

GReFArt

A R T E T E R A P I A

GRefArt

A R T E T E R A P I A

ARTETERAPIA para
el personal sanitario y socio
sanitario

CONTEXTUALIZACIÓN

Las personas que trabajan en el ámbito sanitario y socio sanitario son la “cara visible” de estos servicios, tanto si son públicos como privados. Sobre estas personas recae el peso de la creciente demanda social de una asistencia sanitaria y sociosanitaria de calidad que aune de modo integral los aspectos técnicos y humanos.

La pandemia por Covid19 que nos atraviesa, ha puesto a estas profesionales en una situación extrema que es muy difícil de revertir, sobre todo a nivel emocional.

Nueve de cada diez enfermeras/os declaran estar superados por la crisis sanitaria. Siete de cada diez sufre el síndrome del quemado. Agotamiento emocional, tensión muscular, alteraciones del apetito o del sueño, problemas sexuales, nerviosismo, ansiedad, irritabilidad o dificultad en la concentración, son los principales síntomas padecidos.
(*Sindicato de Enfermería SATSE*)



JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta encuentra su justificación de intervención en los datos arrojados por recientes estudios realizados por el sindicato de enfermería SATSE y otros organismos. Estos revelan un elevadísimo aumento de los riesgos psicosociales padecidos por el colectivo de los profesionales socio sanitarios a consecuencia de la pandemia.

La intervención desde la Arteterapia crea espacios y tiempos saludables que generan recursos resilientes en las personas. La investigación específica en arteterapia, a través de estudios cualitativos fenomenológicos apunta a una mejoría en el estado de salud de las personas gracias a la participación en sesiones de arteterapia, reduciendo los niveles de estrés y la intensidad de los síntomas físicos y psicológicos que padecen actualmente los profesionales de la salud.

ARTETERAPIA

La Arteterapia, mediante su propuesta metodológica que escucha, acompaña y sostiene el “hacer haciendo” con los materiales plásticos y simbólicos, nos permite acercarnos a nuestras emociones de un modo lúdico, amable y simbólico, a la vez profundo, posibilitando un proceso de integración emocional y cognitiva de las vivencias a través de la creación artística.

Así mismo, ofrece un tiempo y un espacio de creación para el autocuidado y la adquisición de herramientas personales y profesionales para la atención de la salud emocional de los pacientes. La arteterapia posibilita el abordaje de las propias vivencias, abriendo una vía de investigación interna mediante la creación artística. Reduce los niveles de estrés y la intensidad de los síntomas físicos y psicológicos que las enfermeras están padeciendo, mejorando y previniendo el síndrome del burnout. Favorece la “reconexión” con el sentido vocacional y vital.



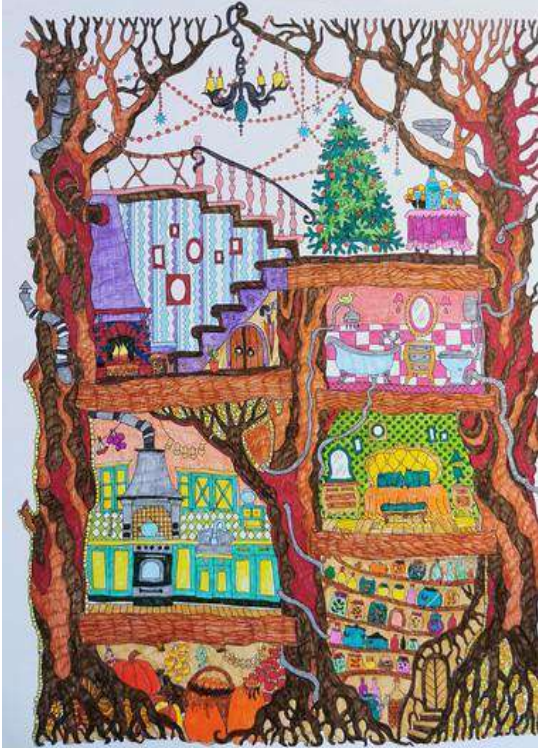
PROPUESTA

La presente propuesta consta de fases:

- I. Ciclo de tres talleres de tres horas de duración, en los que iniciarse y conectar a fondo con beneficios de esta disciplina.
- II. Periodo de acompañamiento a través de talleres periódicos de hora y media en el centro de trabajo.

OBJETIVO GENERAL

Cuidar la salud emocional de los profesionales a través de la disciplina de la Arteterapia y promover la adquisición de recursos propios, para el autocuidado y el cuidado integral de las personas a las que atienden.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

DE PREVENCIÓN

- Promover la salud emocional de las profesionales.
- Reducir los síntomas de estrés laboral.
- Prevenir el síndrome de Burn out.
- Generar un espacio grupal saludable de relación con uno mismo y con los demás.

FORMATIVOS

- Adquirir nuevos recursos personales para afrontar las dificultades profesionales.
- Conocer herramientas para un cuidado integral de los pacientes: gestión emocional, integración y escucha.
- Favorecer la humanización de la salud mediante la adquisición de una nueva mirada sobre una misma y sobre el ser humano en general.
- Ampliar la perspectiva de la atención sanitaria.

METODOLOGÍA

El encuentro creador:

El encuentro con la persona más allá de su discurso.

Consideramos que ni la palabra ni la conciencia son las únicas forma de representación ni representan a la persona en su totalidad. Tampoco la significación ni la conducta. Lo que proponemos es una apertura a otras formas de vivencia y representación, con una disposición a saber más allá de la representación consciente de la persona y encontrarnos con ella allí donde es capaz de crear.

La escucha.

Entendida como una mirada abierta que mira más allá de la conducta y que pone las condiciones para que la persona se sienta libre y llena de posibilidades para experimentar con los materiales.

