



“CREANDO EN FAMILIA”.

Programa de Arteterapia para personas con problemas de salud mental y sus familias.

Justificación

El presente proyecto “Creando en familia”, propone desarrollar un programa de talleres de arteterapia para personas con problemas de salud mental y sus familias. Su objetivo es fortalecer los vínculos afectivos, brindar herramientas para el manejo de emociones, promover la autoestima, el autocuidado, así como también favorecer la inclusión social y la recuperación psicosocial. Se ofrece un espacio seguro y creativo para la expresión emocional, el desarrollo personal y la construcción de vínculos sanos.

Desde Fundación INTRAS nuestro objetivo es acompañar a las personas que sufren malestar psíquico en su proceso de recuperación, proporcionando estrategias para manejar el malestar psíquico, afrontar situaciones problemáticas, desarrollar el autoconocimiento y prevenir futuras recaídas, siempre manteniendo una coordinación con los profesionales socio-sanitarios de referencia en cada caso. Las intervenciones familiares se encuadran como una parte más del resto de acciones de recuperación de la persona, a llevar a cabo.

El trabajo con familias es importante ya que investigaciones han demostrado que los programas de intervención familiar reducen de forma significativa el número de recaídas y la necesidad de hospitalización. Asimismo, los familiares que participan en este tipo de programas se sienten más satisfechos y menos sobrecargados que los que no lo hacen.

Los modelos de “Vulnerabilidad-Estrés” de Zubin y Spring, 1977 y de “Estrés-vulnerabilidad-afrontamiento-competencia” de Liberman, 1988, han confirmado la influencia del ambiente y el estrés sobre las recaídas. Del mismo modo, han confirmado la familia como recurso de apoyo y agente de curación y no como culpables de la situación actual del enfermo psicótico.

En este contexto, el proyecto “Creando en familia” se apoya en la intervención terapéutica uniendo la esfera artística y experiencial, utilizando estrategias individuales y grupales que favorezcan la interacción y generando entornos que fomenten la esperanza.

Algunos de los beneficios que supone crear un grupo de intervención a nivel familiar son:

- El establecimiento de relaciones interpersonales entre personas con un mismo problema por lo que la sensación de aislamiento y peculiaridad ante la situación se reduce o desaparece.
- Según lo anterior, se producen intercambios de información y sugerencias para hacer frente a los problemas.

- Se consigue ayuda y colaboración del resto de miembros del grupo.
- Se desarrollan y mejoran habilidades sociales básicas al observar y aprender de cómo se desenvuelven el resto de las personas del grupo.
- Se consigue una liberación de emociones.

Por otro lado, la creatividad y el arte no solo son actividades placenteras, sino que también pueden ser herramientas poderosas para fortalecer nuestra salud mental y los vínculos familiares. Al participar en actividades creativas, como dibujar, escribir, tocar música o bailar, podemos expresar nuestras emociones de forma segura, procesar experiencias difíciles, aumentar la autoestima y crear recuerdos duraderos con nuestros seres queridos.

El arte nos brinda un espacio para explorar nuestro mundo interno y externo, permitiéndonos conectar con nuestras emociones y sentimientos de una forma profunda y significativa. A través de la expresión artística, podemos encontrar nuevas perspectivas sobre nuestros problemas, desarrollar resiliencia y mejorar nuestro bienestar general.

Además, las actividades creativas son una excelente manera de fortalecer los vínculos familiares. Cuando las familias participan juntas en proyectos artísticos, se genera un espacio de comunicación, colaboración y aprendizaje mutuo. Compartir la creatividad permite a los miembros de la familia expresarse libremente, fortalecer la confianza y construir relaciones más sólidas.

No importa la edad o el nivel de habilidad artística, todos podemos beneficiarnos de los procesos creativos y el arte. Involucrar a la familia en actividades como pintar, escribir historias, hacer música o jugar con arcilla puede ser una experiencia divertida y enriquecedora que fortalecerá los lazos familiares y promoverá el bienestar mental de todos.

En definitiva, la creatividad y el arte son recursos valiosos que podemos utilizar para mejorar nuestra salud mental y fortalecer las relaciones con nuestros seres queridos. Anímate a explorar tu lado creativo y descubre los beneficios que te esperan.

Objetivos generales

- Aumentar el confort y la calidad de vida de los familiares.
- Aceptar la enfermedad.
- Potenciar y desarrollar habilidades de afrontamiento.

Objetivos específicos

- Concienciar a las familias de sus propias capacidades y de su derecho a conocer cómo es la enfermedad, y fomentar su colaboración en diversos aspectos de su tratamiento
- Abordar los problemas en la convivencia y en las relaciones familiares que se derivan de la enfermedad.

