



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021: Estudio descriptivo - propositivo.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Mora Cárdenas, Bertha Silvia (ORCID: 0000-0002-3391-076X)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: 0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

TRUJILLO - PERÚ

2022

Dedicatoria

Lo dedico con mucho amor a mis
compañeros de vida, mi familia.

Bertha Silvia.

Agradecimiento

Mi agradecimiento profundo al Eterno Creador por haberme permitido alcanzar mis metas, a mis seres queridos por contar con su apoyo incondicional; a mis maestros por haber transmitido sus conocimientos para la realización de esta investigación.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	15
3.2. Variables y Operacionalización	16
3.3. Población, muestra y muestreo	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	18
3.5. Procedimientos.....	20
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN	27
VI. CONCLUSIONES	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS.....	34
ANEXOS	38

Índice de tablas

Tabla 1: Matriz de Operacionalización de las variables de estudio	17
Tabla 2: Validez por juicio de expertos.....	19
Tabla 2: Validez del instrumento	20
Tabla 4: Confiabilidad.....	20
Tabla 5: Niveles de depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor	22

Resumen

El presente investigación se realizó con el objetivo general de diseñar el programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021. La metodología tipificada como aplicada, enfoque cuantitativo, diseño no experimental; de alcance, descriptivo propositivo puesto que genera la propuesta; y corte transversal. La población está conformada por 34 adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” de la ciudad de Moyobamba. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento la “Escala de Depresión Geriátrica (GDA)” – de 15 reactivos de Yesavage y colaboradores. La validez de contenido fue realizada por Carrero y Chávez (2020), en base a criterio de jueces, alcanzando una validez de 0.75, lo que significa que los ítems son aplicables; la adaptación del instrumento se ejecutó en 80 adultos mayores obteniendo una validez de constructo a través de un análisis factorial, el resultado de KMO fue de 0.798. Los resultados determinan que el 50.0% presentan un nivel leve de depresión; el 11.8% muestran depresión moderada; y el 17.6% manifiestan depresión severa, lo que implica que, el 79.4% de ancianos tienen síntomas depresivos de leve a severo.

Palabras clave: Depresión, arteterapia, adultos mayores.

Abstract

This research was carried out with the general objective of designing a program based on art therapy to reduce depression in older adults at the Centro Integral del Adult Mayor "Los Algarrobos" in the context of a COVID-19 pandemic, Moyobamba 2021. The methodology typified as applied , quantitative approach, non-experimental design; scope, descriptive and purposeful since it generates the proposal; and cross section. The population is made up of 34 older adults from the Integral Center for the Elderly "Los Algarrobos" in the city of Moyobamba. The technique used was the survey and the instrument the "Geriatric Depression Scale (GDA)" - of 15 items, prepared by Yesavage et al. The content validity was carried out by Carrero and Chávez (2020), based on the criteria of judges, reaching a validity of 0.75, which means that the items are applicable; The adaptation of the instrument was carried out in 80 older adults obtaining a construct validity through a factorial analysis, the result of KMO was 0.798. The results determine that 50.0% present a mild level of depression; 11.8% show moderate depression; and 17.6% manifest severe depression, which implies that 79.4% of the elderly have mild to severe depressive symptoms.

Keywords: Depression, art therapy, older adults.

I. INTRODUCCIÓN

El adulto mayor es una persona que es considerada como tal, a partir de los 60 años, este criterio se ampara en los acuerdos tomados por las Naciones Unidas, el cual afirma que la ancianidad en el presente siglo XXI será una de las transformaciones sociales más relevantes de nuestros tiempos. En la actualidad las personas mayores tienen cada vez más participación y son observados como individuos que pueden aportar en el desarrollo de la sociedad (Naciones Unidas, 2021).

Empero, esta etapa de la vida está caracterizada por la disminución de diversas capacidades a nivel biológico, físico, psicológico y cognitivo, además de mayor probabilidad de padecer de enfermedades crónicas que los sitúa en condición de fragilidad sobre todo al enfrentar la indiferencia u olvido de su entorno y la sociedad, que puede tener como consecuencia la aparición de enfermedades mentales como es la depresión que, de acuerdo con la definición de Yesavage et al. (1982) definen a la depresión en este grupo etario, como un trastorno, que involucra síntomas propios de la alteración, con presencia de dificultades cognitivas, biológicas, y emotivas, donde se da la reducción del vigor, problemas en las relaciones sociales, desconsuelo, sentirse poco útil, entre otros criterios respaldados por el DSM IV (como se citó en Carrero y Chávez, 2020).

Esta alteración de la mente se hizo visible con mayor fuerza durante la pandemia debido al Covid19, poniendo en evidencia el estado de vulnerabilidad en que se encuentra esta población, pues tuvieron que afrontar la fuerza implacable de esta enfermedad que afectaba sobre todo a los adultos mayores, debido a las comorbilidades y el olvido de parte de la sociedad, familiares y amigos, que logró alcanzar altos índices de mortandad, sin hacer distinción de las esferas sociales a nivel mundial; lo cual produjo gran desesperanza, tristeza y miedo que los llevó a sentimientos de desconsuelo.

A nivel mundial la depresión es una de las principales enfermedades que origina complicaciones de salud y discapacidad (OMS, 2017); entre los años 2005 y 2015, la depresión se incrementó en un 18% posicionándola como una de las alteraciones más recurrentes entre las

personas de la tercera edad. Las estadísticas del 2019 muestran que existe un adulto mayor por cada once personas, sin embargo, las perspectivas para el 2050 revelan que habrá una persona mayor de 65 años por cada seis personas (Naciones Unidas, 2021).

En Latinoamérica las estadísticas sobre salud mental arrojan que un 22,4% de los habitantes sufre de alteraciones mentales como son la depresión y la ansiedad severa (Fleischmann, 2017); asimismo, durante el confinamiento debido al Covid-19 se obtuvieron datos sobre la salud mental de los adultos mayores, concluyendo que, 3 de cada 10 personas geriátricas, tienen depresión y que esto podría conducir a otras alteraciones neuropsiquiátricas, que pueden acabar en suicidio (Solano, 2021), lo que implica que la depresión podría convertirse en un problema de salud pública para la nación.

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática afirma que en la nación viven 4 millones 140,000 adultos mayores, cuya cifra se traduce en 12,7% del total de los habitantes al año 2020 (INEI, 2020). Esta población se vio duramente afectada durante el aislamiento social, puesto que produjo en la gran mayoría de ancianos, tristeza y soledad produciéndose un incremento de enfermedades mentales como la depresión, esto se debió a la separación de familiares y amigos (Municipalidad de Lima, 2020), así como, la falta de soporte de profesionales que brinden apoyo en problemas de salud mental.

En la región de San Martín, ubicada en la parte Nor-Oriental del país cuya capital es la ciudad de Moyobamba, el escenario que se vivió en todos los países a nivel mundial y al interior del país no era ajeno a la situación de los adultos mayores de la ciudad, se sufrió el aislamiento, la separación de los seres queridos y amigos, la incertidumbre de un posible contagio y el temor a los efectos que podría causar la enfermedad, esto se incrementó aún más cuando esta población se les prohibió de permanecer en sitios públicos o ingresar a centros comerciales o mercados, por lo que, decidieron refugiarse en las afueras de la ciudad, puesto que se les facilitaba sembrar sus propios alimentos, ya que, la vida en la ciudad se volvió insostenible a causa de las

restricciones, que los mantuvo incomunicados y alejados de todo a lo que estaban acostumbrados generando dolor y desesperación.

Frente a lo expuesto, y con el propósito de hallar una solución a esta problemática que aqueja a la población de adultos mayores, se han realizado investigaciones en contextos parecidos que han contribuido a mejorar situaciones similares, es el caso de la investigación de López (2018) que, en su Intervención logró reducir el nivel de depresión del grupo experimental en contraste con el grupo de control de manera significativa, demostrando que el arteterapia es una herramienta eficaz y práctica para la intervención de la depresión en la población geriátrica deprimida.

Ante la necesidad que presenta este grupo etario, se propone un programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” en contexto de pandemia COVID-19 de la ciudad de Moyobamba del año 2021 con el propósito de contribuir en el bienestar mental que permita la autonomía y satisfacción personal en la vida de los adultos mayores.

Por lo expuesto anteriormente se puede plantear la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo sería un programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021?

La presente investigación es relevante por los siguientes criterios: por Conveniencia, porque el programa basado en arteterapia tiene por finalidad disminuir la depresión de los adultos mayores que conforman el CIAM “Los Algarrobos” de la ciudad de Moyobamba a través de la propuesta que se fundamenta en las diversas técnicas de arteterapia. Así mismo, el valor teórico, consiste en aportar información actual sobre estudios descriptivos en función al programa basado en arteterapia para disminuir la depresión, y es precedente para nuevas investigaciones vinculados a estas variables. Por otro lado, a nivel social, porque el programa contribuirá en mejorar las relaciones de los integrantes dentro de su contexto social, familiar, amical que permitirá

acrecentar la valoración personal de los adultos mayores, lo que influirá positivamente en la disminución de la depresión. También, la justificación pragmática se asienta en el diseño de un programa de intervención basado en arteterapia, que se afirma en la estructuración de la información que favorecerá en el proceso de psicoeducación de los adultos mayores, que se enfoca en disminuir los niveles de depresión por medio del uso de recursos artísticos con la finalidad de mejorar su estado mental. Para finalizar, a nivel metodológico, porque la investigación hará uso de la técnica de la encuesta y del instrumento que tiene por título Escala de depresión Geriátrica (GDA), además de entregar información descriptiva para la elaboración del programa de intervención.

