community adult mental health: mitigating the impact of Covid-19 through online art therapy. *International Journal of Art Therapy*, *26*(3), 96-103. https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1894192

Braus, M., y Morton, B. (2020). Art therapy in the time of COVID-19. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, *12*(S1), S267–S268. https://doi.org/10.1037/tra0000746

Brown, C.J., Cortés Chirino, A.F., Cortez, C.M., Gearhart, C., y Urizar, G.G. (2021). Conceptual Art for the Aging Brain: Piloting an Art-Based Cognitive Health Intervention. *Activities, Adaptation & Aging*, *45*(1), 39-69. https://doi.org/10.1080/01924788.2020.1719584

Ciasca, E.C., Ferreira, R.C., Santana, C.L.A., Forlenza, O.V., dos Santos, G.D., Brum, P.S., y Nunes, P.V. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: a randomized controlled trial. *Revista brasileira de psiquiatría*, *40*(3), 256-263. https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2250

Czamanski-Cohen, J., y Weihs, K. (2016). The Bodymind Model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, *51*, 63–71. doi: 10.1016/j.aip.2016.08.006

Gorenko, J. A., Moran, C., Flynn, M., Dobson, K., y Konnert, C. (2021). Social Isolation and Psychological Distress Among Older Adults Related to COVID-19: A Narrative Review of Remotely-Delivered Interventions and Recommendations. *Journal of applied gerontology: the official journal of the Southern Gerontological Society*, *40*(1), 3–13. https://doi.org/10.1177/0733464820958550

Haaga, M.O., y Schwartz, J.B. (2022). Understanding media: Laying the groundwork for art-making. En M. Rastogi, R.P. Feldwisch, M. Pate, J. Scarce (Eds), *Foundations of Art Therapy. Theory and Applications* (pp. 31-80). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824308-4.00013-2

Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W. M., y Hutschemaekers, G. (2018). Measuring the contribution of art therapy in multidisciplinary treatment of personality disorders: The construction of the Self-expression and Emotion Regulation in Art Therapy Scale (SERATS). *Personality and mental health*, *12*(1), 3–14. https://doi.org/10.1002/pmh.1379

Hamui-Sutton, A. (2013). Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. *Investigación en Educación Médica*, *2*(8), 211-216. https://doi.org/10.1016/S2007-5057(13)72714-5

Jue, J., y Ha, J.H. (2022). Art therapists' fear of COVID-19, subjective well-being, and mindfulness. *The Arts in Psychotherapy, 77*, 101881. https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101881

Kaimal, G., Arslanbek, A., y Malholtra, B. (2022). Approaches to research in art therapy. En M. Rastogi, R.P. Feldwisch, M. Pate, y J. Scarce (Eds.). *Foundations of Art Therapy. Theory and Applications* (pp. 159-194). Academic Press. https://doi.org/10.1016/C2020-0-01197-7

Keisari, S., Piol, S., Orkibi, H., Elkarif, T., Mola, G., y Testoni, I. (2022). Spirituality During the COVID-19 Pandemic: An Online Creative Arts intervention with photocollages for older adults in Italy and Israel. *Frontiers in Psychology*, *13*:897158. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.897158

Liu, Y., Groot, B., de Kock, L., Abma, T., y Dedding, C. (2023). How participatory arts can contribute to dutch older adults' wellbeing – revisiting a taxonomy of arts interventions for people with dementia. *Arts & Health*, *15*(2), 153-168. https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2035417

Marco, P., Redolat, R., y Sáez, H.M. (2022). Progressive Supranuclear Palsy and Art Therapy: Case Study. *Art Therapy*, *39*(3), 157-163. https://doi.org/10.1080/07421656.2021.1960096

Marco, P., y Redolat, R. (2023). Alzheimer's Disease, Grieving Process, and Art Therapy: Case Study. *Art Therapy*, *40*(1), 40-45. https://doi.org/10.1080/07421656.2022.2066951

Nartker, K. (2022). Crafting in COVID: Engagement with textile Arts and Crafts among senior living residents throughout the COVID-19 Pandemic. *Gerontology and Geriatric Medicine*, *8*. https://doi.org/10.1177/23337214221079164

Newland, P., y Bettencourt, B. A. (2020). Effectiveness of Mindfulness-based Art Therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A Systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *41*, 101246. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246

Partridge, E.E. (2022). Art therapy and older adults. En M. Rastogi, R.P. Feldwisch, M. y Pate, J. Scarce (Eds), *Foundations of Art Therapy. Theory and Applications* (pp. 379-412). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824308-4.00012-0

Rawtaer, I., Mahendran, R., Yu, J., Fam, J., Feng, L., y Kua, E.H. (2015). Psychosocial interventions with art, music, Tai Chi and mindfulness for subsyndromal depression and anxiety in older adults: A naturalistic study in Singapore. *Asia-Pacific Psychiatry*, *7*(3), 240-250. https://doi.org/10.1111/appy.12201

Renzi, A., Verrusio, W., Evangelista, A., Messina, M., Gaj, F., y Cacciafesta, M. (2021). Using drawings to express and represent one's emotional experience during the coronavirus disease 2019 pandemic: a case report of a woman living in a nursing home. *Psychogeriatrics*, *21*(1), 118–120. https://doi.org/10.1111/psyg.12638

Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V., y Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *The journal of nutrition, health & aging*, *24*(9), 938–947. https://doi.org/10.1007/s12603-020-1469-2

Fundació Salut i Envelliment (s.f.). *Encuesta: efectos psicosociales y cognitivos del confinamiento.* Universitat Autònoma de Barcelona. https://www.uab.cat/web/prevencion-y-promocion-de-la-salud/proyecto-granresistencia/encuesta-efectos-psicosociales-y-cognitivos-del-confinamiento-1345811973936.html

Yu, J., Rawtaer, I., Goh, L. G., Kumar, A. P., Feng, L., Kua, E. H., y Mahendran, R. (2021). The Art of Remediating Age-Related Cognitive Decline: Art Therapy Enhances Cognition and Increases Cortical Thickness in Mild Cognitive Impairment. *Journal of the International Neuropsychological Society:JINS*, *27*(1), 79–88. https://doi.org/10.1017/S1355617720000697