



Adelaida Larraín Vergara, Purificación Camarena Rodríguez, Noemí Ávila Valdés.

Prácticas artísticas en Espacios de Salud: talleres, salidas culturales, exposiciones del grupo Acompañando con el Agua: CMSc Centro Municipal de Salud Comunitaria Villa de Vallecas.
Artistic practices in Health Spaces: workshops, cultural outings, exhibitions of the group Accompanying with the Water: CMSc Villa de Vallecas Municipal Community Health Center.

Universidad Complutense de Madrid (España) /Centro Municipal de Salud Comunitaria Villa de Vallecas, Madrid (España. *Contacto: email adelarra@ucm.es*

Enviado: 06/02/2019

Aceptado: 10/03/2019

Resumen:

El artículo expone la experiencia del grupo *Acompañando con el Agua*, desarrollado en el *Centro de Salud Comunitaria Villa de Vallecas*, del Organismo Madrid Salud, responsable de los programas de prevención y promoción de la salud en la ciudad de Madrid. La propuesta se enmarca en el proyecto Arte y Salud, que ha permitido incorporar el arte y los artistas en diferentes centros y programas de Madrid Salud. El programa de intervención, de un año de duración, se articuló a través de actividades y prácticas artísticas (talleres de acuarela y técnicas húmedas, visitas a museos, exposiciones, participación en jornadas), entremezcladas con propuestas de salud y bienestar. Metodológicamente se utilizaron diversas herramientas para recoger datos, que respondieran a la interdisciplinariedad del programa (arte, salud mental, bienestar). El desarrollo de las sesiones y la experiencia de las usuarias en este programa tuvo resultados satisfactorios como el desarrollo de capacidades artísticas, comunicacionales, empatía y compromiso.

Palabras clave: agua, acuarela, bienestar, mujeres, salud comunitaria.

Abstract:

The article presents the experience of the group *Acompañando con el Agua*, developed in *Villa de Vallecas Community Health Center*, of the Madrid Health Organization (responsible for prevention and health promotion programs in the city of Madrid). The proposal is part of the Art and Health project, which has allowed the incorporation of art and artists in different centers and programs of Madrid Salud. The one-year intervention program was articulated through artistic activities and practices (watercolor workshops and wet techniques, visits to museums, exhibitions, participation in workshops), intermingled with health and wellness proposals. Methodologically diverse tools were used to collect data which responded to the interdisciplinarity of the program (art, mental health, well-being). The development of the sessions and the experience of the users in this program had satisfactory results, such as the development of artistic, communication, empathy and commitment skills.

Keywords: water, watercolor, wellness, women, community health

1. INTRODUCCIÓN

El agua no se enseña desde la técnica, sino desde la experiencia.

La intervención *Acompañando con el Agua* corresponde al proyecto de Arte y Salud en el que trabajan en conjunto desde el año 2011, el Servicio de Prevención y Promoción de la Salud, Madrid Salud, perteneciente al *Ayuntamiento de Madrid* (CMSc) y la *Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid*.¹ “El objetivo de esta colaboración ha sido el diseño e implementación de proyectos comunitarios utilizando el arte y la creación plástica como vehículo para la promoción de la salud comunitaria con diferentes colectivos: adolescentes, jóvenes, mujeres, diversidad” (Ávila et al., 2016, pág. 1). Mediante el trabajo en equipo de las dos entidades, los profesionales de la salud han podido compartir y intercambiar experiencias y saberes a los artistas. Los CMSc son *Centros Municipales de Salud Comunitaria*, especializados en la promoción de la salud y prevención de enfermedades y otros problemas de salud.² El objetivo central de los y las profesionales es prevenir la salud y ayudar a las personas, grupos y comunidades a conseguir estilos y condiciones de vida saludables. Son un equipo multidisciplinar que trabaja en la comunidad (asociaciones, centros educativos o instituciones), en actividades de consulta individual o en grupos; efectuando servicios de prevención y promoción de la salud con las personas del distrito. “Esta estructura ha dinamizado y ha permitido que los proyectos se gestaran atendiendo a varias dimensiones simultáneamente y han facilitado un diálogo interdisciplinar muy productivo” (Ávila et al., 2016, pág. 3). El grupo de agua y color se enmarca en el programa de Salud Mental y Psicohigiene. “La salud mental es un área de la medicina, que se beneficia enormemente de la intervención de las artes” (Staricoff, 2006, pág. 118). El presente programa promueve la salud mental y el bienestar emocional en la ciudadanía:

- Favoreciendo las relaciones basadas en el buen trato y cooperación.
- Promoviendo ambientes saludables para el desarrollo personal, social y comunitario.
- Facilitando la adaptación a los distintos momentos y cambios en la vida, a través de talleres grupales, espacios de encuentro, intercambios y salidas culturales.