Asimismo, se planteó como objetivo general: Diseñar el programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021. De igual manera, se formularon los objetivos específicos: (1) Identificar el nivel de depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021. (2) Fundamentar la importancia del programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021. (3) Elaborar el programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021. La hipótesis de la investigación es implícita por ser de tipo descriptiva-propositiva, puesto que procura especificar el contexto de la problemática a través del empleo de la Escala de depresión Geriátrica (GDA) elaborado por Yesavage y colaboradores en el año 1982 para la población geriátrica.

II. MARCO TEÓRICO

La presente tesis está respaldada en estudios previos a nivel internacional. Según Valencia, M. (2020), En su trabajo de investigación denominada: *“El arte terapia como medio terapéutico para disminuir la ansiedad y depresión en adultos mayores institucionalizados”*, concluye que (1) existe en la población de adultos mayores institucionalizados que presentan ansiedad y depresión, hallando incidencia de depresión de leve a severa en toda la población. (2) En función al arte terapia, la investigación refleja que hubo mejora debido a la intervención por medio de la técnica arteterapéutica. (3) La herramienta que dio mejores resultados fue el abordaje a través de la música.

Para Pillajo, M. (2019), en su indagación denominada: *“Disminución de la depresión mediante arte terapia en adultos mayores de 65 a 75 años que asisten a la casa comunal Sierra Hermosa Sector Calderón en el periodo abril 2019 – septiembre 2019”* concluye que (1) la danza produjo cambios en el estado de ánimo de los integrantes, evidenciándose mayor seguridad en ellos mismos. (2) El arteterapia es un recurso que permite cambiar el estado de ánimo de los adultos mayores, mejorar la autoestima, la manifestación de emociones, disminuir la ansiedad, el estrés, y contribuir en las relaciones sociales de los miembros. (3) Se redujo en un 40% la falta de energía, tal mejoría se atribuye a la activación de la corteza motora por medio de la danza, favoreciendo de esta manera en su estado físico.

Así mismo, López, M. (2018), en su investigación denominada: *“Arte Terapia para reducir la depresión en el adulto mayor”* concluye que (1) el programa de arte terapia es una herramienta eficaz y práctica para la intervención de la depresión en la población geriátrica que esta deprimido. (2) Se consiguió disminuir el nivel de depresión del grupo experimental en contraste con el grupo control, cuya diferencia es estadísticamente significativa, habiendo sido calculado con la *d* de cohen, mediante la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage donde se determinó que presentaban un nivel de depresión moderada.

A nivel nacional, el presente estudio se avala en estudios de: Calderón, M. (2018), en su trabajo de investigación que lleva por título: “*Epidemiología de la depresión en el adulto mayor*”, concluye que (1) la depresión junto a la demencia son una de las enfermedades neuro psiquiátricas más habituales de este grupo etario. (2) La incidencia de las enfermedades mentales esta relacionado al desarrollo socio económico de los países. La depresión se presenta con sus propias peculiaridades y el efecto en la calidad de vida, comorbilidad e ideación suicida es innegable.

Por otro lado, Correa, V. y Gala, C. (2018), en su trabajo investigativo: “*Grado de depresión según Yesavage y nivel de funcionalidad en los adultos mayores del servicio de atención domiciliaria de un hospital de Lima, Julio 2017*” concluye que: (1) que el nivel de depresión se incrementa en la medida que aumenta la edad, siendo en su mayoría del sexo femenino. (2) Que los adultos mayores que presentan algún nivel de funcionalidad dependiente se hallan entre las edades de 70 a 79 años, encontrándose que las del sexo femenino son las que presentan un nivel más alto de dependencia. (3) Se demostró que hay correlación negativa significativa de las dimensiones: alteraciones de la motivación, alteraciones cognitivas y disminución del afecto en relación a la funcionalidad, lo que contribuye en la presencia de problemas que produce la disminución en la funcionalidad de los ancianos que fueron evaluados.

Además, Orosco, C. (2015), en su estudio de investigación denominado: “*Depresión y autoestima en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizado en la ciudad de Lima*” concluye que (1) existe un vínculo significativo y opuesto entre la depresión y la autoestima de la población objeto de estudio. (2) Se halló que al contrastar los niveles de depresión y autoestima demuestran resultados equivalentes.

A nivel regional, la indagación se respalda en tesis previas de acuerdo con Carrero, M. y Chávez, J. (2020), en su exploración nombrada: “*Efecto de las artes expresivas en la depresión de los usuarios del Centro Integral Adulto Mayor – Moyobamba, 2019*” concluye que (1) al comenzar la investigación, el grupo experimental obtuvo un 68% de la población con depresión y al realizar

el programa se alcanzó una mejoría del 92%, a diferencia del grupo control que de 72% en un inicio, subió a 84%, lo que implica que los niveles de depresión de este grupo control aumentaron. (2) Las artes expresivas reduce significativamente el nivel de depresión en la población de adultos mayores del CIAM – Moyobamba, 2019.

Finalmente, Rios, F. y Romero, G. (2020), en su investigación que lleva por título: “*Efecto del programa de ludoterapia en la calidad de vida de los adultos mayores del CIAM – YANTALÓ, 2019*” concluye que (1) la investigación tuvo efecto positivo y altamente significativo en la calidad de vida de los integrantes del CIAM de Yantaló, sobre todo en el área psicológica, emocional y física. (2) Se recomienda la ejecución de programas de ludoterapia para efectuar las actividades del CIAM.

La investigación está respaldada por los diversos fundamentos y teorías concernientes al arteterapia con un enfoque Gestalt basado en los estudios de Gutiérrez (2004), pionera en la labor arteterapéutica, cuyo trabajo contempla al ser humano de manera integradora, tanto de sus destrezas físicas, emocionales, intelectuales y espirituales; que los conduzcan a ser individuos saludables con la intención de colaborar en la creación de una humanidad más solidaria (como se citó en Domínguez, 2004). Asimismo, el arteterapia es una disciplina con una base teórica que la respalda y que involucra un contenido terapéutico en el que cualquier individuo aprende a exteriorizar sus emociones de forma libre con el objetivo ulterior de descifrar lo que su inconsciente ha manifestado y de esta forma extender su propio entendimiento y modificar conductas que no le hacen sentir feliz (Gutiérrez, 2015).

Asimismo, Arellano (2019) considera que el arteterapia es un proceso de expresión artística donde se ve involucrado todo el ser, permitiendo la exteriorización del mundo interno de las personas, que permitan salir de su propio armazón y no quedarse encerrado en si mismo.

Igualmente, encontramos otras definiciones de arteterapia como es el caso de la Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia

conocida por sus siglas FEAPA, considera que la arteterapia es un tarea que encamina hacia un proceso de transformación por medio de la expresión artística para asistir y favorecer en los procesos psicoterapéuticos con la intención de suscitar a nivel biopsicosocial el bienestar de las personas; con el propósito de fomentar aquellas fuerzas internas de crecimiento (2021).

De esta forma, el Instituto Peruano de Arteterapia afirma que es un perspectiva terapéutica que recurre a las artes de expresión con la finalidad de recordar, averiguar, exteriorizar, dar un nuevo significado y ampliar temas psicológicos a nivel emocional, cognitivo, conductual, características de la personalidad, entre otros, por medio de procedimientos creativos. Esta terapia del arte contribuye en la reflexión en entornos de la vida diaria, de su vida personal, de su mundo interno y del momento actual de su existencia, contribuyendo al descubrimiento de si mismo y la identificación de sus propios recursos personales, sin la exigencia de ser un artista (2021).

Marxen (2011) que, define que en la arteterapia el sujeto se comunica con las herramientas artísticas, que favorecen la manifestación a través del arte y la abstracción. El arteterapia tiene la facilidad de trabajar con individuos de todas las edades enfocadas a una variedad de patologías en entornos diversos, como son hogares de geriatría, centros de reclusión, centros hospitalarios, instituciones educativas, organizaciones de salud mental, entre otros.

Gutiérrez (2004), explica que la teoría y práctica Gestalt en arteterapia está compuesto por tres pilares principales en los que se soporta, que son: a) Aquí y Ahora, vivir el momento actual. b) Figura – fondo, tener en cuenta el hecho tanto como al entorno en el que se provoca. c) Autorresponsabilidad, de parte de la clientela como del arte terapeuta. Este tipo de terapia según el enfoque humanista, la relación entre cliente, obra y arteterapeuta es de forma triangular, donde el profesional es un ente integrado: 1) Esta atento tanto de la zona interior, exterior como de la zona intermedia, es decir, de imaginaciones, juicios, que se provocan en el terapeuta. 2) Aceptación: de las cosas que le limitan y condicionan para así admitirlas en él y en su cliente. 3) Presencia absoluta del terapeuta del arte, lo que implica ser consciente de su

organismo, pensamientos, sentimientos y espíritu, aceptando sus condicionantes que lo frenan o su sombra (como se citó en Domínguez, 2004).

