

# Acompañamiento psicológico integral: reconstruyendo emociones desde la psicoterapia artística

**Lady Marcela Fajardo Narváez**

Psicóloga practicante  
Universidad Mariana

**Nicolás Riascos Benavides**

Docente de Psicología  
Universidad Mariana



Fuente: Pixabay

## Resumen

**E**l presente artículo surge de la práctica formativa que se llevó a cabo en el Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro en donde se planteó objetivos de acompañamiento psicológico integral dirigidos hacia las pacientes de la Unidad B de larga estancia. Para poder efectuar el diagnóstico, fue necesario realizar encuestas, observación directa, entrevista semiestructurada y revisión de historias clínicas. Con esto se pudo establecer la necesidad de trabajar desde el reconocimiento de emociones por medio de la psicoterapia artística, a través de actividades como la pintura, la música, el modelado de plastilina y el dibujo,

brindando psicoeducación y estrategias necesarias en cuanto a la regulación emocional, implementando el centro de escucha que permita a las pacientes expresar sus emociones utilizando como herramienta principal, el dibujo, y fortaleciendo la red de apoyo.

Los resultados obtenidos fueron muy positivos, de manera que el personal pudo reconocer el aprendizaje significativo que obtuvieron las pacientes a través de la psicoterapia artística enfocada en el reconocimiento de emociones.

**Palabras claves:** psicoterapia, estrategias, cognición, escucha, integral, reconocimiento de emociones.

## Introducción

Con este proyecto se buscó mejorar el reconocimiento de emociones en las pacientes de la Unidad B de larga estancia del Hospital Nuestra Señora del Perpetuo Socorro, ya que éste fue uno de los déficit encontrados en la recolección de información, razón por la cual se pretendió apoyar el proceso emocional a través de la psicoterapia artística, enfocada principalmente en actividades como la música, la pintura y el dibujo. Además, el presente proyecto da continuidad al trabajo 'Acompañamiento Humano: con Amor y Ciencia', fortaleciendo los centros de escucha a través del dibujo y el entrenamiento en regulación emocional a través de técnicas de respiración y actividades con plastilina.

Por otro lado, se hace necesario el acompañamiento psicológico desde una visión integral, apoyado en la multi disciplinariedad que ofrece el Hospital Nuestra Señora del Perpetuo Socorro, encaminado a mejorar la calidad de vida de las pacientes de una forma humanizadora, fortaleciendo sus procesos de rehabilitación. El proyecto se sustenta desde la parte del marco teórico, el cual define cada uno de los aspectos a trabajar con esta población, entendiendo que se desarrolla desde la psicoterapia artística.

Cabe señalar que cada uno de los objetivos específicos gira en torno al reconocimiento de emociones, abordado desde la psicoterapia artística, teniendo en cuenta que las diferentes estrategias funcionan de manera positiva dentro de la psicoeducación y el aprendizaje significativo de las pacientes, quienes presentan en gran medida una disminución de su funcionalidad cognitiva, motora, conductual y emocional.

En este orden de ideas, fue necesario crear un plan estratégico que contuviera el cronograma de actividades desarrolladas durante el proceso de práctica, obteniendo así los resultados esperados, para poder concluir el proyecto de forma positiva.

## Metodología

Para poder llevar a cabo el desarrollo del proyecto de manera adecuada y para la recolección de la información, fue necesaria la colaboración del personal de apoyo correspondiente a la Unidad B, con el fin de obtener un diagnóstico que evidenciara las necesidades de esta población. Para ello se hizo una encuesta dirigida a tres auxiliares de enfermería, dos personas de servicios generales, un terapeuta ocupacional, un psiquiatra y un médico general. De igual manera, se efectuó la revisión de historias clínicas, con lo cual se pudo encontrar que una de las problemáticas era la falta de reconocimiento de emociones por parte de las pacientes, lo cual generaba consecuencias como la auto y la heteroagresividad, así como otras conductas impulsivas. Para llevar a cabo este proceso fue necesario utilizar la metodología del marco lógico.

### Objetivo General

Apoyar la expresión emocional mediante psicoterapia artística, con el fin de brindar atención integral a pacientes de larga

estancia de la Unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.

### Objetivos específicos

- Brindar estrategias de identificación de emociones a través de la pintura y la música en pacientes de la Unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.
- Fortalecer estrategias que permitan la identificación de emociones en situaciones que generan malestar, mediante centros de escucha a través del dibujo, en pacientes de la Unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.
- Entrenar en regulación emocional a través de la expresión artística por medio de actividades con plastilina y técnicas de respiración, en pacientes de la Unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.
- Mejorar la red de apoyo en el contexto hospitalario en pacientes de la Unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.