Cuando estamos en esa escucha abierta favorecemos que la persona amplíe sus posibilidades vitales.

El sostén.

Como arteterapeutas hemos de sostener las condiciones para que las capacidades creadoras y restaurativas de la persona puedan tener su oportunidad y que su propio discurso no las opaque... es decir, para experimentar que es autora de su propia vida y vivir como tales.

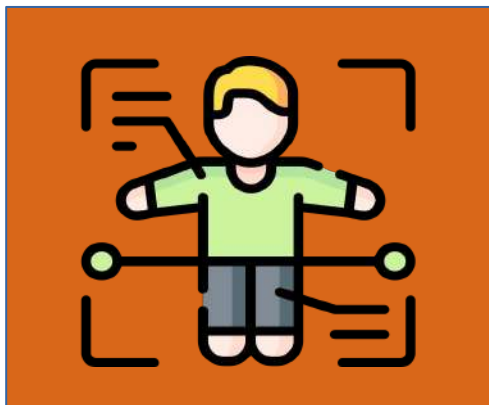
El sostén de este proceso creador y de la personas que lo vive crea las condiciones para revisar la forma de vincularse y de estar en el mundo.



I. Ciclo de tres talleres.

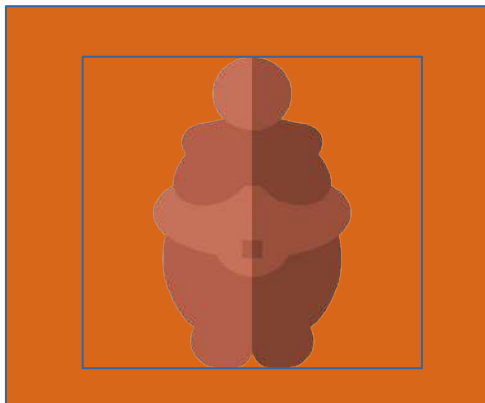
“Dibujando los mapas de MI cuerpo”

“Dibujando los mapas de MI cuerpo”



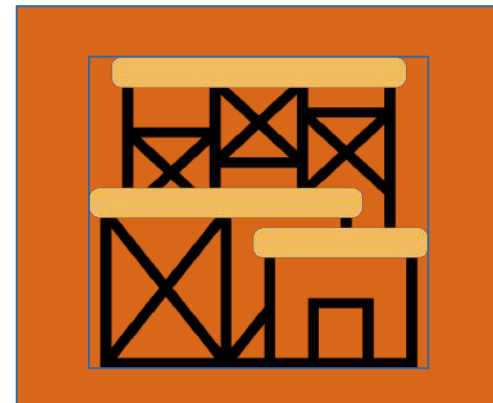
I. “El mapa de mi cuerpo”

Investigando las huellas de la vida en mi cuerpo



II. “Los caminos de mi cuerpo.”

Investigando los caminos que se abren en el mapa de mi cuerpo



III. “La arquitectura de mi cuerpo.”

Investigando lo que me sostiene en ámbito profesional



II. Talleres de acompañamiento en el centro de trabajo

Espacio semanal de Arteterapia, para el cuidado de las profesionales de la salud y la atención socio sanitaria, enmarcado en el lugar de trabajo del personal sanitario y sociosanitario.

Grupo abierto y flexible, que se adapte a la variedad de turnos y horarios.

Las propuestas de trabajo creativo, durante los talleres irán enfocadas a los objetivos arriba citados y a la demanda grupal e individual.

BIBLIOGRAFÍA

- ALONSO, J., VILAGUT, G., MORTIER, P., MINDCOVID WORKING GROUP et al.. Mental Health Impact of the First Wave of COVID-19 Pandemic on Spanish Healthcare Workers: a Large Cross-sectional Survey. Epub ahead of print. Rev. Psiq. Salud Mental. **Volume 14, Issue 2**, April–June 2021, Pages 90-105
- FANCOURT, D., and FINN, S. (2019) HEALTH EVIDENCE NETWORK SYNTHESIS REPORT 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO.
- GÓMEZ HIGUERA, J. Aplicación e integración del arte como terapia en los cuidados enfermeros. *Reduca*. 2009; 1(2):442-450.
- GÓMEZ URQUIZA J. L. Historia del arteterapia y su relación con el cuidado. *Temperamentum*. 2012; 8(15): t7889. <http://ciberindex.com/ct/t7889> [acceso: 03/03/2021]
- HESS, C. y HESS-CABALZAR, A. *Medicina humana. Un arte inteligente de curar*. Editorial: Ispa Edicions, Girona, 2008.
- MORTIER P, VILAGUT G, FERRER M, et al. *Thirty? day suicidal thoughts and behaviors among hospital workers during the first wave of the Spain COVID?19 outbreak*. *Depression and Anxiety*. 2020;1-17
- SERRANO MORALES, P. (2006) *El Arte terapia como herramienta de prevención del Burn out en profesionales de la salud*. Universidad de Chile. Santiago.
- SÁNCHEZ I., RAMOS, N. La colección Prinzhorn: una relación falaz entre el arte y la locura. *Arte, Individuo y Sociedad*. 2006; 18:131-150.

PROFESIONALES

Nuria Ferreres (Barcelona)

Nieves Fraga (Valencia)

M^a José García Yus (Valencia)

Tania Lázaro (Castellón)

Celia Palacio (Pamplona)

Melisa Rodríguez (Barcelona)

Cristina Sánchez (Bilbao)



A R T E T E R A P I A

CONTACTO

DIRECCIÓN

C. del Consell de Cent, 321

08007 Barcelona

CORREO ELECTRÓNICO

serveisprofessionals@grefart.org

TELÉFONO

646 483 706

WEB

www.grefart.es