1.1. Planteamiento general de la experiencia

La intervención de arte y salud es un proyecto que comenzó a desarrollarse en el *Centro Municipal de Salud Comunitaria Villa de Vallecas* en enero 2018 con un colectivo de mujeres que se denominó *Acompañando con el Agua*: el agua va a significar vida, energía y compañía durante las sesiones y actividades culturales. En total se conformó con 12 usuarias con edad entre los 29 y 75 años, la mayoría de ellas pertenecientes a la población general del *Distrito de Villa de Vallecas*. Gran parte provenían de los talleres impartidos por la psicóloga del centro: gestión de ansiedad, estrés y taller de *Mindfulness* (8 sesiones cada uno). Las participantes solicitaron ayuda para afrontar situaciones de problemática social, familiar y/o personal, ya que les resultaba difícil gestionar de manera individual. Cuando se convocó el grupo, acudieron por presentar síntomas de ansiedad de diferente magnitud, que aún no había llegado a constituir un síndrome clasificado como trastorno mental. “En los proyectos relacionados con la salud mental, las artes comunitarias pueden ser fundamentales para lograr la integración en lugar de la segregación, y su naturaleza inspiradora puede proporcionar beneficios educativos y terapéuticos” (Staricoff, 2006, pág. 118).

¹ Proyecto de Arte y Salud UCM: <https://www.ucm.es/artesysaludproyectos/proyectos-de-arte,-salud-y-bienestar>

² Madrid Salud <http://madridsalud.es>

Las usuarias finalizaron ambos talleres aprovechando lo que se les dio a conocer y las nuevas miradas frente a la realidad, asumiendo en algunos casos cambios conductuales que podrán serles muy beneficiosos. Lograron modificar su forma de afrontar los problemas y gestionar sus emociones, aspectos fundamentales para bienestar y el manejo del día a día. Se fueron cohesionando a lo largo de las sesiones y manifestaron interés por compartir actividades grupales, culturales, reuniones; donde continuar aprendiendo y comunicando experiencias y estrategias para mejorar su estado emocional y alcanzar un mayor bienestar de vida.

“Considero que un grupo como el que se propone, sería un complemento estupendo para continuar profundizando en su capacidad de auto observación y autorregulación emocional, incrementar la relación entre ellas como grupo de apoyo y conocer nuevas formas de expresión emocional, nuevas actividades lúdicas y gratificantes, fuentes de bienestar emocional.” (Purificación Camarena, Psicóloga CMSc Villa de Vallecas)

La práctica anterior de Mindfulness y la posibilidad de realizar plena conexión con lo que se está haciendo y sintiendo a través de los sentidos y expresión creadora; significó una preparación para la continuidad del grupo en el programa de agua y color. La promoción de la salud les ha generado beneficios y transformaciones; el principal de ellos el desarrollo del bienestar individual y grupal. Como ha señalado M. Cruz (2012) “la promoción como un conjunto de estrategias necesarias para mejorar la salud y la calidad de vida de todas las personas” (p.17).

El nuevo curso de arte y salud proyecta la intervención como un espacio de encuentro e intercambio, para generar un crecimiento vinculado a aumentar la autoestima, confianza y participación. “El arte es una herramienta que con un enfoque hacia la salud puede contribuir a mejorar el estado de bienestar” (Cháfer, 2012, pág.18). El taller se vio enriquecido por la presencia de profesionales de la salud que estuvieron de manera itinerante acompañando y apoyando durante las sesiones: alumna de grado de psicología UCM, becaria de Madrid Salud para el desarrollo de metodologías de intervención comunitaria y una residente de medicina preventiva de Salud Pública, *Escuela Nacional de Sanidad*. “Así es clara la relación entre actividad cultural y salud, sobretudo que las Artes (en su amplia definición) son un excelente instrumento para evitar el declive cognitivo, atenuar las condiciones de estrés y contribuir al bienestar general” (Lehikoinen, 2017).

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

2.1. Objetivos

La intervención de arte y salud llevada a cabo por el grupo *Acompañando con el Agua*, se define a partir de los siguientes objetivos:

- Promover y favorecer la experiencia de bienestar emocional y salud a través de la acuarela como herramienta artística, para aumentar la autoestima y mejorar la confianza y sociabilidad.
- Generar espacios y encuentros grupales creativos entre las usuarias para fortalecer vínculos de colaboración y apoyo, que lleven al desarrollo de proyectos artístico-sociales a mediano y largo plazo.
- Evaluar y comprobar mediante el cuestionario WEMWBS ©, entregado al inicio y término del programa, la mejora de bienestar.

- Valorar el resultado positivo reflejado en la participación de los talleres mediante la herramienta de medida paraguas de emociones positivas y negativas (Positive and Negative Wellbeing Umbrella - Generic © UCL Museums 2013).