Marxen formula que el beneficio de la arteterapia reside en que se puede “hablar” de la situación conflictiva de forma indirecta puesto que se realiza a través de la expresión de imágenes o dibujos, por esta razón, provee mayor seguridad puesto que se respeta las defensas internas de los sujetos. Los dibujos u objetos artísticos elaborados en un entorno seguro facilitan la expresión, exploración y resolución de emociones conflictivas, que adhiere al sujeto con su fuerza interna, que le da la posibilidad de desarrollar la seguridad en sí mismo (2017).

Según Ojeda y Gonzales, la terapia de arte se fundamenta en el empleo del proceso de creación, el manejo de los materiales y la obra de expresión artística resultante, como instrumentos esenciales para realizar un proceso reflexivo. Durante el proceso de creación los individuos obtienen información de forma inconsciente, en primera instancia de manera gráfica, después logran darle un nombre. Por medio de la interacción con su obra se intensifica el autoconocimiento, abstracción y la toma de conciencia, que favorecen para crear cambios de forma interna y externa (2020).

Otra contribución notable de la arteterapia permanece en que, las obras de expresión artística no se realizan con la intención de reunir, comentar o guardar con la intención de formar un repertorio que pueda ser exhibido en un lugar público. Se debe tener en cuenta que el proceso se efectúa en un ambiente íntimo y seguro, por lo tanto, el arteterapeuta y la organización debe garantizar la privacidad que se dio dentro de este proceso de creación, aún si el mismo creador diera el consentimiento de que sea expuesta. (Marxen, 2017).

Así mismo, en arteterapia se llevan a cabo tres formas de interacciones: (1) la relación entre creador y creación, (2) arteterapeuta y creador, (3) la relación que existe entre el paciente, el terapeuta y la obra creativa; donde el proceso tiene mayor relevancia que lo resultante. La arteterapia ha demostrado ser de gran beneficio ante una alteración del funcionamiento

normal de la persona a nivel biopsicosocial, sobre todo en individuos que a raíz de lo que padecen tienen problemas para expresar sus complicaciones de forma verbal (Marxen, 2017).

Para demarcar el aspecto terapéutico, Martínez y López (2004), señalan que las sesiones pueden realizarse de manera grupal o individual, que está dividido en tres tiempos: (1) Primera: en el inicio se realiza la introducción, la bienvenida y la socialización de las normas y reglas del proceso entre cliente – terapeuta. (2) Segunda: esta etapa es donde se realiza la creación artística y con frecuencia tiene la duración de la mitad del tiempo de toda la sesión. (3) Tercera: en esta fase hay se produce la expresión verbal entre cliente – terapeuta de lo que se ha sentido y lo que puede expresar su creación que se dio durante el proceso.

Las técnicas y herramientas de terapia del arte son sencillas de realizar, acomodándose a las necesidades de las personas. Encontramos que las técnicas más desarrolladas en arteterapia es el collage, dibujo, narrativa, fotografía, pintura, drama, entre otros. Así mismo, para elaborar las obras artísticas pueden utilizar crayones, lápices, colores, temperas, acuarelas, plastilina, arcilla, en función a las necesidades del cliente, de tal forma que a través del proceso se pueda moldear sus emociones y la forma en que percibe su mundo interior, así como del contexto (Martínez y López, 2004).

Es así como, la intervención arteterapéutica comunitaria favorece en las relaciones interpersonales, fomentando la unificación y socialización en la colectividad. Contrarrestando las complicaciones de este periodo de vida donde se experimenta el aislamiento, la falta de relaciones, la pérdida de un ser querido, la disminución de las capacidades físicas, cognitivas, entre otros (Ojeda y Gonzales, 2020). Además, fomenta una actitud creativa que permite enfrentar la vejez y el fallecimiento, reduciendo las experiencias de desánimo y tristeza; de hecho, se ha obtenido buenos resultados al intervenir con personas que sufren de trastornos mentales severos (Dumas y Aranguren, 2013).

A nivel internacional se estima que entre los años 2015 y 2030 los habitantes mayores de 60 años aumentarán de 900 millones a más de 1,400 millones, lo que indica que en el lapso de 15 años se producirá un incremento del 64%, revelando que este grupo de edad será los que más se han acrecentado, con un porcentaje de 12,3% a 16,4% al 2030. Para el 2037 en América Latina y el Caribe se producirán variaciones únicas en la historia, puesto que este grupo etario aventajará al número de personas de 15 años; lo que implica que esta zona del mundo envejece a ritmos apresurados, donde la mitad de los países que componen estos territorios son uno de los más pobres (Huenchuan, 2018).

El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad, depresión o discapacidad, sin embargo, es uno de los cinco primeros problemas de salud al que tienen que hacer frente los ancianos. Pero, en muchas situaciones la depresión es interpretada como un proceso natural asociado al envejecimiento, razón por lo que no se diagnostica, lo que impide un tratamiento. En la actualidad los trastornos depresivos afectan a este grupo etario, a los que viven en comunidades, 10%, los que viven en residencias 15 a 35%; los que están hospitalizados de 10 a 20%; los que padecen un problema somático y se hallan bajo tratamiento por esta causa, 40%; los que se encuentran en centros psiquiátricos por hospitalización el 50% (Zarragoitía, 2011).

El envejecimiento en el Perú, según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) declara que existen más de 4 millones 140 mil adultos mayores y que constituyen el 12,7% del total de habitantes para el año 2020. Así mismo se calcula que para el año 2050 se incrementará a 8,7 millones de habitantes, cifras que deben ser consideradas, puesto que en la ancianidad se producen alteraciones de tipo físico y mental que pueden producir trastornos, de las cuales la depresión es una de la más relevantes (2020). La Organización de las Naciones Unidas considera que entre los años 2015 al 2020 la expectativa de vida es de 75,3 años, así mismo, que entre los años 2045 y 2050 será de 82,1 años y que entre los años 2095 al 2100 se

incrementará aún más, siendo de 88,1 años (ONU, s.f, como se citó en Vela, 2019).

La depresión para Zarragoitía (2011) es una alteración mental que se caracteriza por sentimientos de soledad, inutilidad, tristeza, culpa y desesperanza profunda. A diferencia de lo que sería una tristeza normal o por ejemplo, la que sigue a la pérdida de algo o alguien que se estima mucho, la depresión es persistente; esta puede aparecer acompañada de varios otros síntomas afines, que puede incluir perturbaciones del sueño, pérdida del apetito, pérdida de iniciativa, la inactividad, el abandono, la incapacidad para el placer entre otros.

Igualmente, la OPS (2021) formula que la depresión en el adulto mayor es una alteración que suele presentar desánimo constante y una falta de interés por las labores que con frecuencia eran agradables, tornándose difícil realizar tareas habituales; también, se relaciona con eventos complejos de la vida como es la muerte de una persona amada o la disminución de las capacidades para efectuar actividades que antes eran fáciles cuando se era joven.

La depresión clínica es considerada como una condición médica que afecta el estado de ánimo, los pensamientos y la conducta. Cambia la manera en que una persona se siente, piensa o actúa. De pronto cosas que eran agradables o muy fáciles, como un paseo, un almuerzo con la familia o amigos, leer un libro, ir a ver una película, tener relaciones sexuales o simplemente dormir se puede volver un gran problema. La epidemiología de los trastornos depresivos, desde hace muchos años vienen alertando acerca de las características este trastorno y la afectación que produce (Zarragoitía, 2011).

Para Yesavage et al. (1982), definen a la depresión en la población geriátrica, como un trastorno, que involucra síntomas propios del trastorno, con presencia de dificultades cognitivas, biológicas, y emotivas, donde se da la reducción del vigor, problemas en las relaciones sociales, desconsuelo,

sentimientos de inutilidad, entre otros criterios respaldados por el DSM IV (como se citó en Carrero y Chávez, 2020).

La depresión es quizás la menos reconocida, muy poco diagnosticada y menos aún tratada de las enfermedades médicas, incluso cuando los costos directos e indirectos prácticamente son mayores que cualquier otra enfermedad (exceptuando las cardiovasculares), debido a esto algunos investigadores la han denominado “La gran epidemia silente”. Se plantea según algunos estudios de atención primaria que la depresión está infra diagnosticada en un 31%, llegando en algunos casos hasta un 50% (Zarragoitía, 2011).

Los síntomas que se presentan con mayor frecuencia son los siguientes: (1) Ánimo depresivo, siente tristeza muchas horas al día y casi todos los días; en el tipo de depresión melancólica, el individuo no mejora ni con los sucesos agradables que se le presentan. (2) Pérdida de interés en las actividades, no le interesa las cosas que antes le agradaban. (3) Alteraciones del apetito, que tiende a aumentar o disminuir, lo que produce cambios en el peso. (4) Alteraciones del sueño, puede ser de dos tipos: insomnio o hipersomnio; la persona puede despertar mucho antes de lo acostumbrado y no conseguir, volver a dormir. (5) Retardo psicomotor, se vuelven lentas, se movilizan y expresa de forma pausada, retardo en la rapidez de respuesta, aunque, otros incrementan la actividad motriz. (6) Fatiga o pérdida de energía, falta de fuerza para efectuar sus diligencias habituales. (7) Ideas de minusvalía y de culpa, se siente inferior a los otros, o con culpabilidad de las adversidades suyas y la de los demás. (8) Desesperanza, tiene una visión incierta y negativa del futuro. (10) Ideación suicida, va desde una ambigua sensación de morir hasta la planeación de acabar con su vida (Stucchi, 2010).

