



La información ofrecida está extraída del Trabajo Fin De Máster (TFM) titulado *“Propuesta para promover el bienestar emocional de las mujeres en el barrio de Las Moreras de Córdoba (Andalucía) a través de la arteterapia”* realizado por Elena Arnal Ferrándiz y tutelado por Javier Fernández Ramos, en el marco de la 1ª Edición del Máster Interuniversitario en Políticas y Prácticas para un Desarrollo Humano Sostenible de la Universidad de Córdoba y la Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla, especialidad en Alternativas económicas y empresas sociales.

Esta actividad cuenta con la financiación de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID) a través del Convenio suscrito con la Universidad de Córdoba en el año 2017 para la ejecución del proyecto titulado *“Formación y estudios aplicados para el Desarrollo Humano Sostenible”* (Exp. 2017SEC006). Las opiniones y documentación aportadas en esta publicación son, en exclusiva, responsabilidad de la autora, y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la entidad que apoya económicamente el proyecto o de las universidades promotoras del Máster.

Organiza:



Financia:



Promover el bienestar emocional de las mujeres a través de la ARTETERAPIA

LA EXPERIENCIA DEL BARRIO DE LAS MORERAS DE CÓRDOBA



La Federación de Asociaciones de Arteterapia (FEAPA) define la **arteterapia** como una vía de trabajo específica que utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar bio-psico-social dentro de una relación terapéutica informada y asentada a aquellas personas y grupos de personas que así lo requieran.



EL PROYECTO

“Cocreadoras” es un proyecto de promoción del bienestar emocional de las mujeres de barrios vulnerables. Su método es la *arteterapia* con enfoque de género. Es un espacio en el que la seguridad, la confianza y la confidencialidad forman parte del clima grupal y del encuadre necesario para el desarrollo de las sesiones.

Nació como un taller de *arteterapia* dentro del marco de actuación de los servicios que presta la asociación de amigos y familiares de drogodependientes “Ariadna” de Córdoba (Andalucía, España). Ha constituido durante cuatro años consecutivos una de las acciones de trabajo de esta asociación dentro de la intervención de tipo socioeducativa que desarrolla y que está dirigida a la “*promoción de la participación y empoderamiento de las mujeres*”. Ha estado dirigido a mujeres (parejas, madres, hijas..) de personas consumidoras de drogas y a mujeres del **barrio de Las Moreras** en situación de riesgo de exclusión social. **Han participado 32 mujeres.**

OBJETIVO

Potenciar la participación de las mujeres en el tejido asociativo y la cohesión social de las mismas, como medio de empoderamiento y transformación social.

JUSTIFICACIÓN Y RESULTADOS

Elena Arnal Ferrándiz, psicóloga y profesional que ha impartido los talleres de este proyecto a lo largo de cuatro años consecutivos, ha querido sistematizar y compartir los resultados observados, con relación al bienestar emocional adquirido por parte de las participantes, para poner en valor la arteterapia como método de intervención psicosocial y terapéutica en barrios con población vulnerable.

CO CREA DORAS

¿Cómo contribuye esta iniciativa al desarrollo local y la Agenda 2030 de ODS?

La actuación contribuye a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, 5 y 10, que persiguen reducir la desigualdad social persistente en nuestro entorno, a pesar del crecimiento económico, que impide que la población con menores ingresos pueda conservar su salud (ODS 3) y tener una vida digna. A su vez, la intervención se enmarca en el modelo salutogénico de activos en salud, que fomenta la participación de las comunidades en el cuidado de su salud, centrándose en los aspectos de su contexto que mejoran su bienestar.



¿A quién se dirige?

A mujeres, considerando que el género es uno de los más destacados determinantes sociales de la salud, como afirma la OMS, especialmente de los de barrios de población vulnerable, ya que sufren una doble discriminación: **por ser mujeres y por ser pobres**. En este sentido, este proyecto se plantea esta medida de discriminación positiva, es decir, estar dirigido exclusivamente a mujeres, para paliar el intenso sufrimiento emocional que padecen al no tener acceso a un servicio gratuito y duradero de promoción de la salud y el bienestar emocional, más allá del que encuentran en el Servicio Andaluz de Salud. Y se fundamenta en el hecho, constatado por la Encuesta Nacional de Salud, de que las mujeres, en general, presentan sintomatología depresiva en mayor medida que los hombres; ansiedad crónica, drogodependencias escondidas, dolor inespecífico, problemas de sueño, palpitaciones, vértigos, cansancio crónico, irritabilidad, etc.