## Resultados

### Arte terapia

Es definida por la *American Art Therapy Association* (citada por Covarrubias, 2003)

Como una profesión en el área de la salud mental, que usa el proceso creativo para mejorar y realzar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Se basa en la creencia de que el proceso creativo ayuda a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, manejo de la conducta, reduce el stress, aumenta la autoestima, la autoconciencia y se logra la introspección.

El arte terapia es definido por la Asociación Británica de Arte Terapeutas como una forma de psicoterapia que usa el medio artístico como su forma primaria de comunicación. (p. 2).

Tabla 1. Resultados Identificación de Emociones a través de la Pintura y la Música

Resultados				
Objetivo:	Brindar estrategias de identificación de emociones a través de la pintura y la música en pacientes de la Unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro			
Actividad	Población	Materiales	Metodología	Indicador De Logro
Establecer contacto inicial con las pacientes de la Unidad B.	UNIDAD B	Listado de pacientes	Para dar cumplimiento a esta actividad se realizó la visita a la Unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro, con el fin de conocer la funcionalidad de cada una de las pacientes. Para ello fue necesaria la colaboración del personal de enfermería, quienes brindaron los nombres de las pacientes con las cuales se podía llevar a cabo las actividades planteadas en el proyecto.	100 %
Pintura de imágenes y reconocimiento de emociones a través de la música.	UNIDAD B	Imágenes, temperas, bloc, crayones.	<p>En cuanto a la parte práctica, no todas las pacientes pudieron participar de las actividades, ya que algunas de ellas presentaban disminución importante en cuanto a procesos motores y procesos cognitivos. Con ellas fue necesario trabajar desde la psicoeducación, teniendo en cuenta solo sus expresiones faciales (ver Tabla 1). Continuando con el desarrollo de las actividades, de manera conjunta a la psicoeducación se le presentaba a cada paciente un afiche con las emociones básicas y, respectivamente, la pregunta ¿Cómo me siento hoy? ante lo cual las pacientes referían su emoción actual.</p> <p>Una vez que las pacientes llevaron a cabo el reconocimiento de emociones a través de la pintura, se empezó a apoyar el aprendizaje a través de la música, para lo cual se colocó diferentes sonidos que expresaban los sentimientos de dichas emociones. Frente a ello las pacientes se mostraron felices, y aquellas que lograban comunicarlo verbalmente, hacían diferentes comentarios de agrado ante la música, y aquellas que no lograron expresarlo de manera verbal, lo hacían a través de su expresión facial.</p>	
Reconocimiento de emociones a través de color	UNIDAD B	Témperas, imágenes de emociones, papel de colores, bloc.	<p>Para llevar a cabo el cumplimiento de esta actividad se pidió a las pacientes pintar cada emoción y relacionarla con el color indicado que previamente se había enseñado mediante el proceso de psicoeducación.</p> <p>Mediante esta actividad se pudo analizar más a profundidad el estado de ánimo de las pacientes al pintar las diferentes emociones, reflejando su estado emocional al instante de realizar la actividad. Esto fue de suma importancia, ya que a través del arte se pudo realizar una psicoterapia enfocada en las expresiones emocionales de las pacientes.</p>	

### 3.2 Zona de Escucha

Según el Ministerio de Salud (MinSalud, 2015), el centro de escucha (CE) es definido como un espacio en el cual se promueve la escucha activa, mediación, orientación, acompañamiento, estableciendo servicios de escucha y acogida, con el fin de afrontar las demandas, necesidades, inquietudes, inconformidades o incomodidades de uno o varios de los aspectos de la vida de la persona; por lo tanto, en ellos se trabaja por la transformación de las condiciones que generan sufrimiento y la atención de las personas.