Cuando se presentan síntomas depresivos, se ven afectadas prácticamente todas las áreas del individuo: (1) Área conductual: el paciente se mueve lento, se queda en cama, pierde las ganas de salir o trabajar, pierde el deseo de hacer sus actividades de la vida cotidiana. (2) Área emocional: Se siente con el ánimo bajo, triste, angustiado o preocupado (3) Aspecto físico: es el motivo más frecuente de consulta. (4) Área cognitiva: No puede

concentrarse, presenta problemas de rendimiento laboral/escolar y conflictos en el hogar. Puede tener ideas alteradas del juicio de realidad (Zarragoitía, 2011).

III. METODOLOGÍA

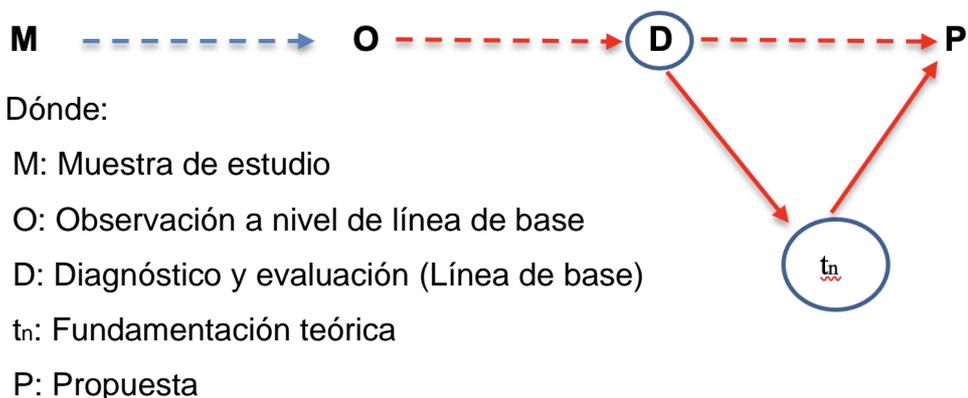
3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

El presente estudio de investigación está tipificada como aplicada, que según CONCYTEC (2020), considera que está enfocada a establecer, por medio de conocimiento acreditado, los recursos necesarios para lograr satisfacer una necesidad concreta; por ello, se planteó la propuesta de un programa basado en arteterapia con la intención de disminuir la depresión de la población geriátrica. Asimismo, el estudio tiene un enfoque cuantitativo, que implica la recolección de datos basados en cantidades.

Diseño de investigación:

El diseño de investigación es no experimental que de acuerdo con Hernández et al. (2006) mantienen que este estudio se efectúa sin el manejo intencionado de las variables, contemplándose los fenómenos en su entorno original para después ser examinados. Por su alcance es descriptivo, puesto que describe de manera objetiva y científica la variable dependiente: depresión, en función de la población en particular; con un corte transversal debido a que la medición de la variable se realizará en un periodo específico; propositivo porque a través del conocimiento genera una propuesta de un programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en el adulto mayor del CIAM “Los Algarrobos” de la ciudad de Moyobamba. Cuyo esquema es de la siguiente manera:



3.2. Variables y Operacionalización

- **Variable Independiente: Programa basado en arteterapia.**

Definición conceptual:

Rosal afirma que un programa de terapia del arte es un conjunto de actividades planeadas encaminadas a objetivos fijados y con metas establecidas, por medio del uso de materiales maleables, la dramatización y medios de expresión innatos al arte como el juego de roles, música y baile. (2012).

Definición operacional:

El programa basado en arteterapia hace uso de estrategias de la terapia del arte que se fundamenta en las teorías y técnicas del arteterapia desde un enfoque Gestalt.

El programa basado en arteterapia está compuesto por 15 sesiones de arteterapia, elaboradas teniendo en cuenta a cada ítem del instrumento, el tiempo de duración de cada sesión es de 90 minutos y que puede realizarse dos veces a la semana.

La sesión está dividida en tres secciones: (1) Inicio, donde se saluda y se da conocer el propósito de la sesión. (2) Desarrollo, se realiza las labores de expresión artística de forma libre y encaminada en la utilización de las herramientas artísticas (3) Cierre, en este espacio se promueve a dar a conocer su obra creativa y la experiencia del proceso artístico; también se finaliza la sesión.

- **Variable dependiente: Depresión**

Definición conceptual:

Yesavage et al. (1982) definen a la depresión en este grupo etario, como un trastorno, que involucra síntomas propios de la alteración, con presencia de dificultades cognitivas, biológicas, y emotivas, donde se da la reducción del vigor, problemas en las relaciones sociales, desconsuelo, sentirse poco útil, entre otros criterios respaldados por el DSM IV (como se citó en Carrero y Chávez, 2020).

Definición operacional:

Se evaluará según la Escala de Depresión Geriátrica (GDA) enfocada a la población de adultos mayores, versión abreviada de 15 ítems, ordenados en cuatro niveles (1) Normal (sin depresión) de 0 a 4 puntos; (2) Leve de 5 a 8 puntos, (3) Moderada de 9 a 11 puntos y (4) Severa de 12 a 15 puntos.

Operacionalización

Tabla 1: *Matriz de Operacionalización de las variables de estudio: Programa basado en arteterapia y depresión (Anexo Nº 01).*

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

Lepkowski (2008b) afirma que la población es una agrupación de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (como se citó en Hernández et al., 2014). La población está conformada por 34 adultos mayores pertenecientes al Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” de la ciudad de Moyobamba. La población según el registro digital del Centro Integral del Adulto Mayor figuraba 40 personas geriátricas, sin embargo, en base a los criterios de inclusión y exclusión fue delimitada a la cantidad de 34 adultos mayores. Es importante resaltar que, se ha trabajado con toda la población debido a la accesibilidad, por lo tanto, no se ha requerido de muestra ni muestreo.

- **Criterios de inclusión:** Para los criterios de inclusión se tendrá en cuenta lo siguiente: (1) Accesibilidad a la asociación de adultos mayores del CIAM. (2) Adultos mayores del sexo masculino y femenino. (3) Adultos mayores que acepten ser parte del estudio. (4) Personas de 60 años en adelante. (5) Adultos mayores activos dentro del CIAM Moyobamba.
- **Criterios de exclusión:** (1) Que los adultos mayores presenten alguna discapacidad mental que impida responder coherentemente al cuestionario.

Unidad de análisis

Adultos mayores.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Encuesta

La técnica de la encuesta es un procedimiento para recopilar información en función de la variable de estudio, que contribuye en la obtención del diagnóstico del nivel de depresión en los adultos mayores que, de acuerdo a Sanchez et al., es un procedimiento que se efectúa por muestreo donde se aplica un instrumento para la recogida de información conformado por un grupo de preguntas o cuestiones que tiene por objeto recabar datos factuales en una muestra definida (2018).

Instrumento

El instrumento de la investigación es un recurso que se utiliza para registrar los datos de manera tangible que permite plasmar, conservar y registrar. Para efectos del presente estudio se ha considerado como instrumento a la Escala de depresión Geriátrica (GDA) cuyo autores son Brink, Yesavage, Lun, Heer Sena, Adey y Rose.; que mide a la variable dependiente, el nivel de depresión. El instrumento fue adaptado por Carrero y Chávez en el año 2020, cuya muestra estuvo comprendida por 80 ancianos del Centro Integral del Adulto Mayor de la ciudad de Moyobamba, donde se determinó la validez y confiabilidad para ser aplicado en la población, el instrumento esta compuesto de 15 reactivos, además, la escala de medición es ordinal de tipo dicotómico con respuestas conformadas de SI y NO. Cada ítem tiene un valor de 0/1, según el reactivo: (a) Las preguntas 1,5, 7, 11 y 13 si marcan "NO" significa que se les valora con 1 punto. (b) Así mismo, si contestan en las preguntas: 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15, "SI", se les valora con un punto en cada respuesta. Los puntos de corte para la Escala de Depresión Geriátrica son: (1) Normal (sin depresión) de 0 a 4 puntos;

(2) Leve de 5 a 8 puntos, (3) Moderada de 9 a 11 puntos y (4) Severa de 12 a 15 puntos.

Instrumento: Escala de Depresión Geriátrica Yesavage (GDA) (Anexo N° 02)

Ficha técnica de la Escala de depresión Geriátrica (Anexo N° 3)

Validez

Hernández et al. (2014) afirman que la validez es el grado en que la herramienta valora a la variable que se desea valorizar.

En el año 2018, Velasco y Martínez emplearon la escala geriátrica de depresión Yesavage, versión abreviada de 15 reactivos con respuestas dicotómicas, llegando a la conclusión de que esta versión es igual a la escala original de 30 reactivos, por lo tanto, tiene confiabilidad y validez, alcanzando sensibilidad entre 80 y 90% y una especificidad entre 70 y 80%, el punto de corte equivale a 6; observándose ciertos aspectos depresivos (como se citó en Carrero y Chávez, 2020).