2.2 Programa de intervención

Las actividades se fueron entretejiendo e interconectando, generando expectativas de compromiso y permanencia al grupo. Se llevaron a cabo los talleres en diferentes ámbitos como centro de salud, museo, centros culturales, Facultad de Bellas Artes. Es decir, la experiencia de arte y salud se trasladó más allá del contexto de sala, a espacios públicos abiertos y cerrados. Se presenta la tabla 1 para visualizar el recorrido de actividades, temporalización, participantes.

Tabla 1: Programa de intervención

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		 PARTICIPANTES Grupo de mujeres usuarias CMSc Villa de Vallecas	 TEMPORALIZACIÓN Enero 2018 a Enero 2019
 ACTIVIDAD	 LUGAR	 OBJETIVO	 CONTENIDO
PRIMERA FASE ARTE Y SALUD	CMSc Villa de Vallecas	Desarrollar habilidades en un espacio artístico de esparcimiento y creación personal y grupal mediante las técnicas húmedas.	Ejercicio de agua y color con colores primarios/secundarios, transparencia, graduación, estampación.
Visita cultural guiada Exposición Cai Guo-Qiang	Museo Nacional del Prado	Fomentar a un grupo de mujeres la participación en la vida cultural de la ciudad de Madrid, para mejorar su salud psicosocial.	Recorrido cultural guiado por obras seleccionadas de la colección permanente del museo y muestra temporal de Cai Guo-Qiang.
SEGUNDA FASE ARTE Y SALUD	CMSc Villa de Vallecas CMSc Joven Callao, Real Fábrica de Tapices, Real Jardín Botánico	Facilitar el desarrollo de la expresión artística, mediante el descubrimiento de las posibilidades del agua y color sobre soporte húmedo de papel.	Encuentros de participación en actividades, proyectos, salidas culturales, exposiciones de Arte y Salud.
Jornada Arte, Salud y Cuidados	Medialab - Prado	Participar en una experiencia de taller, diálogo y exposición de Arte, Salud y Cuidados.	Taller Colores con técnicas húmedas inspirado en el Jardín Vertical La Caixa.
Taller Siluetas	CMSc Puente de Vallecas	Desarrollar la capacidad de expresión y comunicación artística mediante el agua y color.	Obras individuales y colectivas con técnica de acuarela, collage para tratar el tema de la silueta y rostro como metáfora.
Exposición colectiva Siluetas	Biblioteca pública Miguel Hernández	Exponer y visualizar en una muestra colectiva las obras en acuarela y collage con los compañeros del Centro de Día.	Resultados artísticos exhibidos en la muestra colectiva del taller Siluetas.
Acciones Complementarias Proyecto Reluzir	Facultad Bellas Artes UCM, Sala La Trasera	Difundir la experiencia trabajada en el ámbito sanitario proyectado en un contexto universitario.	Taller artístico, diálogo compartido y exposición de trabajos.
Programa de radio Quiere-T Mucho	RVK Radio Vallecas	Participar en el programa de radio QUIERE-T MUCHO en torno a la salud y bienestar para dar a conocer el recorrido.	Programa semanal radial de promoción de la salud y prevención del riesgo en RVK.
Visita guiada y taller artístico	Museo Nacional Thyssen Bornemisza	Visitar, conocer y disfrutar de las obras seleccionadas durante la visita guiada.	Obras seleccionadas y visualizadas para la visita guiada y taller.
Exposición colectiva Un Rayo de Sol	Centro Socio Cultural Francisco Fatou	Exhibir en el Centro Cultural las obras del proyecto de grupo <i>Acompañando con el Agua</i> .	Enmarcación y exposición de obras en acuarela desarrolladas en los talleres y visitas culturales.

2.3. Herramientas de recogida de datos:

Al tratarse de un proyecto interdisciplinar entre el arte y la salud, se ha considerado necesario utilizar herramientas de diferentes ámbitos (salud, salud mental, artísticas, etc.) con el fin de recoger de forma significativa los datos generados durante las sesiones durante el período de intervención.