- Modular la respuesta emocional ante la misma.
- Conocer y practicar las pautas de cuidado más adecuadas, proporcionándoles información sobre sus características básicas y sobre las estrategias de manejo de los problemas cotidianos que plantea la convivencia.
- Crear una alianza más productiva entre pacientes, familiares y profesionales.
- Fomentar el contacto con otros familiares en situación similar, promocionar la ampliación de las relaciones interpersonales de los miembros fuera del núcleo familiar.
- Entrenamiento en la mejora de la comunicación y en el manejo de los problemas.
- Alentar e informar a las familias de lo que se puede hacer con la persona enferma con vistas a conseguir cambios beneficiosos para todos.

Temporalidad

Bajo el **enfoque arteterapéutico** y en el que es importante la creación de un **espacio seguro de expresión, creación y contención**; se utilizará una metodología directiva en cuanto a la propuesta de actividades, duración de las mismas, temática general. Sin embargo, en las reflexiones y en los procesos creativos individuales son los participantes quienes trazan sus propios objetivos por lo tanto en este sentido la metodología es no-directiva.

Las sesiones de trabajo se realizarán **quincenalmente**, en las instalaciones de Fundación Intrás de Valladolid. **Durante los meses de mayo, junio, septiembre, octubre, noviembre y diciembre del año 2024**. Teniendo en **total 12 sesiones de hora y media cada una** (18hrs en total). Se propone como número de participantes, máximo 12 personas.

Metodología

El diseño de cada sesión es la siguiente:

Bienvenida: Saludo y puesta en común grupal de cómo nos encontramos ese día.

Apertura: Con un tiempo estimado de 5 a 10 minutos se realizan actividades de relajación y/o activación como preparación para la temática y actividades a realizar.

Propuesta de creación artística: Siguiendo el objetivo que se plantea por cada sesión, esta fase se propone en dos partes: Durante la primera parte se propondrán ejercicios de naturaleza individual para luego realizar una pequeña presentación y reflexión sobre los procesos y resultados de los mismos. A continuación, anclado temáticamente se realizará una actividad de interacción grupal que al finalizar tiene un espacio de reflexión y discusión desarrollada por los participantes.

Cierre: Se resumen las aportaciones de todos los participantes con el fin de recoger puntos fuertes que puedan servir tanto para el planteamiento de las sesiones, como para hacer un seguimiento de los participantes del programa.

Propuesta de diseño de sesiones

No. sesión	Objetivos de la sesión	Planteamiento	Técnica a emplear	Materiales
1	Conocer al grupo e introducir la dinámica del taller de arteterapia a través de un primer encuentro con la temática.	Simbolizar a través de un collage qué significa el malestar psíquico en nuestras vidas.	Collage	<ul style="list-style-type: none"> -folios -tijeras -revistas -plantillas para recortar -rotuladores
2	Comenzar la conexión y reconocimiento de las emociones que nos suponen cuidar de otra persona.	Los participantes elegirán un diseño particular de mapa, en él ubicarán el lugar, la forma y el color de las emociones que plateen durante la sesión.	Mapa de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> -folios -rotuladores -lápices de color -pinturas -pinceles
3	<p>Analizar las diferentes posturas que tenemos frente a los demás.</p> <p>¿Sabemos pedir ayuda?</p>	<p>Representar a través de colores y formas sobre una superficie en forma de esfera</p> <p>Las esferas de nuestra vida:</p> <p>La esfera social: la forma en la que se presentan a sí mismos frente a las personas en general, la idea de sí mismos que creen que los demás ven.</p> <p>Esfera familiar, en la que retratan cómo creen que su familia o personas más</p>	Pintura	<ul style="list-style-type: none"> -esferas de papel de diferentes tamaños -pinturas -pinceles -rotuladores