Así mismo, la validez de contenido fue realizada por Carrero y Chávez en el 2020, quienes sometieron a prueba el instrumento “Escala de Depresión Geriátrica (GDA)”, en base a criterio de jueces, tres expertos en la materia de la salud mental que dieron la aprobación de los indicadores de la matriz en función de los criterios: claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, consistencia, coherencia, metodología, alcanzando un punto de corte de 0.75, siendo válido para aplicar en la población de adultos mayores. De acuerdo con Hernández et al. (2014) consideran que la validez de peritos representa al nivel en que supuestamente un instrumento calcula la variable en cuestión, en función a “voces calificadas”.

Tabla 2: Validez por juicio de expertos (Anexo N° 04)

Informe de opinión del instrumento de investigación (Anexo N° 05).

La validez de constructo del instrumento de la “Escala de Depresión Geriátrica (GDA)”, el procedimiento se ejecutó mediante la administración de una prueba piloto a una población de 80 adultos mayores que no formaban parte de la muestra del Centro Integral del Adulto Mayor de la ciudad de Moyobamba, alcanzando una validación de constructo de acuerdo al análisis factorial, donde el resultado de KMO es igual a 0.798 lo que indica que es válido al ser mayor de 0,5; así mismo, la Esfericidad de Bartlett es de 0,000 que al ser menor de 0,05 demuestra ser válido. La comunalidad cumple al ser todos mayores a 0,4 lo que prueba que es válido. Los resultados alcanzados por Carrero y Chávez son preservados para la presente investigación puesto que contienen un marco teórico y poblaciones similares.

Tabla 3: Validez del instrumento (Anexo N° 06)

Confiabilidad

De igual manera, Carrero y Chávez (2020) efectuaron la confiabilidad del instrumento a través del Alfa de Cronbach, en una muestra piloto de 80 adultos mayores que no formaban parte de la muestra, empero, mostraban características parecidas a las variables de estudio; hallándose una concordancia interna de 0.911, con lo que se demuestra que, la Escala de depresión Geriátrica tiene un nivel alto de confiabilidad, lo cual indica que el instrumento puede ser empleado en la población de adultos mayores, objeto de estudio. Un instrumento para medir una determinada variable es confiable, cuando es aplicada reiteradamente al mismo sujeto u objeto, produciéndose de esta manera respuestas idénticas (Hernández, et al., 2014)

Tabla 4: Confiabilidad (Anexo N° 07)

3.5. Procedimientos

El procedimiento fue de la siguiente manera: (1) Se pidió a la Universidad César Vallejo una carta de presentación solicitando la aplicación del instrumento, esta carta fue dirigida al alcalde y con copia al Gerente de Desarrollo Social de la Municipalidad Distrital de Moyobamba (**Anexo N°**

08). (2) Se presentó la carta en la mesa de partes de la Municipalidad. (3) Una vez aceptada la solicitud (**Anexo N° 09**), se tuvo una reunión con el jefe del CIAM para que facilite la relación de los usuarios de la población a aplicar el instrumento. (4) Se tuvo una reunión de coordinación con el presidente de “Los Algarrobos, para determinar el lugar y fecha de la aplicación del instrumento, también, se trataron asuntos como: limpieza del local; acomodación de los pupitres y sillas. (5) Se invitó a los adultos mayores por vía telefónica a participar del estudio, y que al finalizar se tendría un desayuno en la casa Comunal “Los Algarrobos” (6) El día de la aplicación, se explicó a los adultos mayores el llenado del consentimiento informado (**Anexo N° 10**) y del cuestionario. (7) Para el llenado del consentimiento informado y del cuestionario, se requirió el apoyo de dos colegas, puesto que adultos mayores presentaron problemas visuales, auditivos y eran poco letrados. (8) Al finalizar, se compartió un desayuno con todos los adultos mayores que decidieron ser parte del estudio de investigación (**Anexo N° 11**).

3.6. Método de análisis de datos

Para proceso de datos se dispuso de la hoja de cálculo, Microsoft Excel, el cual permitió la interpretación de la información recogida, así como los resultados de la investigación, para luego, ser presentado en tabla de distribución de frecuencias y gráficos de barras; con el cual se efectuó el análisis descriptivo.

3.7. Aspectos éticos

Los componentes éticos que se respetarán son: (1) La legitimidad del estudio de indagación. (2) Contemplar el código de ética profesional del psicólogo. (3) Tener la autonomía para poder formar parte de la investigación. (4) En la ejecución de la investigación se ha tenido en cuenta la aprobación de la Municipalidad Distrital de Moyobamba, así como la aprobación de los adultos mayores mediante el consentimiento informado. (5) Mantener la confidencialidad de los datos obtenidos. (6) Sujetarse a los procedimientos determinados por las normas APA.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados estadísticos de la línea base

Tabla 5:

Niveles de depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos”, Moyobamba, 2021

Nivel	Frecuencia	%
Normal (sin depresión)	7	20.6
Leve	17	50.0
Moderado	4	11.8
Severo	6	17.6
Total	34	100.0

Fuente: Escala de Depresión Geriátrica (GDA) aplicado a adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos”, Moyobamba, 2021.

En la tabla 5, se observa que del total de 34 adultos mayores evaluados con la Escala de Depresión Geriátrica (GDA), el 20.6% (7) de adultos mayores no presentan síntomas depresivos lo que los ubica en un nivel de funcionamiento normal; por otro lado, evidenciamos en el nivel leve, el 50% (17) de usuarios, vale decir la mitad de la población encuestada presenta síntomas depresivos ligeros que pueden estar acompañados de dificultades cognitivas, biológicas y/o emotivas que se perciben de forma tenue. En el nivel moderado se indica que, el 11.8% (4) de personas geriátricas muestran sintomatología depresiva disfuncional que involucra alteraciones en los sentimientos, pensamientos y/o orgánicos con reducción del vigor, desconsuelo y de inutilidad, entre otros síntomas. En el nivel severo, se advierte que el 17.6% (6) de adultos mayores manifiestan señales de depresión disfuncional crónica donde los síntomas depresivos se van a observar de manera más intensa o grave. Es por ello, que en base a los resultados se puede inferir que, el 79.4% (27) de adultos mayores presentan síntomas depresivos de leve a severo; y que en los ámbitos en que mejor se puede trabajar son el leve y moderado.

4.2. Fundamentación teórica del programa basado en arteterapia

El presente programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores se fundamenta en las teorías y técnicas de la terapia del arte, apoyado en los estudios de Gutiérrez (2004) que afirma que la arteterapia gestalt observa al ser humano de forma integradora de las destrezas físicas, emocionales, intelectuales y espirituales; que lo lleve a ser individuos saludables. Desde esta concepción, se puede afirmar que el arteterapia tiene los elementos que contribuirán a disminuir la depresión en la población geriátrica puesto que, en el proceso de expresión artística se ve involucrado todo el ser, permitiendo la exteriorización de su mundo interno a través del arte lo cual facilita adaptarse a las experiencias vividas, que permitan salir de su mundo interno y no quedarse encerrado en si mismo (Arellano, 2019).

Este programa esta planteado con la finalidad de reducir la sintomatología depresiva en la población geriátrica que en función a los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento, se ha considerado trabajar en los niveles leve y moderado, que a raíz de esta investigación, se evidencia que, en el nivel leve, el 50% (17) de la población presenta síntomas depresivos ligeros, sin embargo, al ser síntomas suaves pueden pasar inadvertidos que, de no tratarse a tiempo y de la forma adecuada, podrían incrementarse causando malestar y desazón en la vida de los adultos mayores; así mismo, en el nivel moderado se observa que el 11.8% (4) de personas geriátricas muestran sintomatología depresiva disfuncional, haciendo un total de 61.8% (21) de adultos mayores del CIAM Moyobamba “Los Algarrobos” que evidencian señales depresivas de leve a moderado, que según la definición de Yesavage et al. (1982), la depresión es un trastorno, con presencia de dificultades cognitivas, biológicas, y emotivas, donde se da la reducción del vigor, problemas en las relaciones sociales, desconsuelo, sentirse poco útil.

En función de los hallazgos encontrados, se hace ineludible la aplicación de un programa basado en arteterapia que, contribuya en la

disminución de la depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos”.

4.3. Elaboración del programa basado en arteterapia.

4.3.1. Título

“Programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021: Estudio descriptivo – propositivo”

4.3.2. Población objetivo

Adultos mayores.

4.3.3. N° sesiones

15 sesiones.

4.3.4. Duración de las sesiones

90 Minutos.

4.3.5. Evaluación

Para la evaluación del programa se realizará en un inicio la aplicación del pretest y al finalizar el pos-test, con un grupo de control para contrastar los resultados del programa con y sin intervención. Por otro lado, se harán evaluaciones antes y durante la ejecución del programa; para ello, se proporcionará a los adultos mayores encuestas en base a tres emoticones que servirán como opciones de respuesta, donde se representará una cara de felicidad como bueno, una cara seria que representa a una respuesta, regular; y malo, mediante un emoticón triste, de tal manera sea fácil la evaluación.