- **Documentación fotográfica:** constituye una herramienta precisa para registrar y respaldar los resultados artísticos.
- **Entrevista semiestructurada:** la entrevista realizada a profesionales y usuarias ha permitido compartir en forma personal un espacio de conversación y diálogo donde se ha observado apertura, confianza y compañía, complementándose con las reflexiones grupales.
- **Mesa de diálogo y reflexión compartida:** las reflexiones al finalizar la sesión se han realizado con el uso de las tarjetas de bienestar, facilitando un diálogo fluido.
- **Observación participante:** constituye una técnica y herramienta apropiada de uso durante el taller, salidas y actividades comunitarias ya que permite observar aspectos variados entre las usuarias. Los análisis fueron registrados mediante apuntes en un cuaderno de notas.
- **Positive and Negative Wellbeing Umbrella Generic** © UCL Museums 2013 corresponde a un conjunto de cuatro herramientas de medición que se pueden utilizar para evaluar los niveles de bienestar psicológico derivados de la participación en actividades de museos y galerías.³ Se recogen las emociones positivas (activa, alerta, emocionada, entusiasmada, feliz, inspirada) y las emociones negativas (afligida, asustada, enfadada, infeliz, irritable, nerviosa). Durante el programa en el CMSc y la visita a los museos, se entregó una sombrilla o paraguas a las usuarias para la evaluación al finalizar la actividad. Se explicó en qué consistía y cómo se podían experimentar emociones positivas y negativas: inspirada (cómo me he sentido hoy de creativa), activa (si he estado eficaz o detenida), alerta (despierta o distraída), emocionada (si en algún momento me he sentido afectada emocionalmente), asustada (no sabía cómo iba a ser la actividad).
- **Resultados artísticos:** las obras acabadas y seleccionadas para la exposición colectiva, constituyen una herramienta de análisis del proceso y evolución de las usuarias durante las sesiones.
- **Reunión con el equipo de trabajo:** las reuniones con el equipo de profesionales del centro, fueron un medio necesario para compartir diferentes visiones y situaciones generadores de bienestar.
- **Tarjetas de bienestar:** herramienta y estrategia útil que permite una puesta en común al finalizar la actividad.
- **WEMWBS** Warwick-Edinburg Mental Well-being Scale©. Ua escala de 14 ítems con 5 categorías de respuestas sumadas para proporcionar una puntuación única que va desde 14 a 70. Fue desarrollada para permitir el seguimiento en la población general y la evaluación de proyectos y programas que buscan mejorar el bienestar mental. Los ítems están redactados de manera positiva y cubren los aspectos de bienestar que funcionan y sienten. Ha sido traducido a varios idiomas y algunos de ellos han sido validados psicométrica y cualitativamente.⁴ Para utilizar la versión española, se solicitó autorización, presentando previamente el proyecto, a *BiblioPRO*: Biblioteca Virtual de referencia científica internacional de los cuestionarios en español de Resultados Percibidos por los

³ Para más información: <https://www.ucl.ac.uk/culture/projects/ucl-museum-wellbeing-measures>

⁴ Para más información: <https://warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/>

Pacientes (PRO–*Patient Reported Outcomes*)⁵. Fue entregado a las participantes al comienzo y final de la intervención.

3. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Se recoge a continuación un análisis y síntesis de la primera y segunda fase de la intervención. Los objetivos y contenidos principales de las actividades, proyectos y salidas culturales fueron programados; sin embargo, se fueron adaptando al contexto y necesidades de las usuarias. Se llevó a cabo el proyecto en una de las salas del recinto del CMSc, que se convertía durante la sesión en un ambiente confortable, artístico y placentero.

“En el taller se genera un espacio saludable de diálogo y encuentro, donde se fomentan las actitudes positivas” (Cruz, 2012, p.150). Este ambiente favorecedor de bienestar repercutió positivamente sobre la actitud de las mujeres para desarrollar el ejercicio de arte y salud en las mejores condiciones. Se tuvo en cuenta las aportaciones de la Psicología Positiva, en el diseño del taller a fin de que el taller proporcionara a las usuarias experiencias de bienestar subjetivo. “El campo de la psicología positiva a nivel subjetivo tiene que ver con la experiencia subjetiva valorada: bienestar, alegría y satisfacción (en el pasado); esperanza y optimismo (para el futuro); y flujo y felicidad (en el presente)” (Seligman & Csíkszentmihályi, 2001, p. 5).

Se consiguió un clima de confianza y valoración. Alejado del perfeccionismo académico (que recordaban de su etapa escolar) en este taller se potenciaba la creatividad, se ponía el foco en la valoración de la obra y no en la crítica y el juicio. Se estableció una línea de progreso para conseguir que sintieran satisfacción al percibir que iban dominando las técnicas de acuarela, en mayor o menor medida en todas ellas ha supuesto un descubrimiento de sus capacidades. Hacerlas sentir como miembros activos de un proyecto, al implicarlas en las diferentes actividades (visitas a museos, preparar la exposición colectiva, proyecto universitario *RELUZIR*, etc.). Pintar como estrategia que favorecía la concentración en la tarea lo que supondría un espacio para olvidarse de otros problemas y conseguir que el tiempo fluyera. El taller pretendía ser una práctica generadora de bienestar emocional, al conseguir proporcionar todas estas experiencias subjetivas.

