

Acompañamiento emocional mediado por la tecnología en tiempos de post pandemia

Grace Rojas-Borboa*, Gladys de Alva-Bórquez y Luz Galvan-Parra

Departamento de Sociocultural y Departamento de Psicología
Instituto Tecnológico de Sonora
Ciudad Obregón, Sonora, México

*Autor de correspondencia: grace.rojas@itson.edu.mx

Abstract— COVID-19 generated job alternatives due to the restrictions and confinement dictated by the educational authorities and the health sector. Due to this matter, the stressors suffered by university students were intensified, which could be perceived and described in a virtual class. The purpose was to intervene from the synchronous-remote managing emotions with Art Therapy, influencing their mental health. Workshops were implemented from the beginning of the pandemic, continuing on January-May 2021 semester, serving 50 students distributed in 5 workshops, favoring expression in environments of trust, interaction with others, sharing experiences, attending to health issues, improving their relationships, coexistence and decision making.

Keyword— Accompaniment, emotions, technology, pandemic, art therapy.

Resumen— La COVID-19 generó alternativas de trabajo debido a las restricciones y al encierro dictado por las autoridades educativas y del sector salud. Debido a esto se intensificaron los estresores que padecen los jóvenes universitarios, los cuáles pudieron ser percibidos y descritos en las clases en las modalidades virtuales. El propósito fue intervenir desde lo sincrónico-remoto con dicha población para el manejo de emociones con el Arteterapia incidiendo su salud mental. Se implementaron talleres desde inicios de la pandemia continuando en el semestre enero-mayo 2021 atendiendo a 50 estudiantes distribuidos en 5 talleres favoreciendo la expresión en ambientes de confianza, la interacción con otros, se compartieron vivencias, atendieron asuntos de salud, mejoraron sus relaciones, la convivencia y la toma de decisiones.

Palabras clave— Acompañamiento, emociones, tecnología, pandemia, arteterapia.

I. INTRODUCCIÓN

El estado emocional de una persona siempre está sujeto a los cambios en su vida, y este se ve influido por el ambiente en el cual se desenvuelve. Al presentarse la situación de confinamiento, por consecuencia, provoca alteraciones en este estado los cuales por lo general no son favorables para mantener una actitud de ánimo óptimo.

Broche y Fernández (200) explican que:

“La pandemia provocada por el COVID-19 constituye una emergencia global, con un elevado impacto en la salud pública, incluida la mental. Actualmente esta situación ha representado un reto para los profesionales en todos los campos en especial el sanitario. Ante la inexistencia de una cura definitiva, las medidas más efectivas para reducir el número de casos contagiados son aquellas que implican el aislamiento social y específicamente el establecimiento de cuarentenas”. (Broche y Fernández, 2020)

El alejamiento de familiares y la restricción de movimiento son aspectos que caracterizan a la cuarentena que se estuvo viviendo. En este tiempo de reclusión obligatoria, se ha comprobado que produce daños psicológicos temporales y permanentes. Estrés, irritabilidad, tristeza aparecen ante una situación de soledad, incomunicación e incertidumbre (Andreu, 2020). Ante los sentimientos negativos se requiere poner mucho énfasis en buscar estrategia para que sean atenuados y evitar problemas de diversa índole.

Balluerka N., Gómez J., Hidalgo M., Gorostiaga A., Espada J., Padilla J. y Santed M. (2020) realizaron un estudio en España sobre las Consecuencias Psicológicas de la Covid-19 y el Confinamiento, en el cual destacaron quiénes son las personas que se consideran vulnerables o que se encuentran en dicha situación, indicando que serán aquellas que presenten desventajas por su “edad, sexo, estructura familiar, nivel educativo, origen étnico, situación o condición física y/o mental”, y agregan que por dichas características, requieren de un esfuerzo adicional para poderse incorporar al desarrollo en cualquier área de su vida, de su entorno y sobre todo a la convivencia (p. 7). Los autores muestran como cualquier persona es propensa, según su condición a sufrir alteraciones en su salud emocional a causa del encierro, pero hay quienes cuentan con más de una situación y/o característica como es el caso de las personas de edad.

Broche y Fernández (2020) mencionan que los adultos mayores se encuentran entre los grupos más vulnerables durante la pandemia de COVID-19 y también entre los más segregados ante las medidas de cuarentena, dado que en esta etapa se reducen las redes de apoyo social y disminuye la participación en actividades sociales. El efecto del confinamiento en ellos durante la pandemia ha conllevado a un profundo deterioro de la salud mental. Por tanto, será importante generar acciones que eviten la exclusión, más integración y menos aislamiento para evitar el deterioro sobre todo en la salud.