4.3.6. Metodología:

La metodología que se utilizará será participativa de forma dinámica y lúdica. Las sesiones se efectuarán de manera grupal,

dividida en tres tiempos: (1) Primera: en el inicio se realiza la introducción, la bienvenida y la socialización de las normas y reglas del proceso entre cliente – terapeuta. (2) Segunda: esta etapa es donde se realiza la creación artística y con frecuencia es tiene la duración de la mitad del tiempo de toda la sesión. (3) Tercera: en esta fase hay se produce la expresión verbal entre cliente – terapeuta de lo que se ha sentido y lo que puede expresar su creación que se dio durante el proceso. La metodología contempla el uso de técnicas y herramientas como es el collage, dibujo, narrativa, fotografía, pintura, drama, entre otros, así mismo para elaborar las obras artísticas pueden utilizar crayones, lápices, colores, temperas, acuarelas, plastilina, arcilla, en función a las necesidades del cliente, de tal forma que a través del proceso se pueda moldear sus emociones y la forma en que percibe su mundo interior, así como del contexto (Martínez y López, 2004).

4.3.7. Objetivos

- Disminuir la depresión de leve a moderada en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos”, mediante el arteterapia.

4.3.8. Cuadro resumen de sesión del programa

Sem.	Nº Sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión
1	1.	Vivamos con alegría	- Aplicación del pretest a los adultos mayores. - Realizar la presentación del programa basado en arteterapia.
1	2.	Alcanzar mi sueños	- Fomentar la perseverancia en los adultos mayores, mediante el arteterapia.
2	3.	Sonríe a la vida	- Promover la alegría en los adultos mayores, mediante el arteterapia.
2	4.	Mi día activo	- Fomentar la realización de actividades saludables, mediante el arteterapia.
3	5.	Soy radiante	- Mejorar la autoestima de los adultos mayores, mediante el arteterapia.

3	6.	Venzo mis miedos	- Mejorar la confianza y seguridad de sí mismos, mediante el arteterapia.
4	7.	La gratitud.	- Fomentar la gratitud en los aspectos diarios de la vida, mediante el arteterapia.
4	8.	Juntos somos fuertes	- Incentivar el compañerismo en los adultos mayores, mediante el arteterapia.
5	9.	Nos divertimos juntos	- Realizar actividades de recreación en grupo, mediante el arteterapia.
5	10.	Tengo mente brillante	- Realizar actividades cognitivas para fortalecer la memoria de los adultos mayores, mediante el arteterapia.
6	11.	La alegría de sentir	- Promover la alegría en los adultos mayores, mediante el arteterapia.
6	12.	Me siento capaz	- Mejorar la confianza y seguridad de sí mismos, mediante el arteterapia.
7	13.	Un día feliz	- Promover la alegría en los adultos mayores, mediante el arteterapia.
7	14.	Me reinvento	- Fomentar pensamientos saludables, mediante el arteterapia.
8	15.	Mi propósito en la vida	- Promover la importancia de tener metas para el futuro, mediante el arteterapia.

V. DISCUSIÓN

El presente estudio de investigación titulado “Programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021: Estudio descriptivo – propositivo” surge de la necesidad de asistir a una problemática que va en incremento, que es la depresión en los ancianos, para ello, se utilizó la Escala de Depresión Geriátrica (GDA). A través del instrumento, los datos alcanzados demuestran que la población de adultos mayores del CIAM “Los Algarrobos” presentan síntomas depresivos que necesitan ser asistidos, sin embargo, debido a los cambios que trae consigo la edad, la sintomatología puede pasar desapercibida y ser interpretada como un proceso natural asociado al envejecimiento (lentitud motora, cognitiva y achaques) razón por lo que no se diagnostica, sin poder recibir un tratamiento adecuado (Zarragoitia, 2011), por eso se hace necesario crear programas que brinden herramientas donde se de la posibilidad a los adultos mayores de sentirse personas útiles, capaces, con metas y proyectos, que den sentido a su vida.

En función a los resultados obtenidos se vuelve ineludible el diseño de un “Programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021” que en base a los resultados del estudio se puede determinar que, el 79.4% (27) de los adultos mayores, es decir un poco más de las tres cuartas partes de la población, presentan síntomas depresivos de leve a severo, y que solo una cuarta parte de la población no presentan síntomas de depresión. Es por ello, que en correspondencia a los hallazgos se puede deducir que existe una gran necesidad en la población del CIAM “Los Algarrobos” de ser asistidos con programas que favorezcan la disminución de la depresión, que conlleve a la población geriátrica ser personas que adquieran un mejor funcionamiento y una percepción más positiva de sí mismos y del entorno que les rodea.

De las evidencias del primer nivel denominado normal o sin depresión se observa que, el 20.6% (7) de adultos mayores, es decir, una cuarta parte de la población geriátrica, no presentan síntomas depresivos, en base a ello, se puede decir que solo una pequeña cantidad de la población tiene un funcionamiento

apropiado, que van a permitir que puedan realizar actividades de manera habitual; lo cual indica que la ancianidad no tiene que ser sinónimo de sufrimiento o enfermedad, puesto que, en los últimos años según las Naciones Unidas afirma que las personas mayores tienen cada vez más participación y son observados como individuos que pueden aportar en el desarrollo de la sociedad (2021).

Por otro lado, evidenciamos en el nivel leve, el 50.0% (17) de usuarios, que implica que la mitad de la población encuestada presenta síntomas depresivos ligeros que pueden estar acompañados de sentimiento de soledad, tristeza, culpa que no van a entorpecer la vida de los ancianos de forma significativa. También, se puede presenciar síntomas tenues a nivel cognitivo, biológico y/o emotivo, que, de persistir la depresión podría convertirse en un problema que entorpecería el bienestar psicológico de los adultos mayores. Igualmente, en el nivel moderado se indica que, el 11.8% (4) de personas geriátricas muestran sintomatología depresiva disfuncional que involucra alteraciones en los sentimientos, pensamientos y/o orgánicos con reducción del vigor, desconsuelo y de inutilidad, entre otros síntomas. Asimismo, en el nivel severo, se advierte que el 17.6% (6) de adultos mayores manifiestan señales de depresión disfuncional crónica donde los síntomas depresivos se van a observar de manera más intensa o grave con presencia de desánimo constante y una falta de interés por las labores que con frecuencia eran agradables, tornándose difícil realizar tareas habituales; que puede estar vinculada a problemas físicos, sufrimiento crónico o relacionado con eventos complejos como es la muerte de un ser querido dificultándose actividades que antes eran cotidianas en algo complicado (OPS, 2021). De manera general, se puede localizar que existe depresión en tres niveles: leve un 50.0%, moderada un 11.8% y severa un 17.6%, que en correspondencia a estos porcentajes se infiere que, el 79.4% de usuarios del CIAM “Los Algarrobos”, más de las tres cuartas partes de la población de adultos mayores presentan síntomas depresivos, el cual se ha necesario asistir para reducir o contrarrestar los señales de depresión en la población.

En función del hallazgo se considera que el programa debe enfocarse en los niveles leve y moderado, debido a que existe el 50% de la población con

síntomas leves y el 11.8% con sintomatología moderada, que, en un periodo de dos meses, el tiempo de la ejecución del programa, puede contribuir en la reducción de la depresión obteniendo resultados favorables. Por otro lado, se excluye al nivel severo de depresión debido a la cronicidad de la enfermedad, ya que pueden estar atravesando problemas físicos, sufrimiento crónico, atención farmacológica, entre otros, que imposibilite la participación de los adultos mayores de esta categoría.

Por su parte, López, M. realizó en el 2018 un estudio de investigación denominado arteterapia para disminuir la depresión en la vejez, llegando a la conclusión de que el arteterapia es eficaz y práctica para la intervención de la depresión en la población geriátrica que esta deprimida; esta investigación proporciona información valiosa, pues se observa que con la aplicación del pretest al grupo de control y experimental ambos tenían un nivel de depresión moderada, pero, que al aplicar el programa los resultados fueron favorables, mejorando la expresión de emociones, reducción del nivel de depresión, los procesos cognitivos y sensoriales, así como la percepción favorable de la vida, lo que se espera con la actual propuesta del programa de intervención basado en arteterapia, pues se demuestra que tiene efectos positivos sobre la depresión.

De acuerdo con la investigación de Calderón, M. efectuada en el año 2018, sobre la epidemiología de la depresión en el anciano, considera que la depresión junto a la demencia son una de las enfermedades neuro psiquiátricas más habituales de este grupo etario. En la actualidad existe una correlación entre la demencia y la depresión, diversas investigaciones confirman que las personas que sufren de depresión tienen mayor probabilidad de sufrir de demencia, en este sentido, observamos que los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor de la ciudad de Moyobamba, presentan depresión con un nivel de leve a severa en un 79.4%, lo que indica que en un considerable porcentaje de la población existe la presencia de síntomas depresivos que van afectar de forma negativa la vida de los ancianos, lo cual incrementa la probabilidad de que padezcan de demencia. Por lo que se hace relevante trabajar con programas enfocadas al adulto mayor con el propósito de reducir la posibilidad de

alteraciones de tipo físico y mental que contrarresten la depresión que, es una de las enfermedades más recurrentes entre las personas de la tercera edad.