Tabla 2. Resultados Centros de Escucha

Objetivo	Fortalecer estrategias que permitan la identificación de emociones en situaciones que generan malestar mediante centros de escucha a través del dibujo en pacientes de la unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro		
Actividad	Población	Materiales	Metodología
Organización de los centros de escucha	Unidad B	Elementos decorativos e informativos	Para dar cumplimiento a esta actividad, debido a la dificultad de las pacientes para realizar desplazamientos, fue necesario efectuar una atención personalizada en cada uno de los espacios en los que ellas se encontraban. En este punto se brindó información sobre lo que se iba a tratar; se ubicó un afiche que indicaba el horario en el cual se atendería las necesidades de las pacientes, ofreciendo una escucha activa a cada una de ellas.
Atención individual a pacientes	Unidad B	Bloc, crayones	En esta actividad fue necesario el fortalecimiento de estrategias para reconocer emociones en situaciones que causen malestar mediante centros de escucha a través del dibujo. Se explicó a las pacientes, el método que podrían utilizar para expresar alguna situación que les esté afectando a través del dibujo. Teniendo en cuenta las dificultades que pueden presentar las pacientes, se realizó cada actividad de manera individual, en donde también se evaluó la forma como ellas reconocían emociones y cómo lograban regularlas ante alguna situación. Es importante señalar que los centros de escucha, a través del dibujo, fueron realizados con el fin de que las pacientes que no lograban expresar verbalmente una dificultad, lo pudieran hacer a través del dibujo.
Expresar un momento de tristeza o felicidad a través de un dibujo.	Unidad B	Bloc, marcadores	Por medio de la utilización de crayones y papel, las pacientes podían expresar sus emociones de felicidad y tristeza por medio de un dibujo, para lo cual se hizo énfasis en recuerdos positivos y recuerdos negativos, con el fin de plasmar sus emociones en ese momento. Esta actividad permitió que las pacientes expresaran sus sentimientos, y así pudieran realizar la psicoterapia desde la comunicación y la escucha activa.

### 3.3 Regulación Emocional

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento, capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben ser regulados, lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo), tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión), perseverancia en el logro de los objetivos, a pesar de las dificultades (Valero 2013).

Tabla 3. Resultados Regulación Emocional

Objetivo	Entrenar en regulación emocional a través de la expresión artística por medio de actividades con plastilina y técnicas de respiración en pacientes de la Unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.		
Actividad	Población	Materiales	Metodología
Expresar emociones a través de la plastilina.	Unidad B	Plastilina, imágenes	Se efectuó actividades con plastilina, con lo cual las pacientes lograron regular su estado emocional creando diferentes dibujos, ya que la manipulación de la plastilina permitía reconocer diversas sensaciones, al mismo tiempo que reconocían figuras geométricas, con el fin de estimular su proceso cognitivo.
Asociar la cara de cada emoción con un color.	Unidad B	Plastilina, imágenes de emociones, papel de colores, pegante	Moldeado de plastilina identificando el color correspondiente a cada emoción, con el fin de lograr que las pacientes reconocieran texturas y formas geométricas que ayudaran a su proceso cognitivo y estimularan su motricidad.

Psicoeducación en técnicas de respiración	Unidad B	Burbujeros, imágenes de emociones,	Por medio de la psicoeducación en técnicas de respiración se logró llevar a cabo esta actividad a través de la utilización de burbujeros. Esta estrategia permitió el aprendizaje de la respiración adecuada y la regulación emocional, en situaciones posibles entre las pacientes de la Unidad, de forma sencilla y óptima. Es importante mencionar que éstas reconocieron las emociones básicas, tanto en ellas como en sus compañeras, ayudando así a respetar y a reaccionar de manera adecuada cuando alguien presentaba comportamientos de agresividad.
---	----------	------------------------------------	--

Tabla 4. Resultados Red de Apoyo

Objetivo	Mejorar la red de apoyo en el contexto hospitalario en pacientes de la Unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.		
Actividad	<b>Población</b>	<b>Materiales</b>	<b>Metodología</b>
Realizar sensibilización enfocada a la comunicación y a la escucha activa hacia las pacientes por parte del personal de apoyo de la Unidad B.	Unidad B	Presentación Información - plegable	La sensibilización se llevó a cabo en la unidad B, con el personal de turno de enfermería. Es necesario mencionar que, debido al poco tiempo por parte del personal, se brindó la sensibilización en diferentes horas, de tal manera que se logró trabajar con los diferentes turnos de esta unidad.  De manera conjunta, se hizo entrega del plegable con información correspondiente a la comunicación y escucha activa hacia pacientes con enfermedad mental.

Es importante mencionar que el proyecto que se llevó a cabo brindó los resultados esperados de manera satisfactoria, teniendo en cuenta la psicoterapia desde una mirada integral, formada desde las diferentes estrategias que permitieron que se dé cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos inicialmente. Por ello, se buscó generar un impacto en la población de la Unidad B del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro, lo cual se miró reflejado en el aprendizaje significativo que tuvieron las pacientes con las cuales se pudo realizar el proyecto. Es necesario señalar que el proceso permitió una vinculación de aquellas pacientes que se mostraban negativas a recibir algún tipo de psicoterapia, originando de esta manera resultados mucho más objetivos y significativos en el proceso de la práctica formativa.