Otra población considerada vulnerable son los infantes y adolescentes los cuáles evidenciaron más afección en cuarentena que aquellos que no han vivido el encierro, lo anterior se demostró durante pruebas que dicha presencia resultó 3 veces mayor. Indican además que “los niños son más propensos al trastorno de estrés agudo, de adaptación y que aproximadamente el 30% de ellos desarrollan, posteriormente, estrés postraumático” (Broche y Fernández, 2020). Si bien adultos mayores, infantes y adolescentes son de los más afectados por el encierro, sigue habiendo otro grupo que, también debido al confinamiento, se suma a la estadística.

Al igual Infante y Grau (2020) indican que algunas investigaciones sugieren que las duraciones más largas de la cuarentena se asocian específicamente con una peor salud mental, síntomas de estrés, conductas de evitación y enojo. Los autores venían observando que desde antes de la pandemia los jóvenes son otra población afectada por los estresores que se intensificaron con la crisis mundial provocando miedo, ansiedad, insomnio, depresión, temor de enfermarse o algún miembro de la familia (p.40). Y son los universitarios quienes presentan más preocupaciones por el compromiso que implican los estudios a ese nivel, la presión por concluirlos en tiempo y forma, lo cual desde antes de la pandemia ya causaba nerviosismo, desesperación, tensión ante la posible reprobación hasta la deserción escolar entre otros factores como lo económico y lo familia hicieron que perdiera control ante el panorama de cambios e incertidumbre.

Por tal razón, el objetivo de este estudio es describir la forma en que influye el acompañamiento emocional como estrategia de mitigación de los efectos del confinamiento en los jóvenes universitarios, a través del uso de las tecnologías. Será importante además enunciar cómo se han transformado los ambientes y espacios educativos para tal acción.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Al identificar las consecuencias que arrastra el confinamiento se deduce que una estrategia infalible es el acompañamiento emocional, sin embargo, éste históricamente se daba de persona a persona en forma presencial, utilizando estrategias de acercamiento social y fraternal, pero al presentarse la pandemia y observar la necesidad de dicho acompañamiento se tiene que buscar otras estrategias utilizando la tecnología y la virtualidad. La Dra. Daniela Sáez en una entrevista comentaba que una estrategia para apoyar los efectos que provoca el confinamiento por la contingencia era “*acceder a numerosas alternativas online que van desde actividades físicas, cocina, cursos gratuitos, terapia, entre otras alternativas*” (Lavín, 2020).

Entre los profesionales de la Psicología se aconseja llevar a cabo rutinas diarias para evitar el desgaste psicológico que puede causar el aislamiento social, utilizar la tecnología para buscar situaciones de comunicación interpersonal y luchar contra la soledad es la nueva estrategia para los efectos del desgaste emocional.

Según el documento Guía de Acompañamiento y Convivencia Familiar coordinada por Rodríguez y Castillo (2020) en ésta se expresa que:

“ el acompañamiento emocional tiene por objetivo estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una crisis emocional, es una intervención de apoyo primario que se realiza en un momento de crisis para apoyar a la persona y animarla para restablecer su estabilidad emocional y facilitarle las condiciones de restablecer el equilibrio personal. Esta deberá estar relacionada principalmente con los siguientes mecanismos: actitud empática, escucha activa, respetuosa y sin juicios; favorecer la expresión de las emociones y promover la toma de conciencia y contacto con las emociones. La contención emocional es sostener las emociones a través del acompañamiento y ofreciendo, en la medida de lo que podamos, herramientas y alternativas para la expresión de los sentimientos, y en caso de requerirse canalizar con los expertos y profesionales para solucionar problemas.” (p.10)

Lo anterior se toma de referencia para asegurar que el acompañamiento emocional mediado por la tecnología, es una estrategia viable para mitigar los efectos del confinamiento. Algunas estrategias que propone Andreu (2020) en su artículo para mitigar los efectos del confinamiento son:

- Mantener la comunicación visual y verbal con amigos y familiares.
- Evitar la saturación de noticias negativas y ceñirse a fuentes oficiales, huyendo de bulos y falsedades.
- Establecer rutinas y actividades (aseo personal, ejercicio, alimentación, sueño...) en el día a día, pues estar ocioso está prohibido.
- Tener espacios y tiempos para uno mismo, dentro de casa.
- Mantener el sistema inmunológico fuerte mediante una alimentación saludable y suplementos vitamínicos como la vitamina C. La depresión puede debilitar nuestras defensas.
- Utilizar internet y las tecnologías de la comunicación para entretenernos, socializar y mantener encuentros virtuales con familiares y amigos.
- Luchar contra el sedentarismo realizando actividad física en el hogar (p. 214).