La asistencia a la primera sesión fue completa, lo que permitió conocer a las usuarias y realizar un primer contacto con las técnicas húmedas. Se efectuaron tres obras comunitarias tituladas entre las participantes al finalizar la actividad. La dinámica final en conjunto se desarrolló de manera fluida puesto que la mayoría se conocían de los talleres anteriores en el *CMSc Villa de Vallecas*. En la reflexión se comentaron los beneficios del trabajo en equipo: confianza, apoyo, conocimiento. Las observaciones fueron positivas, enfocados hacia la mejoría, logro, satisfacción. “Llevaba muchos años sin hacer nada porque pensaba que no podía y ahora que estoy en los talleres me doy cuenta de que puedo y ha vuelto la confianza en mí”.

Durante el periodo de participación en las dos fases de intervención, las sesiones se fueron complementando con otras actividades artísticas-culturales y proyectos. El grupo *Acompañando con el Agua* participó en forma activa y comprometida en las sesiones, salidas culturales y visitas guiadas. Una de las experiencias más significativas, fue la visita a la exposición temporal: El Espíritu de la Pintura Cai Guo - Qiang en el *Museo Nacional del Prado*.⁶ La disfrutaron

⁵ Para más información: <https://www.bibliopro.org>

⁶ Para más información: <https://www.museodelprado.es/actualidad/noticia/proceso-creativo-de-la-exposicion-el-espiritu-de/7ae48059-db37-41b7-9198-954397fe2a2c>

y recordaron ya que comprendieron la muestra pictórica de manera representativa y expresaron su crecimiento personal al conectar con la pintura. “El arte ha sido un catalizador, un generador de experiencias alternativas a las que se ofrecen en la vida social habitual de muchos de los participantes (acceso a la vida cultural de Madrid, visitas a museos, participación en talleres de técnicas artísticas, diálogos a través del arte, etc.)” (Ávila, 2016, p.4). La intervención se desarrolló temporalmente en dos fases, en la siguiente tabla se detallan los contenidos generales de cada sesión.

Tabla 2: Desarrollo de las sesiones

Desarrollo de las sesiones		
Sesión	Primera Fase	Segunda Fase
Contenidos		
1	Bienvenido pincel: tipos de pincelada.	Estampación con hojas naturales sobre papel húmedo.
2	Obra comunitaria: experimentación con agua y color.	Composición con calabazas y botellas.
3	Colores primarios y secundarios.	Visita y pintura en Jardín vertical Caixa Forum.
4	Transparencia y graduación de tonos.	Visita y pintura en el Real Jardín Botánico.
5	Pintura de frutas y verduras: uso de pigmentos de color.	Transparencia y tono de color. Ejecución de obra grupal.
6	Ejercicio de agua y color sobre soporte de papel de arroz.	El Espíritu de la Pintura: CMSc Joven Callao.
7	Pintura de flores.	Visita guiada a la Real Fábrica de Tapices.
8	Composición con estampación de hojas naturales.	Selección de obras para enmarcar y exponer. Foto de grupo.

4. RESULTADOS

“El resultado nunca es lo que has pensado, siempre te sorprende”.

La práctica de arte y salud se desarrolló durante un período significativo, reflejando logros y éxitos positivos. Los resultados se han organizado en 8 categorías, en las que se entremezclan resultados de bienestar, salud mental y también resultados artísticos. Los objetivos del programa, que también se definieron en estos ámbitos, se responden así de forma interdisciplinar también.

4.1 Autonomía, desarrollo personal

Se sienten orgullosas y reconocen el crecimiento personal al visualizar las obras enmarcadas y montadas en la muestra final colectiva “Un Rayo de Sol”, realizada en el *Centro Socio Cultural Francisco Fatou*. Varios de los trabajos grupales fueron titulados por las usuarias, adquiriendo una identidad propia: *Espacios de color*, *Primavera de ilusión*, *Laberinto de expresión*.

Las participantes consiguieron resolver problemas técnicos de agua, color y enmarcación de las obras para la muestra y así resaltar sus logros a nivel personal como la realización, autonomía.

4.2 Creaciones artísticas, muestra expositiva

La evolución y calidad de las creaciones artísticas realizadas durante las sesiones, salidas culturales, proyecto en la Facultad de BBAA; fue significativa, los resultados artísticos fueron