Por otro lado, Correa, V. y Gala, C. en el año 2018, en su indagación titulada el grado de depresión según Yesavage y nivel de funcionalidad en los ancianos del servicio de atención domiciliaria de un hospital de Lima, afirman que el nivel de depresión se incrementa en la medida que aumenta la edad, siendo en su mayoría del sexo femenino; en el presente estudio no tiene como propósito determinar la depresión en los adultos mayores por edad ni sexo, sin embargo, existe literatura en función a este tema, es así que, la OMS (2021) en datos y cifras sobre depresión, afirma que, el sexo femenino es más frecuente que en los del sexo masculino, lo que indica que las mujeres son las que padecen de esta enfermedad con mayor frecuencia, donde se percibe la presencia de melancolía, lentitud, olvidos, entre otros; que muchas veces son confundidos con un proceso natural del envejecimiento, pero, que se debe a la presencia de alteraciones del estado de ánimo.

Así mismo, Orosco, C. en el 2015, en su estudio titulado depresión y autoestima en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados en la ciudad de Lima, asegura que existe un vínculo significativo y opuesto entre la depresión y la autoestima de la población de adultos, lo que significa que cuando suben los niveles de autoestima se reducen los de depresión y viceversa. Así mismo, por medio de la intervención arteterapéutica se puede trabajar aspectos similares que van a contribuir en la mejoría de la autoestima de los ancianos, generando seguridad y confianza para ser actores de la sociedad, aportando con sus conocimientos y experiencias; más aún si consideramos la coyuntura en que vivimos debido al Covid19 en que la soledad y la tristeza se hace evidente debido al aislamiento y separación de los seres queridos. El arteterapia ha demostrado tener efectividad en el tratamiento de la depresión mejorando la autoestima de las personas; por ello, se hace una necesidad elaborar programas de intervención para reducir o disminuir los niveles de depresión en la población de adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” de la ciudad de Moyobamba.

Carrero, M. y Chávez, J. (2020), en su investigación, efecto de las artes expresivas en la depresión de los usuarios del Centro Integral del Adulto Mayor que se realizó en la ciudad de Moyobamba, afirma que, en un principio al realizar la aplicación del pretest del grupo experimental, los datos obtenidos fueron de un 68% de depresión en el grupo experimental y un 72% en el grupo control. Por otro lado, en el presente estudio según los resultados alcanzados, se conoce que existe depresión de leve a severa en un 79.4% que presentan síntomas depresivos, evidenciándose una vez más que en la población de adultos mayores del CIAM, Moyobamba existen indicadores de tristeza y melancolía, que interfieren en la salud y bienestar mental de sus integrantes. También, se puede deducir que el porcentaje obtenido en la investigación actual tiene características parecidas al estudio realizado por Carrero y Chávez en el 2020, puesto que se plantea en la misma institución del CIAM de la ciudad de Moyobamba, de la misma forma, los porcentajes en una primera instancia en el caso de Carrero y Chávez fueron de 68% y en el presente estudio de 79.4%, pero que, al realizar la ejecución del programa logra obtener un efecto favorable mejorando en un 92% el estado de ánimo de los adultos mayores. Respaldado en los resultados conseguidos por ambas autoras, se confía que la aplicación de la propuesta del programa basado en arteterapia para disminuir la depresión contribuirá de manera similar, puesto que la arteterapia es eficiente para tratar la depresión en la población geriátrica.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1 En correspondencia al objetivo general de la investigación y los datos alcanzados por la “Escala de Depresión Geriátrica (GDA)” versión abreviada de 15 ítems, se hace evidente la existencia de depresión en la población de estudio, una problemática que se incrementa y de no ser atendida podría agravarse. Es a partir, de esta situación que se vuelve necesario el diseño e implementación de un programa basado en arteterapia que contenga los fundamentos y bases teóricas para reducir la depresión en el adulto mayor del CIAM “Los Algarrobos, y de esta manera, brindar herramientas que favorezcan el bienestar mental de las personas de la tercera edad.
- 6.2 En base a los resultados alcanzados de aplicación del instrumento, encontramos que, en el nivel leve, el 50% de usuarios encuestados presenta síntomas depresivos ligeros. En el nivel moderado se muestra que, el 11.8% de personas geriátricas muestran sintomatología depresiva disfuncional. En el nivel severo, se advierte que el 17.6% de adultos mayores manifiestan señales de depresión disfuncional crónica; alcanzando un porcentaje total de 79.4% de adultos mayores que presentan síntomas depresivos de leve a severo.
- 6.3 El programa basado en arteterapia tiene relevancia porque, está fundamentado en las teorías y técnicas del arteterapia, cuyos elementos posibilitan la disminución de la depresión en la población de adultos mayores del CIAM “Los Algarrobos” de la ciudad de Moyobamba, a través del proceso de expresión artística, permitiendo la exteriorización de su mundo interno por medio del arte lo cual permitirá promover a nivel biopsicosocial el bienestar de los adultos mayores; con el propósito de fomentar aquellas fuerzas internas de crecimiento.
- 6.4 El diseño de la propuesta está elaborada en base a los estudios desarrollados por Gutiérrez (2004) en función al arteterapia con un enfoque Gestalt, que se consolida en los principios y técnicas de la terapia. La elaboración del programa tiene la intención de disminuir la depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” de la ciudad de Moyobamba, brindándoles los medios de verse de manera integradora de sus habilidades físicas, emocionales, intelectuales y espirituales; que los lleve a ser individuos saludables.

VII. RECOMENDACIONES

- En función a los hallazgos en los adultos mayores, se recomienda la validación e implementación de la propuesta del programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en el adulto mayor del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” de la ciudad de Moyobamba; no obstante, se debe establecer medidas de salubridad y distanciamiento social para realizar las actividades y evitar los contagios debido al COVID19.
- De acuerdo, a los resultados alcanzados un 79.4% de adultos mayores presentan síntomas depresivos de leve a severo, por lo que se recomienda que la aplicación del programa sea desarrollada por profesionales con conocimientos o experiencias previas en el campo del arteterapia, esto es, con la intención de que se asegure el empleo de las técnicas arteterapéuticas que beneficien la obtención de mejores resultados en la reducción de la depresión.
- La fundamentación del estudio aporta información actual sobre programas de arteterapia y la disminución de la depresión, y es precedente para nuevas investigaciones donde se trabaje en contextos parecidos, vinculados a las variables de estudio.

REFERENCIAS

- Arellano, A. (2019). *Arteterapia y Gestalt: Creación Elemental*. México: Casa Mek Editores.
- Calderon, M. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista médica Herediana*, 29(3).
- Carrero, M., & Chavez, J. (2020). *Efecto de las artes expresivas en la depresión de los usuarios del Centro Integral Adulto Mayor – Moyobamba, 2019*.
Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51199/Carrero_CM-Ch%c3%a1vez_HJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- CONCYTEC. (2020). *Guía práctica para la formulación y ejecución de proyectos de investigación y desarrollo (I+D)*. Obtenido de <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1423550/GU%C3%8DA%20P R%C3%81CTICA%20PARA%20LA%20FORMULACI%C3%93N%20Y%20E JECUCI%C3%93N%20%20DE%20PROYECTOS%20DE%20INVESTIGACI %C3%93N%20Y%20DESARROLLO-04-11-2020.pdf.pdf>.
- Correa, V., & Gala, C. (2018). *Grado de depresión según Yesavage y nivel de funcionalidad en los adultos mayores del servicio de atención domiciliaria de un hospital de Lima, Julio 2017*. Obtenido de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3076/TE SIS%20Correa%20Vanessa%20-%20Gala%20Cristina.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.
- Dominguez, P. (2004). *Arteterapia nuevos caminos para la mejora personal y social*. Andalucía: Impresores del Aljarafe.
- Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental*. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-054/212>.
- FEAPA. (2021). *¿Qué entendemos por arteterapia?* Obtenido de <http://feapa.es/que-entendemos-por-arteterapia/>.

- Fleischmann, M. (2017). *Bajo su superficie alegre, Latinoamérica también sufre de depresión*. Obtenido de Banco Mundial:
<https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2017/04/07/latinoamerica-tambien-sufre-depresion-dia-mundial-salud-2017>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación - sexta edición*. México: McGraw-Hill.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación (Cuarta edición)*. México: McGraw-Hill Interamericana .
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (sexta edición)*. México: Mc-Graw Hill Interamericana.
- Huenchuan, S. (2018). *Envejecimiento, personas mayores y agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. México: CEPAL.
- INEI. (2020). En el Perú existen más de cuatro millones de adultos mayores. *INEI: Nota de prensa*. Obtenido de INEI: <http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-peru-existen-mas-de-cuatro-millones-de-adultos-mayores-12356/>
- Instituto Peruano de Arteterapia. (2021). *Presentación*. Obtenido de <https://arteterapiaperu.com/>.
- La Tercera. (2020). *Pasando agosto en pandemia: la dura realidad de la depresión en los adultos mayores*. Obtenido de <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/pasando-agosto-en-pandemia-la-dura-realidad-de-la-depresion-en-los-adultos-mayores/NDCNKMZTOZHL3BRISPAOUHZKM/>
- Lopez, A. (2018). *La vejez como enfermedad: un tópico acuñado en la Antigüedad clásica*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2018000400156
- Lopez, M. (2018). *Arte Terapia para reducir la depresión en el adulto mayor*. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Lopez-Maria.pdf>.