Así también refiere ciertas recomendaciones específicas para la población infantil que aplican a mas edades como el mantenerse activos mediante el juego e involucrando a la familia; promover que éstas sean con uso de la música incluyendo los quehaceres del hogar; sugieren que se controle el uso en exceso de los dispositivos permitiendo más tiempo para la convivencia en actividades lúdicas propuestas y aprovechando el encierro y/o confinamiento en aumento del tiempo y calidad para entablar, reestructurar la comunicación.

La revisión de la literatura denota que existen una variedad de documentos que recomiendan al evitar el aislamiento, buscar actividades grupales, coaching y otras con apoyo de especialistas como una muy buena estrategia para hacer cada vez menos lo que produce el encierro y todo lo que ello conlleva; sin embargo, como se mencionó anteriormente este debe estar limitado por las características de la contingencia ambiental, al ser a través del uso de las tecnologías.

Con base a lo antes expuesto, en la presente investigación se plantea conocer de qué manera influye el acompañamiento emocional como estrategia de mitigación de los efectos del confinamiento, a través del uso de las tecnologías.

III. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La virtualidad a la cual nos ha orillado la contingencia sanitaria, ha provocado buscar una alternativa en esta modalidad para proporcionar el acompañamiento emocional a las personas, no se trata de buscar recetas para todas las personas, sino de encontrar la mejor forma de transitar por esta experiencia. Rodríguez (2020) diseñó una guía a las familias sobre como sobrellevar la cuarentena y una de las ideas que plasma en dicho documento es la siguiente:

“Armar una agenda diaria para organizar algunos tiempos: tiempo de escuela en casa, tiempo de juego de mesa, tiempo de tareas domésticas, tiempo de ejercicio, tiempo de leer, tiempo de juego libre, de celular o computadora, de tele...También recomendaba hablar en familia de la dieta digital, es decir, al igual que con la dieta alimenticia, pensar cómo podemos distribuir en la jornada el tiempo de uso de pantallas para aprovecharlas de manera más consciente (tiempo para estar conectados estudiando, tiempo de ocio para estar conectados y tiempo para desconectarnos)”. (p. 3)

Habrán algunas ventajas que se hayan visualizado el estar desde casa tratando desde ahí continuar lo habitual, una forma será el propiciar la compañía, el control y manejo de las emociones con empleo del arte como terapia, tanto dentro como fuera del contexto escolar que apoye en la solución de conflictos personales, sociales y familiares (Torres, 2020). Por lo que resulta el acompañamiento muy favorecedor post-pandemia e incluso con apoyo de la tecnología.

El proyecto de Arteterapia surge desde el Programa Educativo de Gestión y Desarrollo de las Artes del Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON) y a su vez forma parte del Modelo Académico de Vinculación Comunitaria del Departamento de Vinculación de la Universidad. Desde el 2013, en colaboración con dicha área, se ha estado trabajando con la comunidad interna y externa con talleres artísticos con las diversas poblaciones. Fue en el 2017 cuando se comenzó a introducir el sesgo terapéutico a lo que se venía trabajando con las artes, logrando iniciar un taller de Danzaterapia con madres de familia, después con adolescentes y niñas. Al verse resultados que expresaban los participantes de cómo valoraron más sus vidas, quitando obstáculos para reencontrarse consigo mismas y poder avanzar (Rojas, Peña y Leyva, 2019), dio la pauta para trabajar las otras artes como la Arteterapia, Dramaterapia y Musicoterapia para potenciar aún más los efectos personales y sociales.

Desde entonces a la fecha se ha mantenido atendiendo a niñas, niños, adolescentes, jóvenes, personas adultas y mayores en estancias, albergues, centros comunitarios, escuelas, el DIF, en CIFA, clínicas, entre otros espacios en colonias marginadas y con personas en situación de vulnerabilidad.

En el 2018, se inicia el trabajo con los universitarios del ITSON con la finalidad de minimizar la reprobación, deserción y el retraso, siendo estos unos de los factores principales de la disminución de la matrícula en periodos previos a la pandemia en formatos presenciales. Durante ésta incrementaron los participantes que se beneficiaron de los talleres de Arteterapia y continúan pospandemia.

IV. METODOLOGÍA

Es una investigación con enfoque cualitativo de tipo exploratorio para dar acompañamiento emocional mediado por tecnología. Se desarrollaron talleres de Arteterapia durante el semestre enero-mayo del 2021, atendiendo a una población de 50 universitarios, distribuidos en 5 talleres. Los usuarios 10 eran hombres y 40 mujeres de diferentes programas educativos. El rango de edad de es entre 18 a 25 años y el semestre que cursaban de primero a octavo.