Estos síntomas son tratados mayoritariamente con medicación en el sistema sanitario, desde un enfoque más biologicista que biopsicosocial, lo que pone de manifiesto la ausencia de un enfoque de género para su abordaje terapéutico. Por ello, la práctica de esta propuesta de intervención parte de un paradigma biopsicosocial para promover la salud emocional de las mujeres en riesgo de exclusión social y por ello las sitúa en su contexto social y adopta una perspectiva de género con el fin de promover su bienestar y autonomía personal. La intervención arteterapéutica está respaldada profesionalmente por la Asociación de Arteterapia de Andalucía (ANDART) que pertenece a su vez a la Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia (FEAPA).

¿Qué resultados se han conseguido?

Los resultados de este trabajo ponen de manifiesto que las sesiones de arteterapia han favorecido la expresión de emociones, preocupaciones y anhelos de las mujeres, su aceptación y autocuidado, mejorando sus habilidades comunicativas, que les ha ayudado a aumentar su autoestima y a calmar su ansiedad, posibilitando que hayan podido reflexionar sobre los estereotipos de género y los mitos sobre las mujeres, a reconocer sus limitaciones y sus potencialidades.



Por otra parte, ha favorecido la posibilidad de salir del barrio para socializar y disfrutar de la cultura juntas, también con sus hijas e hijos, facilitándoles el acceso a ocio de calidad. Una de las apreciaciones recurrentes de las mujeres participantes ha sido que la duración del taller les ha parecido corta y que necesitan espacios como estos para sentirse mejor.

Las encuestas aplicadas a las asistentes, ponen de manifiesto la adquisición de habilidades nuevas, tales como:

67,7%

Afirma que se encuentran mejor de ánimo y energía después de realizado el taller

76,6%

Afirma que han notado diferencias en su conciencia corporal

66,3%

Considera que han desarrollado habilidades de relajación autodirigidas

88,8%

Afirma que han podido expresar mejor sus emociones y sentimientos encontrando las palabras adecuadas

77,8%

Ha mejorado su habilidad de comunicación ante un grupo de personas

88,9%

Afirma que la salida al teatro familiar les gustó mucho y resultó adecuada para las/los menores

Piensa que seguirán en contacto con otras participantes por lo que se deduce que se ha generado un buen vínculo entre ellas.

100% *Recomendaría participar en esta actividad a otras mujeres.*

En definitiva, se estima que la arteterapia es una vía de trabajo adecuada para el empoderamiento de las mujeres de barrios vulnerables y que fomenta su cohesión social. Esta propuesta manifiesta su inconformidad con la inexistente mención de la función del arte para un desarrollo humano más sostenible con relación a lograr mayor equidad en la salud, en la Agenda 2030 y reivindica su protagonismo en espacios de intervención social para mejorar el bienestar y la salud de las personas, destacando una vía de trabajo específica como es la arteterapia, reconocida por los ministerios de sanidad de otros países desde hace décadas.

En conclusión...

El desarrollo de actividades y acciones de arteterapia, como método de intervención psicosocial, favorece la autoestima y el empoderamiento de las mujeres, especialmente en zonas de población vulnerable, ayudándoles a mejorar su salud mental y su bienestar emocional, y por consiguiente, generando efectos positivos en términos de convivencia e igualdad en su entorno más inmediato.

1) Generado por un sistema económico capitalista y marcadamente heteropatriarcal.

2) Según el artículo 38 de la Ley 2/1998, de 15 de Junio de Salud de Andalucía, en el apartado f) señala que entre las competencias sanitarias de los municipios de Andalucía está la de que éstos tendrán la responsabilidad de desarrollar programas de promoción de la salud, educación sanitaria y de protección de grupos sociales con riesgos específicos (Ley 2/1998).