mejorado. “El arte, en sus múltiples aplicaciones y formas de presentación y representación, tiene la facilidad de fusión con otras actividades, siendo muy interesantes las posibles combinaciones con la educación o con las actividades dedicadas a la mejora de la salud” (Cháfer, T. 2012, p.16). Finalizadas las dos fases del programa, se presentó el *book* artístico al *Centro Socio Cultural Francisco Fatou* para exhibir las obras en una muestra colectiva. El book contenía un apartado con los nombres de las integrantes, una breve reseña poética de la experiencia del grupo, fotografía de las obras más representativas que daban cuenta de la evolución del taller y por último la foto de “familia”. Para la elección del título, se formularon varias propuestas para reflejar la experiencia positiva y enriquecedora durante el recorrido. *Un Rayo de Sol*, se tituló la exposición, ya que simbolizaba el sol como el espacio donde se vieron iluminadas y reflejadas durante el proceso. La muestra destacó por la luminosidad y colorido de las obras, aludiendo al “rayo de sol” que cada una había descubierto mediante el agua y color. Para las usuarias fue tan importante el montaje de las obras y la puesta en común como el desmontaje ya que durante esta acción se descubrió el proceso y tiempo en cada una. El día de la inauguración, las mujeres presentan su exposición haciendo un recorrido y breve introducción a los invitados.⁷

El empoderamiento que fue consiguiendo el colectivo *Acompañando con el Agua*, después de las experiencias artísticas comunitarias fue importante ya que benefició su bienestar social. En síntesis, se confirma que, como dice Noemí Ávila, el arte puede ser considerado una poderosa “herramienta generadora de transformaciones sociales a través de proyectos comunitarios” (Ávila, 2016, pág.4). La satisfacción obtenida por las participantes durante el proceso creativo se reflejó más intensamente al inaugurar la exposición colectiva.

Estos proyectos ejemplifican la idea de proyecto comunitario basado en el arte, donde diferentes agentes orquestados por un proyecto artístico diseñado por el estudiante han permitido la participación de personas y grupos en diferentes actividades artísticas, incidiendo en la promoción de la salud y de una vida plena. (Ávila, 2016, pág. 3.).



Imagen 1 y 2: Afiche proyecto RELUZIR, Facultad BBAA, UCM Afiche exposición colectiva *Un Rayo de Sol*

⁷ <http://madridsalud.es/exposicion-un-rayo-de-sol-centro-socio-cultural-francisco-fatou/>

4.3 Compañía, apoyo

“... Estos encuentros generan esa potencia, el compartir, estar a gusto y sentirse segura”.

El encuentro con el agua, generó un espacio y contexto nuevo para intercambiar ideas, opiniones e impresiones. *Compartir, estar a gusto, sentirse seguras*, fueron las palabras más recurrentes y verbalizadas en la ronda de reflexiones. Las mujeres expresaron el valor del agua y color con sus resultados que trascendieron la técnica pictórica y se transformaron en un medio para establecer lazos. El grupo constituyó una ayuda para salir del entorno de soledad, ya que al cohesionarse permitió compartir en su día cotidiano experiencias positivas y negativas. El contacto e interacción entre las participantes fue dinámico, al conocerse de talleres anteriores en el *CMSc Villa de Vallecas*, favoreciendo un entorno de confianza entre ellas.

4.4 Compromiso y asistencia

Las usuarias manifestaron un cambio de actitud positiva para abordar el proyecto, convirtiéndose las técnicas húmedas en un medio de expresión durante el proceso creativo. El compromiso y la asistencia en ambas fases del proyecto, se vio enriquecido por el entusiasmo al visualizar los resultados artísticos. Al tratarse de una intervención a largo plazo (1ª y 2ª fase); permitió desarrollar mayor colaboración e implicación del colectivo: selección de obras, realización de afiche y elección de título y reseña, montaje y desmontaje de la muestra colectiva, organización de la sala y distribución de los materiales para la actividad.

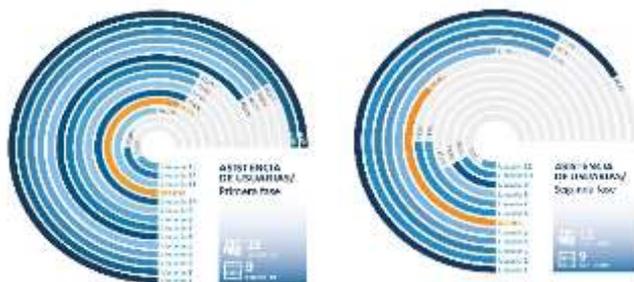


Gráfico de asistencia 1ª y 2ª fase

4.5 Positive and Negative Wellbeing Umbrella - generic © UCL Museums 2013

La herramienta de evaluación Positive and Negative Wellbeing Umbrella © UCL Museums 2013, fue desarrollada al finalizar las sesiones. Los resultados que se muestran en la tabla reflejaron el promedio grupal de emociones positivas y negativas al final de la primera y última sesión del proyecto en la primera fase. A pesar de que faltó mayor introspección e interiorización que favoreciera un ambiente de reflexión y análisis para responder la herramienta; los resultados fueron positivos. Con el transcurso del tiempo las emociones positivas aumentaron y las negativas disminuyeron, reflejando un desarrollo positivo en las emociones.