Las sesiones fueron impartidas por 5 estudiantes (uno por cada taller) de la Licenciatura en Gestión y Desarrollo de las Artes (LGDA), que llevaron previamente para tal fin materias de Arteterapia Social I y

II junto con una certificación en la misma. La modalidad de participación de los talleristas fue por voluntariado, servicio social, práctica profesional y proyecto para titulación.

Se aplicó como pretest y postest, el Instrumento de Entrada y Salida de Rojas y Galván (2020), el cual consta de 20 reactivos, 19 de éstos se responden en escala Likert, categorizada del 1 al 5, siendo este último la más alta respuesta: 1) Nunca, 2) Casi nunca 3) A veces 4) Casi Siempre 5) Siempre. El último reactivo está destinado para dar un comentario libre. Dicho instrumento, se realizan valoraciones sobre preferencias en cuanto al trabajo individual y con los otros; por alguna(s) disciplina artística; acerca de cómo expresa y comunica ideas, sentimientos, pensamientos y/o emociones; la relación con los demás; la forma de participar; la empatía y el respeto.

En cuanto a las sesiones, se trabajaron entre 10 y 20 por semestre, con duración de 1 hora aproximadamente, lográndose extender hasta 30 minutos más, dependiendo la dinámica generada. Temas como la felicidad, la autoestima, los logros, las preocupaciones, las cualidades, las virtudes, los miedos, las posibilidades y limitaciones personales para dar lugar a la autopercepción, la creatividad, reflexiones acerca de situaciones personales, toma de decisiones, a reconocer lo que más les gusta, disfrutan y por qué a partir de actividades con el cuerpo, la voz, el gesto, los materiales, el trabajo personal y con los otros.

La metodología empleada para impartir arteterapia varió dependiendo las necesidades de cada grupo, de acuerdo con Ibujés (2019): Directivas, donde el arte-terapeuta determina todo lo que va a suceder en la sesión; No directiva, aquí él no se preocupa en accionar al usuario, dejándolo elegir libremente el tema a trabajar y los materiales, o bien Semi Directiva, en la cual se dan lineamientos básicos e indicaciones mínimas para que los participantes, las complete (p.12 y 13).

En cuanto a la estructura, se trabajó por fases integrando las de diferentes metodologías arteterapéuticas: de calentamiento o preparación, seguida por la de representación, donde se comenta lo ocurrido para reconducirlo a la vida real, integrándolo de manera consciente. Se suele optar por iniciar con un diálogo que active recuerdos para pasar a la realización de la obra y posteriormente socializar lo realizado y también dejar opciones abiertas, para propiciar que el grupo opte por lo que quiera trabajar en determinado día, según la necesidad presentada, todo dependerá de la relación arteterapéutica que se busque (Bruscia, 1999, citada por López, 2009, p. 286).

En cuanto al análisis de las respuestas del instrumento de Entrada y Salida, se analizaron los datos por medio del programa estadístico SPSS para la obtención de los resultados. También registros de cada sesión donde se describieron las reacciones de los participantes en cada taller, así como el uso de la tecnología, lo cual ayudó a prevenir fallas técnicas, a adecuar las sesiones para orientar a los jóvenes en el manejo de sus emociones, a sentirse seguros y en confianza ante el grupo.

V. RESULTADOS

Fueron varias las ventajas identificadas de llevar a cabo el acompañamiento emocional por medio de la tecnología en formato virtual remoto y asincrónico, entre éstas se pueden distinguir las siguientes:

El acceder desde su casa, ayudó a eliminar gastos de traslado y otros que se generan en el inter como de alimentación y costo del taller. En cuanto al tiempo, la posibilidad de aprovecharlo y organizarse para realizar otras actividades. Sobre las sesiones por videoconferencia o videollamada, les brinda seguridad el conocer a sus compañeros, al tratarse de grupos reducidos, el decidir los momentos en los cuales encender o apagar la cámara o mantenerse todo el tiempo así, participando únicamente por el chat. Una minoría ha preferido llevar su carga académica de manera no presencial ya sea porque trabajan y les permite estar de tiempo completo laborando y cumplir con sus materias en otros horarios; también porque no les gusta comunicarse con sus compañeros y/o docente; deciden apoyar más en sus casas en las diversas

situaciones; o bien tienen hijos y ya no existe la dificultad de buscar quien los cuide; o si residen lejos de la universidad o incluso en otra ciudad o estado, permitió a muchos aprovechar la modalidad a distancia.