El proyecto se fundamentó desde un marco teórico conceptual, importante como la psicoterapia artística, para dar a conocer la relevancia en el reconocimiento de emociones, ya que éstas son un pilar fundamental de todo ser humano y ¡qué mejor que centrarse desde la parte emocional de las pacientes de la Unidad B!, que más adelante se vio reflejado en un óptimo aprendizaje.

Por otra parte, con el desarrollo del proyecto se busca que los profesionales de la salud continúen apoyando estos procesos, elaborando nuevas aperturas hacia las intervenciones desde la psicoterapia artística, ya que es un medio que contribuye

al bienestar para aquellas poblaciones con un alto grado de deterioro cognitivo, conductual y emocional.

### Conclusiones

En el presente proyecto de práctica se pudo establecer un apoyo psicológico integral hacia las pacientes de la Unidad B, teniendo en cuenta que ésta es una población que requiere de un adecuado acompañamiento desde las diferentes áreas de la salud, en donde el área de psicología se enmarca como un ente indispensable para poder llevar a cabo diferentes procesos con este tipo de población. Dentro de este acompañamiento es importante mencionar que se pudo dar cumplimiento de manera satisfactoria al 100 % de los objetivos que fueron planteados en un inicio en el proyecto de práctica.

Teniendo en cuenta el primer objetivo específico, fue necesario brindar una psicoeducación sobre el reconocimiento de emociones con cada una de las pacientes, desde diferentes técnicas como la pintura y la música, con el fin de que el aprendizaje fuera mucho más significativo y se lograra desarrollar una psicoterapia enfocada desde las diferentes técnicas artísticas, que permitan disminuir conductas de agresividad, ya que éste fue uno de los principales problemas encontrados en la Unidad. De igual manera, se logró estimular algunos procesos cognitivos que, debido a la enfermedad presente de las pacientes, se han deteriorado en gran medida,

permitiendo que la intervención redujera el acelerado deterioro de las pacientes, generando en ellas una mejor estancia hospitalaria.

Con respecto al segundo objetivo, el cual consistió en el entrenamiento de regulación emocional a través de técnicas artísticas, se efectuó actividades a través de la plastilina y técnicas de respiración. Las pacientes pudieron regular su estado emocional, creando diferentes dibujos con plastilina, ya que la manipulación de la misma permitió reconocer diversas sensaciones, al mismo tiempo que ellas reconocían figuras geométricas con el fin de estimular su proceso cognitivo. De igual forma se trabajó técnicas de respiración, enfocándose siempre en el manejo adecuado de cada una de las emociones presentes en diferentes situaciones, lo cual favoreció un aprendizaje que les ayudó a regular sus emociones, y a disminuir las conductas agresivas que tenían en un inicio en la Unidad.

En cuanto al tercer objetivo, se pudo fortalecer diferentes estrategias para reconocer emociones en situaciones que causan malestar, mediante centros de escucha a través del dibujo. Fue importante implementar este espacio para que las pacientes pudieran expresar libremente sus situaciones personales o aquéllas referentes a situaciones presentes en la Unidad. Cabe resaltar que los centros de escucha se llevaron a cabo a través del dibujo, ya que esta técnica permitió que muchas de las pacientes que presentaban un lenguaje disminuido, lo pudieran hacer expresando sus ideas y sentimientos a través de sus dibujos. Esto permitió conocer y visibilizar los pensamientos de algunas de las pacientes, dándoles la importancia que merecen.

Finalmente, el cuarto objetivo se creó por la necesidad de un mayor acompañamiento del personal de apoyo de la Unidad B, para lo cual se brindó una sensibilización acerca de la comunicación y la escucha activa hacia las pacientes, dando una mirada humanizadora e integral hacia esta población, lo cual permitió un mayor acompañamiento enfocado no solo

a la enfermedad física, sino también, hacia los sentimientos y emociones de la población más vulnerable del hospital.

## Referencias

- Covarrubias, T. (2006). *Arte terapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal* (Trabajo de Especialización). Universidad de Chile. Recuperado de [http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias\\_t/sources/covarrubias\\_t.pdf](http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias_t/sources/covarrubias_t.pdf)
- Ministerio de Salud. (2015). Orientaciones para el desarrollo de las Zonas de Orientación (ZO) y Centros de Escucha (CE) en el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas – PIC. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-centros-de-escucha.pdf>
- Valero, A. (2013). *Plastilina emocional*. Universidad de Barcelona. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/47845/7/Plastilina%20emocional.pdf>