4.6 Tarjetas de bienestar

“Venir a pintar no solamente me produce bienestar en el momento de pintar, sino antes de la sesión, durante y después”.

Las participantes verbalizaron la experiencia en un diálogo y reflexión comunitario con las tarjetas de bienestar. Las palabras atribuidas a las tarjetas fueron seleccionadas y revisadas de bibliografía, otras sugeridas en una ronda de conversación. La estructura de la actividad, consideró

un momento de reflexión grupal, con un clima y dinámica para compartir y comentar experiencias de vida, con la utilización de las tarjetas de bienestar. Algunos enunciados de las tarjetas: alegría, creatividad, disfrute, distracción, energía, logro, optimismo. La actividad reflejó cambios positivos y favorecedores en el estado de ánimo de las participantes como autoestima, crecimiento, compromiso, confianza, descubrimiento, estimulación, motivación: “Esta forma de pintar me ha quitado el miedo, he progresado, más satisfecha con los logros”.

4.7 Trabajo colaborativo, gestión

El grupo adquirió capacidad de gestión para organizar, ordenar y visualizar el montaje y desmontaje de las actividades, talleres y muestra colectiva. Se coordinó una labor en equipo para transportar los materiales que se necesitaron en intervenciones realizadas fuera del CMSc como jornadas, salidas culturales, pintura al aire libre. La relación grupal se vio enriquecida con el trabajo colaborativo, aportando cada una sus habilidades “Hemos tenido una buena relación entre todas... nos hemos abierto más, con mayor libertad, compartes ideas, experiencias”. Algunas de las usuarias participaron en el programa de Arte y Salud *Siluetas*, realizado en conjunto con el CMSc Puente de Vallecas y el Centro de Día de Vallecas (Red pública de atención social a personas con enfermedad mental grave y duradera). El proyecto realizado en conjunto entre las participantes del CMSc Villa de Vallecas y los usuarios/as del Centro de Día; significó una experiencia de apoyo, acompañándolos en el proceso creativo y emocional. Al finalizar el programa, se organizó una exhibición colectiva para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental.

4.8 Versión española de Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, (WEMWBS)©, adaptada por J. Alonso y cols.

La versión española de WEMWBS © se repartió al inicio y término del programa de intervención de la primera fase. De las 13 participantes, 10 demostraron un aumento del estado de bienestar, una disminuyó y de dos usuarias no se pudo reflejar el resultado, ya que a la última sesión de la primera fase estuvieron ausentes.

5. CONCLUSIONES

“Participar en el taller de arte y salud ha supuesto un final y un principio. Un final a ‘no puedo hacerlo’ y un principio a ‘tengo que intentarlo’”.

Retomando los objetivos de la intervención:

- Promover y favorecer la experiencia de bienestar emocional y salud a través de la acuarela como herramienta artística, para aumentar la autoestima y mejorar la confianza y sociabilidad.
 - o El rol de las participantes fue fundamental, ya que tomó protagonismo y responsabilidad en la tarea, adquiriendo mayor confianza en sí mismas. A lo largo del proyecto de Arte y Salud con el grupo *Acompañando con el Agua*, se observó cómo la experiencia integradora y significativa con agua y color, fue enriqueciendo y mejorando el bienestar psicosocial de las mujeres que asistieron. “.. a través del papel, pinceles, agua, acuarela, color... podemos desnudar nuestras emociones y