Las mismas ventajas, suelen ser a su vez desventajas: el no contar con un espacio óptimo para tomar las sesiones, ya que para algunos mostrar parte de su casa como la sala, el comedor, su recámara implicó una invasión a su intimidad; así como los ruidos ambientales o de los integrantes de la familia no les permitían escuchar e incluso interrumpían la interacción con el grupo; también el que algún familiar ocupara el dispositivo para tareas, trabajo o clases. Otra desventaja fueron los problemas de conectividad, solía pasar que la red de internet se tornara lenta, que no se mostrara accesible, visible o bien la falta de pago. Una dificultad que surgió fue el que no se contara con equipo de cómputo o telefonía móvil o en caso de que sí, no estaba en condiciones o actualizado para soportar aplicaciones, videollamadas o videoconferencias. Una más, es que a la mayoría de los estudiantes no les gusta la modalidad remota sincrónica ni virtual asincrónica, preferían clases presenciales donde solían preguntar en directo sus dudas y éstas eran respondidas en el momento, así como tener la oportunidad de compartir con sus compañeros para aprender y/o enriquecerse de los diálogos al mirarse frente a frente.

Dado que se tuvo que migrar a plataformas digitales después de dos años de implementarse los talleres de Arteterapia para universitarios en modalidad presencial, se ocupó para las sesiones hacer varias adecuaciones a lo virtual, que a la fecha siguen empleándose.

Si bien al principio se pudo pensar que la arteterapia como se venía trabajando en un espacio físico era casi imposible llevarlo a cabo desde otro entorno, se constató que sí puede ser viable, teniendo en cuenta la grandiosa capacidad de adaptación que tiene el ser humano y porque era la única manera de seguir adelante.

Las redes también impactaron favorablemente en las necesidades de las personas permitiendo crear y recrear los ambientes para continuar con la rutina, vida diaria, la escuela y el trabajo. Incluso las mismas plataformas han sido cada vez más flexibles en sus funcionalidades para estar a la par de los requerimientos docentes y desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje lo más cercano al aula permitiendo interacciones y retroalimentaciones más inmediatas. Facilitaron el poder trabajar en grupos, en equipos e incorporar aplicaciones adicionales para mantener la atención.

La estructura tomada de las sesiones de Arteterapia presencial y que permanece ahora en las virtuales, es la siguiente (ver tabla 1):

Tabla I. Acciones que permanecen tanto en lo presencial como en lo virtual

Modalidades	
Presencial	Remoto-sincrónico
Check in	Check in
Establecer un encuadre	Establecimiento de encuadre
Etapa de relajación en el aula	Etapa de relajación en el espacio elegido en casa.
Etapa de trabajo personal en el espacio parcial o total	Etapa de trabajo personal en el espacio elegido en casa
Etapa de trabajo con arteterapia con los materiales disponibles en el aula	Etapa de trabajo con arteterapia con los materiales disponibles en casa
Puesta común de forma voluntaria o guiada	Puesta en común de forma voluntaria o guiada
Check out donde participa quien instruye y participantes	Check out donde participa quien instruye y participantes

Se sigue desarrollando la estructura de la clase con su inicio, desarrollo y cierre, lo que se ha adaptado, es la forma en que ahora suceden las acciones. Es un proceso de ajuste para que pueda suceder el trabajo terapéutico desde otro espacio, distinta al aula habitual, pero con el mismo propósito.

A continuación, se muestran las adecuaciones realizadas del formato presencial al virtual (ver tabla 2):

Tabla II. Adecuaciones del formato presencial al virtual

Modalidades	
Presencial	Remoto-sincrónico
Verse cara a cara o a los ojos	Verse a través de la pantalla y no precisamente a los ojos
Trabajar en equipos	Trabajar más grupal o bien de tener zoom de paga, realizar zoom rooms
Empleo de método no directivo	Empleo de método semi-directivo a directivo
Mostrar el trabajo plástico realizado	De no mostrarlo en la sesión, subirlo a alguna plataforma o por el grupo de whatsapp grupal o personal
Proveer material de trabajo plástico	Emplear el que se tenga en casa o comprar algunas cosas básicas
Trabajar en equipo o en pareja	Para quienes no tienen servicio de Zoom de paga

Como se aprecia en la tabla, quienes participan requieren de indicaciones más precisas, sin forzar y sin obligar a que las acciones se den como eran en el formato presencial.

Se tiene que ir trabajando poco a poco la confianza, creando espacios seguros donde la persona no se sienta observada o juzgada.

Hay aspectos que se deben procurar se mantener, como los grupos pequeños para poder expresar a una minoría las experiencias primeramente y después, de así desearlo, ante el grupo.

Si bien hay cosas que se planean deben suceder como en todo método, hay factores o variables que requieren se tenga un plan B e incluso C.