		cercanas los perciben.		
4	Reconocer el camino recorrido de forma individual y familiar respecto al malestar psíquico	Con cinta de carroceros, se pedirá a los/las participantes de ir trazando un camino mientras van reflexionando las experiencias que han atravesado tanto individualmente y familiar de su camino frente al malestar psíquico.	Camino con cinta de carroceros	-cinta de carroceros
5	Reflexionar sobre los límites y autocuidado	Se solicitará a los participantes que en el papel continuo dibujen su silueta con ayuda de alguien más, dentro de la silueta de su cuerpo dibujarán lo que les afecta directamente de ser cuidador/a y por fuera de la silueta, cómo les gustaría cuidarse o recibir a apoyo.	Silueta corporal	-papel continuo - rotuladores -lápices de color
6	Reflexionar sobre las barreras con las que se encuentran al ser cuidadores.	Pediremos a los participantes de vendar se los ojos para después explorar caminando el espacio sin ayuda. Después harán lo mismo, pero con ayuda. En la segunda etapa de la sesión se trabajará con la representación de las barreras con las que nos encontramos al ser cuidadores, a través del cuerpo.	Movimiento y expresión corporal	-telas para cubrir los ojos
7	Reflexionar sobre nuestra propia forma de ser. Cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo creemos	Se repartirá a los participantes una cartulina grande. Se les pedirá que doblen la cartulina en tres	Mix media sobre cartulina	-cartulina

	que nos vean.	partes. En la parte del centro con ayuda de un lápiz o carboncillo y con los ojos cerrados dibujaremos un autorretrato. En la parte de la derecha representaremos cómo creemos que nos ven los demás. En la parte de la izquierda representaremos cómo nos gustaría que nos vieran.		-rotuladores -lápices de color -revistas -pegamento
8	Reflexionar sobre los espacios de seguridad y los límites. ¿Sé pedir mi propio espacio y respetar el de los demás?	Nuestra casa ideal: con ayuda de diversos materiales y cartulinas de tamaño de 10 x 10 cm iremos desarrollando un mapa de nuestros espacios de seguridad. ¿Qué espacios comparto con otros? ¿Cuánto espacio necesito?	Cartonaje modular	-cartulina -rotuladores -lápices de color -lanas -pegamento -materiales de reciclaje
9	Reflexionar sobre los espacios de seguridad y los límites. ¿Sé pedir mi propio espacio y respetar el de los demás?	Se animará a los participantes a ocupar un espacio marcándolo con cinta de carrocero. A continuación y sirviéndose de distintos materiales cada persona podrá personalizar su espacio.	Instalación: mi espacio de seguridad	-cinta de carrocero -lanas -pintura -hojas -materiales de reciclaje
10	Analizar nuestra red social y red de apoyos. ¿Ayudo y solicito ayuda siempre a las mismas personas?	Mapeando vínculos: A través de técnicas mixtas y utilizando la analogía del hilo rojo se representarán las diversas redes sociales y de apoyo.	Mapa de las redes sociales y de apoyo	-papel continuo -rotuladores -lana roja
11	Recapacitar acerca de lo bueno que hemos vivido, vivimos y viviremos	Representaremos dos recuerdos positivos de nuestro pasado, dos cosas	Aviones de gratitud	-folios de colores -lápices

	dejando al un lado el resto de preocupaciones.	positivas de nuestro presente, y dos deseos realizables en nuestro futuro. Para ello nos serviremos de papeles a los que les daremos distintas formas de avión.		-rotuladores
12	Reflexionar acerca de lo vivido durante los talleres.	Collage/ dibujo colectivo. ¿Qué ha significado para mí este espacio?, ¿Qué me llevo de él?	Collage colectivo	-papel continuo -rotuladores -lápices de color -revistas -pegamento

Justificación del presupuesto

El total del presupuesto será destinado tanto para la compra del material de las sesiones, así como, para cubrir los honorarios de los profesionales que impartirán el programa completo: psicólogo/a y arteterapeuta.

Impacto

Los impactos que pueden generarse mediante la presente propuesta pueden darse tanto a nivel individual como grupal.

A nivel individual fomenta el autoconocimiento y permite el reconocimiento de la propia historia de vida, así como la verbalización de emociones con el fin de dar forma a las tensiones o angustias que genera el acompañamiento y el cuidado de personas con malestar psíquico. A través de técnicas artísticas se da la oportunidad de dar materialidad a las experiencias, por lo que permite cierta descarga emocional. Así como también la adquisición de nuevas herramientas y técnicas de afrontamiento.

A nivel grupal, genera la oportunidad de crear una red de apoyo entre personas que atraviesan por situaciones o frustraciones similares. El proceso creativo y compartido, dentro de un espacio seguro y de contención, permite que los participantes compartan y desarrollen la capacidad de sostenerse los unos a los otros, en momentos de duda o angustia.

Por lo tanto, la arteterapia como elemento coadyuvante en la intervención del sistema familiar de una persona con malestar psíquico, permite que la elaboración de la experiencia se haga de una forma que atravesase todo el sistema afectado y por lo tanto

se pueda esperar una mejoría vista desde una perspectiva holística que las intervenciones basadas únicamente en un aspecto tanto de la problemática como del sistema familiar pueden pasar por alto.