- compartir nuestros sentimientos sin decir una sola palabra. Y, además, que este aprendizaje lo puedo trasladar a mi día a día para enriquecer mi vida”.
- La experiencia artística y salidas culturales, dispuso a las usuarias para el desarrollo de nuevas destrezas y habilidades y una mayor comprensión del arte. “El arte es un vehículo para la conversación y para la autoconfianza, la autoestima y la motivación, y por lo tanto mejora los sentimientos de buena salud y bienestar” (White, 2003, p.29).
 - Generar espacios y encuentros grupales creativos entre las usuarias para fortalecer vínculos de colaboración y apoyo, que lleven al desarrollo de proyectos artísticos-sociales a mediano y largo plazo.
 - El lenguaje del agua y color como dinámica principal fue el mayor motivador y comunicador en el grupo, posibilitando un intercambio enriquecedor entre ellas. “A través del color me he fijado en mis compañeras y vecinas de trabajo”. La acuarela permitió desarrollar durante las sesiones y salidas culturales, un clima integrador y participativo de conexión con diferentes personas e instituciones. Los encuentros de taller conformaron un trabajo colaborativo para gestionar las exposiciones grupales, salidas culturales, proyecto en la Facultad de Bellas Artes de la UCM. A pesar de reconocer algunas dificultades de traslado y problemas logísticos, durante la práctica, la experiencia fue significativa y saludable. Las usuarias experimentan satisfacción al observar las obras acabadas, la muestra ya montada, ya que el proyecto significó y se transformó en un espacio de encuentro saludable-artístico para compartir y opinar sobre experiencias cotidianas.
 - Evaluar y comprobar mediante el cuestionario WEMWBS ©, entregado al inicio y término del programa, la mejora de bienestar.
 - “La participación en la creación de arte puede, en sí mismo, tener un impacto sostenido y positivo en el bienestar mental y el bienestar social” (White, 2003, p.24). El cuestionario de Bienestar Mental WEMWEBS © facilitado al inicio y al final del programa, permitió guardar evidencias sobre cómo había aumentado el bienestar en las mujeres. Esta herramienta es un medio efectivo para comprobar las potencialidades del lenguaje artístico en este tipo de intervenciones, manifestando las participantes un bienestar asociado a una mejoría del estado de ánimo.
 - Valorar el resultado positivo reflejado en la participación de los talleres mediante la herramienta de medida paraguas de emociones positivas y negativas (Positive and Negative Wellbeing Umbrella – Generic © UCL Museums 2013).
 - La experiencia de este proyecto ha sido, sin duda, muy enriquecedora. No solo por las evidencias de fortalecimiento de relaciones interpersonales entre las mujeres que han participado. Se considera muy relevante también por el trabajo interdisciplinar entre profesionales de la salud comunitaria, la artista y las usuarias en los diferentes proyectos, visitas a museos y salidas culturales. Esta colaboración ha permitido reflexionar y valorar herramientas, compartir conocimientos y aportar desde la experiencia, reflexiones sobre el potencial del arte como herramienta de salud y bienestar.

6. REFERENCIAS

Ávila Valdés, N.; Segura del Pozo, J.; Orellana Toral, A.; Claver Martín, M.; Martínez Cortés, M.; & Borrego Hernando, O. (2016). Proyectos comunitarios: propuestas desde la promoción de la salud y la creación artística. *Comunidad*, 18(2), <https://comunidadsemfyc.es/proyectos/>

BiblioPRO - BiblioPRO. (2019). Recuperado de <https://www.bibliopro.org/>

Biblioteca de Patient Reported Outcomes (PRO) en español. <https://www.bibliopro.org/index.html>

Cháfer Bixquert, T. (2012). *I Congreso Internacional de Espacios de Arte y Salud. Hospital de Dénia 2012* (1st ed.). Valencia: Teresa Cháfer.

Cruz Jiménez, E. (2012). Arteterapia Hauschka: taller para mayores. En *I Congreso Internacional de Espacios de Arte y Salud Hospital de Dénia* (p. 150). Valencia.

Fortuny, M., & Molina, M. (2003). *Experiencias educativas para la promoción de la salud y la prevención*. Barcelona: Laertes.

Lehikoinen, K. (2017). Justifying the arts in health and care in Finland: A discourse analytic inquiry. *Cogent Arts & Humanities*, 4(1), 1-12. doi: 10.1080/23311983.2017.1345048

Lyubomirsky, S., & King, L. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803

Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. (2019). <http://madridsalud.es>

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2001). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 56(1), 89-90. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/buy/2000-13324-001>

Staricoff, R. L (2004). *Arts in health: a review of the medical literature* (pp. 1-91). London: Arts Council England. <http://www.artsandhealth.ie/wp-content/uploads/2011/08/AHReview-of-Medical-Literature1.pdf>

Staricoff, R. (2006). Arts in health: the value of evaluation. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(3), 116-120. doi: 10.1177/1466424006064300

Thomson, L., & Chatterjee, H. (2013). *UCL Museum Wellbeing Measures Toolkit* (pp. 1-28). London. <https://www.ucl.ac.uk/culture/projects/ucl-museum-wellbeing-measures>

Thomson, L., & Chatterjee, H. (2014). Assessing well-being outcomes for arts and heritage activities: Development of a Museum Well-being Measures toolkit. *Journal of Applied Arts & Health*, 5(1), 29-50. doi: 10.1386/jaah.5.1.29_1

Thomson, L., & Chatterjee, H. (2015). Measuring the impact of museum activities on well-being: developing the Museum Well-being Measures Toolkit. *Museum Management and Curatorship*, 30(1), 44-62. doi: 10.1080/09647775.2015.1008390

White, M. (2003). *Arts and adult mental health literature review* (pp. 1-40). Durham: Centre for Arts and Humanities in Health and Medicine, University of Durham. <http://www.artshealthresources.org.uk/docs/arts-and-adult-mental-health-literature-review/>

AGRADECIMIENTOS

Un especial agradecimiento a las usuarias del grupo *Acompañando con el Agua* que participaron en el proyecto de Arte y Salud.