Se muestra en la siguiente tabla lo deseable del formato virtual (ver tabla 3):

Tabla III. Acciones deseables en las sesiones remotas sincrónicas

Acciones	
Deseables	Reales
Comentar su día o algún suceso en el check in	No comenta, la persona instructora pareciera estar sola
Prender sus cámaras para verse cara a cara	Cámaras apagadas
Participaciones voluntarias	Predomina la participación guiada
Prender sus micrófonos y cámaras expresar vivencias	Se realiza por audio, el chat o no sucede
Desactivar notificaciones del celular y equipo de cómputo	Atender las notificaciones que le llegan
Poder observar a la persona realizando las acciones (relajación, movimientos, trabajo con arteterapia plástica)	Cámara apagada
Verse durante las catarsis mediante el apoyo grupal	Cámaras apagadas
Participar en el check out cómo se van con cámaras prendidas	Cámaras apagadas, participación con voz, el chat o no sucede, no con todos

Cabe aclarar que son las acciones de inicio, conforme pasa el tiempo de talleres, cambian de forma gradual las actitudes de los participantes.

Se desarrollan actividades para el autoconocimiento, el autodescubrimiento, el darse cuenta de lo que sucede con sus asuntos personales y al ver que otros comparten que pasan por situaciones parecidas y que

más que sugerir o recomendar, se les acompaña y ven que se apoya, es cuando suelen animarse a comunicar las suyas.

En la tabla 4, se muestra el cambio durante las sesiones después de un tiempo breve de irse desarrollando:

Tabla IV. Acciones antes y durante las intervenciones

Acciones antes y durante las intervenciones	
Antes	Durante
Faltas ocasionales a las sesiones	Esperan la sesión con ansias
Mantén su cámara apagada	La prendían toda la sesión, cuando hacían sus participaciones o acciones encomendadas
Participaban por el chat	Prenden su micrófono y hasta su cámara.
No mostraban el trabajo artístico elaborado con la plástica	Lo mostraban ante la cámara y/o compartían en el chat grupal
No participar en el check in	Ser de los primeros en hacerlo o no dejar de hacerlo
No comentar en el check out	Ser de los primeros en hacerlo o no dejar de hacerlo
Mantener su cámara apagada en una catarsis	Prenderla en señal de apoyo

Desde las primeras sesiones se va comprendiendo la dinámica de estas, se incita o motiva a la participación y escucha activa, a mostrarse cuando se sienta la confianza para hacerlo y a comentar cuando sienta la necesidad. En algunas ocasiones, dependiendo el estilo de arteterapeuta, se le pregunta directamente, pero se está en libertad de decidir responder o no.

Aunque todo esté detallado minuciosamente, no siempre sucede tal cual se diseña el plan. Si bien la tecnología es bondadosa en muchos aspectos, también tiene su lado débil por lo cual la sesión no puede algunas veces, llevarse favorablemente. Aun así, se buscan las soluciones que solventen los inconvenientes (ver tabla 5):

Tabla V. Inconvenientes del arteterapeuta y soluciones durante las sesiones sincrónico-remotas

Desarrollo de las sesiones sincrónico-remotas	
Inconvenientes	Soluciones
Posponer la sesión por fallo del internet	Dar la sesión en el grupo de whatsapp para no retrasarla
Fallo de las bocinas para poner música para la relajación o de fondo	Usar el celular y la computadora o laptop para la videollamada o videoconferencia
La persona no mostraba interés en participar	Cambiar la dinámica de la sesión para lograr la interacción arteterapeuta-usuario y grupal
Sesiones de poca participación	Volver la encuesta de diagnóstico y revisar el área de artística de mayor interés para redirigir las sesiones
Dificultad en expresar situaciones o vivencias	Dar más estímulos para evocar sensaciones, recuerdos que le ayuden a verbalizar
Falta de interés en trabajar otras artes distintas a las de preferencia	Determinar desde el check in la necesidad del participante para orientar la sesión en torno a eso
Inasistencia de participantes	Recordar de la sesión en el grupo de whatsapp y poner siempre la liga de acceso a la sesión junto con los materiales a emplear

Las fallas tecnológicas ayudarán a prever con anticipación lo que puede ocurrir y tener a la mano las opciones por si suceden, poder atenderlo en lo inmediato, procurando que las personas conectadas a la videollamada no se desesperen, se retiren o bien merme el tiempo destinado para la sesión.

En los formularios que se aplicaron pre y posts al acompañamiento con el taller virtual de Arteterapia se observa el contraste de resultados, donde existen índices que aumentaron y otros disminuyeron en comparación al inicio de las intervenciones contra el cierre de las mismas.

Dentro de los primeros índices de aumento fue el rubro donde se cuestionaba al estudiante si podía con facilidad comentar sucesos cotidianos, en un inicio el 29.2% declaraba que “casi siempre” y un 41.7% contestaba que “a veces” y contraste con el formulario de cierre donde el 33.3 % “casi siempre” y el 47.1% “a veces”.

En el cuestionamiento de con qué frecuencia preferían actividades individuales que grupales al inicio de la aplicación un 18.1%, expresaban que “siempre” pero en comparación con el cierre este rubro bajó a un 15.7%, entendiendo aquí que les agrado trabajar en grupo.

En cuanto al rubro donde se les preguntaba si eran pacientes al realizar actividades no se vio un aumento tan significativo, aún sin embargo se aprecia que por lo menos dos personas cambiaron de parecer con respecto a este cuestionamiento cambiando su sentir de “nunca” a “a veces”, dando a entender que aprendieron a controlar su paciencia.

Al cuestionar si disfrutaban de las actividades plásticas también se notó un cambio significativo de un 18.1% que respondió “a veces” en el pretest, en el post-test se disminuyó a un 5.9% y estas mismas personas se anexan al rubro de “casi siempre” o “siempre”.

Al cuestionarlos sobre si les gustaba realizar actividades con movimiento corporal, en el pretest 23.6% contestó que “siempre” en el test final aumentó a un 33.3%, entendiendo que las actividades en esta modalidad fueron de su agrado; en el rubro de expreso situaciones vividas después de trabajar con materiales o mi cuerpo, se vio un aumento de 19.4% que respondió al inicio “siempre” a un 39.2% en el cierre, y eliminando respuestas de “nunca” y “casi nunca” en el de cierre, entendiendo con esto que las actividades propuestas para expresarse a través del arte fueron de su total agrado.

En cuanto a los resultados que se obtuvieron una vez finalizadas las intervenciones y al hacerles la pregunta abierta nos encontramos con los siguiente: los 50 mencionan que les gustó mucho la experiencia, que la persona instructora fue agradable, además de divertidas las actividades; 12 comentaron que les sirvió y que pudieron poner en práctica las habilidades aprendidas; 5 que les gustó conocer gente nueva, conocer sus trabajos y escucharlos; otros 10 que volverían a tomar el taller e incluso había quienes estaban tomándolo de nueva cuenta por lo que les gustaría convertirse en facilitadores; 2 dos personas les gustaría tomarlo presencial, vivir ahora esa experiencia.

En cuanto al trabajo dentro del taller, expresaron los 50 que lograron relajarse, tomarse el tiempo para uno mismo, desestresarse, desconectarse y a preocuparse por explorar aspectos personales y situaciones presentadas, a expresar sus emociones, a trabajar con las artes y a desarrollar su creatividad al vivir experiencias nuevas. Comentaron que se sintieron acompañados todo el tiempo que duró el taller y a sentirse en confianza gracias al apoyo otorgado por la persona a cargo.

VI. CONCLUSIONES

El acompañamiento mediado por tecnología sí otorga beneficios significativos, siempre y cuando se consideren las situaciones de desventaja de la modalidad que antes se mencionan. Se enfatizó en la pregunta libre cómo las personas usuarias dieron las gracias a quienes estuvieron al frente del taller, por la atención recibida en todo momento, se sintieron cómodos, aceptados, identificados y generaron comunidad. El factor sorpresa siempre estuvo presente, dado que las y los participantes mencionaban que no creían que pudieran elaborar con los materiales tantas cosas, como dibujos, pinturas, esculturas, collages, moverse con o sin música, a dramatizar situaciones, a evocar sonidos y cómo estos los tranquilizaba o relajaba. Difícilmente, dejarán de tener presente al arte en sus vidas al ver lo que provocaron con sus sentimientos.

Es interesante como la contingencia afectó el estado emocional de las personas colocándolas en un extremo muy negativo, y a su vez, permitió resurgir para seguir adelante afrontando el reto tecnológico y venciendo las adversidades. Y precisamente es eso lo que se trabaja con las personas usuarias, el ayudarles a encontrar las herramientas necesarias para superar sus problemas y que se den cuenta que tiene repercusiones positivas en su accionar. Aunque el proceso arteterapéutico puede llevarse a nivel individual, en estos tiempos de encierro se considera preferible en la mayoría de las ocasiones que las actividades se realicen en grupo, pues el aislamiento produce desesperanza, desánimo y las personas suelen inundarse de sentimientos negativos. Un grupo de permanencia y sentido de pertenencia.

Las actividades artísticas forman parte del conocimiento innato de las personas en mayor o menor medida. Despertar el talento tiene sus ventajas, porque este no tiene límite, si se trabaja la creatividad, se minimiza la ansiedad y se canalizan las emociones que andan dispersas. Si la actividad artística es especialmente participativa, esta tiende a mejorar la autoestima, aumenta la satisfacción por los logros obtenidos, y ayuda a superar los períodos de pérdidas personales que fueron muy frecuentes a causa de la pandemia y otras enfermedades. Especialmente la práctica del arte en clases o actividades colectivas hacen que las personas se sientan incluidas socialmente.

Por lo anterior, las recomendaciones se encaminan a cuidar que las personas no se sientan solas o que no son escuchadas, a falta del acercamiento presencial, la calidez a través de la mediación tecnológica debe ser una labor de mucha empatía y valor al servicio, ya que se requiere de un mayor esfuerzo para que a través de una pantalla o una bocina de medio electrónico, la persona que se encuentra del otro lado sienta el acompañamiento como si este fuera presencial.

Asimismo, se recomienda invitar a más personas a los talleres de arteterapia ya que de no trabajar con sus emociones las personas pueden enfermar, afectando su calidad de vida y de quien les rodean, por lo cual resulta crucial atender en estos tiempos la salud mental de la población, así como fomentar el autocuidado para tener bienestar y calidad de vida.

Se requieren poblaciones sanas, felices, preocupadas y ocupadas en que su entorno sea ese espacio en el cual todos puedan convivir, llamarse por su nombre, sin discriminación, donde todos puedan cohabitar, dialogar y autorregularse, evitando discusiones que no lleven a algo fructífero, sino todo lo contrario, abrirse a otras ideas y alternativas.

REFERENCIAS

- Andreu E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD. Revista de Psicología*, 1(2), 209-220. Recuperado el 4 de junio 2022 de <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1828/1612>
- Broche Y., Fernández E. y Reyes, D. (2020) Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, Vol. 46, 1-14. Recuperado el 23 de abril del 2022 de <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2488>
- Balluerka N., Gómez J., Hidalgo M., Gorostiaga A., Espada J., Padilla J. y Santed M. (2020). Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. Informe de investigación. Granada España. Recuperado el 18 de febrero del 2022 de https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Ibujés E. (2019). La influencia del arte terapia en el desarrollo social de los niños de 2 a 3 años. [Tesis]. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. Recuperado el 29 de mayo del 2022 de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30354/2/TESIS-BIBLIOTECA.pdf>
- Infante O. y Grau J. (Coord). (2020). La psicología de la salud en el enfrentamiento a la COVID-19 en América Latina. Asociación Latinoamericana de Psicología de la Salud (ALAPSA). Recuperado el 10 de marzo del

- 2022 de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52877/LB_Infante_POE-Grau_%c3%81JA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lavín S. (2020) Covid-19 y estudiantes: ¿Cómo afrontar la cuarentena? Universidad Católica de la Santísima Concepción. Recuperado el 1 de septiembre del 2022 de <https://www.ucsc.cl/noticias/covid-19-y-estudiantes-como-afrontar-la-cuarentena/>
- López M. (2009): La intervención arteterapéutica y su metodología en el contexto profesional español. [Tesis] Universidad de Murcia, España. Recuperado el 22 de julio del 2022 de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/10387/1/LopezMartinez.pdf>
- Rodríguez M. y Castillo E. (Coord). (2020). Guía Acompañamiento y convivencia familiar. Recomendaciones durante y después de la contingencia sanitaria por COVID-19. Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México. Recuperado el 8 de marzo del 2022 de <https://www.uaem.mx/sites/default/files/guia-de-acompanamiento-y-convivencia-familiarpdfg1UMJ9kpPL.pdf>
- Rojas G. y Galván L. (2020). Arteterapia: una experiencia de implementación remedial voluntaria en universitarios. RIDE. 11(21). Recuperado el 11 de mayo del 2022 de <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/687/2528>
- Rojas G., Peña A., y Leyva A. (2019). Danzaterapia para madres de familia en condiciones de vulnerabilidad en la colonia Aves Del Castillo (Ciudad Obregón, Sonora, México). TraHs. No. 6. Recuperado el 25 de enero de 2022 de <https://www.unilim.fr/trahs/index.php?id=1930&lang=fr>
- Torres V. (2020). Arteterapia en el ámbito educativo hospitalario. [Trabajo de fin de grado Maestría] Universitat Jaume I. Recuperado el 15 de mayo del 2022 de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/191858/TFG_2020_TorresOrzaez_Vicente.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez C. (2020). Apoyo Psicoemocional para las familias durante la cuarentena por el coronavirus. UNICEF, Plan Ceibal, ANEP. Recuperado el 12 de julio del 2022 de <https://www.unicef.org/uruguay/media/2761/file/Apoyo%20psicoemocional%20para%20las%20familias%20durante%20la%20cuarentena%20por%20el%20coronavirus.pdf>