- Martinez, N., & Lopez, M. (2004). *Arteterapia y educación*.
- Marxen, E. (2017). *Diálogos entre arte y terapia*. México: Gedisa Mexicana.
- Municipalidad de Lima. (2020). *Depresión, deterioro, en la memoria y otras enfermedades degenerativas aumentaron en los adultos mayores durante la cuarentena*. Obtenido de Municipalidad de Lima:
<https://www.munlima.gob.pe/2020/06/10/depresion-deterioro-en-la-memoria-y-otras-enfermedades-degenerativas-aumentaron-en-los-adultos-mayores-durante-la-cuarentena/>
- Naciones Unidas. (2021). *Desafíos globales: Envejecimiento*. Obtenido de <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
- Ojeda, A., & Gonzales, G. A. (2020). *Arte terapia: Herramientas para intervenciones familiares y comunitarias*. México.
- OMS. (2017). *"Depresión: hablemos", dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad*. Obtenido de OPS, OMS:
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=1926&lang=es
- OMS. (13 de 09 de 2021). Depresión. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- OPS. (4 de 10 de 2021). Depresión al envejecer. Obtenido de <https://www.paho.org/es/documentos/folleto-depresion-al-envejecer>.
- Orosco, C. (2015). Depresión y autoestima en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizado en la ciudad de Lima. *Revistas Universidad de Lima*.
- Pillajo, M. (2019). *Disminución de la depresión mediante arte terapia en adultos mayores de 65 a 75 años que asisten a la casa comunal Sierra Hermosa Sector Calderón en el periodo abril 2019 – septiembre 2019*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20140/1/T-UCE-0020-CDI-277.pdf>.

- Rios, F., & Romero, G. (2019). *Efecto del programa de ludoterapia en la calidad de vida de los adultos mayores del CIAM – YANTALÓ, 2019*. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43290/Rios_FM-Romero_RGR.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Sanchez, H., Reyes, C., & Mejia, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: URP.
- Sanchez, H., Reyes, C., & Mejia, K. (Junio 2018). *Manual de términos de investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima - Perú.
- Solano, L. (2021). *Depresión, lo que ha provocado la covid-19 en los adultos mayores de Latinoamérica*. Obtenido de Newsletter: Investigación y Desarrollo: <https://newsletter.cuc.edu.co/directorio/2021/03/15/depresion-lo-que-ha-provocado-la-covid-19-en-los-adultos-mayores-de-latinoamerica/>
- Stucchi, S. (2010). *La depresión*. Obtenido de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/articulos/1.html>.
- Valencia, M. (2020). *El arte terapia como medio terapéutico para disminuir la ansiedad y depresión en adultos mayores institucionalizados*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22780/1/T-UCE-0020-CDI-539.pdf>.
- Vela, L. (2019). *ENVEJECER EN EL PERÚ: Hacia el fortalecimiento de las políticas para personas adultas mayores*. Lima: Defensoría del pueblo.
- Zarragoitia, I. (2011). *Depresión generalidades y particularidades*. Habana: Edimed.

ANEXOS

Anexo N° 01

Matriz de operacionalización de las variables

V.	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
V. INDEPENDIENTE: PROGRAMA BASADO EN ARTETERAPIA	Rosal afirma que un programa de terapia del arte es un conjunto de actividades planeadas encaminadas a objetivos fijados y con metas establecidas, por medio del uso de materiales maleables, la dramatización y medios de expresión innatos al arte como el juego de roles, música y baile, entre otros (2012).	El programa basado en arteterapia está compuesto por 15 sesiones de arteterapia, elaboradas teniendo en cuenta a cada ítem del instrumento, el tiempo de duración de cada sesión es de 90 minutos y que puede realizarse dos veces a la semana.	Planificación	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un programa: <ul style="list-style-type: none"> - Título - 	Nominal
			Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> Fundamentar <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos - Tiempo de Duración - Nro. de sesiones - Aplicación de Pretest - Tiempo - Espacio 	
			Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación del post test 	
VARIABLE DEPENDIENTE: DEPRESIÓN	Yesavage et al. (1982) definen a la depresión en este grupo etario, como un trastorno, que involucra síntomas propios de la alteración, con presencia de dificultades cognitivas, biológicas, y emotivas, donde se da la reducción del vigor, problemas en las relaciones sociales, desconsuelo, sentirse poco útil, entre otros criterios respaldados por el DSM IV (como se citó en Carrero y Chávez, 2020).	Se evaluará según la Escala de Depresión Geriátrica (GDA) enfocada a la población de adultos mayores, versión abreviada de 15 ítems.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Está básicamente satisfecho con su vida actualmente? 2. ¿Ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses en los últimos años? 3. ¿Siente que su vida está vacía? 4. ¿Se encuentra a menudo aburrido? 5. ¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo? 6. ¿Tiene miedo que algo malo pueda ocurrirle? 7. ¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo? 8. ¿Con frecuencia se siente desamparado o desprotegido? 9. ¿Actualmente prefiere quedarse en casa, que salir y hacer cosas nuevas? 10. ¿Cree tener más problemas de memoria que la mayoría de la gente? 11. ¿Piensa que es maravilloso vivir? 12. ¿Actualmente se siente un/a inútil? 13. ¿Se siente lleno de energía? 14. ¿Se siente sin esperanza en este momento? 15. ¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted? 	<p>Normal: 0 - 4 puntos</p> <p>Depresión leve: 5 - 8 pts.</p> <p>Depresión moderada: 9 - 11 pts.</p> <p>Depresión moderada: 12 - 15 pts.</p>	Ordinal Dicotómico

Anexo N° 02

Escala De Depresión Geriátrica (GDA) (Autor Yesavage)

Nombre y apellido

Estimado señor(a), solicito su colaboración en el presente estudio cuyo título es “Programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021: Estudio descriptivo - propositivo”. Agradeceré que conteste las preguntas con seriedad y honestidad, ya que su opinión se mantendrá en reserva.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan un listado de preguntas relacionados con el tema, puede elegir solo una que considere correcta.

Edad: a) 60-64 b) 65-71 e) 72- 77 d) 78-83 e) de 84 a más
Sexo: M F **Estado civil:** S - C - V - D - Conviviente

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1.	¿Está básicamente satisfecho(a) con su vida actualmente?		
2.	¿Ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses en los últimos años?		
3.	¿Siente que su vida está vacía?		
4.	¿Se encuentra a menudo aburrido(a)?		
5.	¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?		
6.	¿Tiene miedo que algo malo pueda ocurrirle?		
7.	¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?		
8.	¿Con frecuencia se siente desamparado o desprotegido?		
9.	¿Actualmente prefiere quedarse en casa, que salir y hacer cosas nuevas?		
10.	¿Cree tener más problemas de memoria que la mayoría de la gente?		
11.	¿Piensa que es maravilloso vivir?		
12.	¿Actualmente se siente un/a inútil?		
13.	¿Se siente lleno de energía?		
14.	¿Se siente sin esperanza en este momento?		
15.	¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?		

Interpretación de La Escala De Depresión Geriátrica (GDA)

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
1.	¿Está básicamente satisfecho(a) con su vida actualmente?	0	1
2.	¿Ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses en los últimos años?	1	0
3.	¿Siente que su vida está vacía?	1	0
4.	¿Se encuentra a menudo aburrido(a)?	1	0
5.	¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?	0	1
6.	¿Tiene miedo que algo malo pueda ocurrirle?	1	0
7.	¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?	0	1
8.	¿Con frecuencia se siente desamparado o desprotegido?	1	0
9.	¿Actualmente prefiere quedarse en casa, que salir y hacer cosas nuevas?	1	0
10.	¿Cree tener más problemas de memoria que la mayoría de la gente?	1	0
11.	¿Piensa que es maravilloso vivir?	0	1
12.	¿Actualmente se siente un/a inútil?	1	0
13.	¿Se siente lleno de energía?	0	1
14.	¿Se siente sin esperanza en este momento?	1	0
15.	¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?	1	0
TOTAL			

Normal (sin depresión)	Depresión leve	Depresión moderada	Depresión severa
0 a 4	5 a 8	9 a 11	12 a 15

Anexo N° 03

Escala de depresión Geriátrica (GDA)

Ficha Técnica

Ficha Técnica:

Nombre original	:	Escala de depresión Geriátrica (GDA)
Autor	:	Brink, Yesavage, Lun, Heer Sena, Adey y Rose.
Adaptación	:	Delgado Delaunde Aida J.
Procedencia	:	Universidad Ricardo Palma – Facultad de Psicología.
Dimensiones	:	Alteraciones en la motivación. Alteraciones cognitivas. Alteraciones afectivas.
Reactivo	:	15.
Tipo de puntuación	:	Numérica: 1 y 0 puntos.
Administración	:	Individual
Duración	:	15 a 20 minutos aproximadamente.
Significación	:	Mide el nivel de depresión.
Tipificación	:	Baremos para adultos mayores
Año	:	1993.
Área	:	Salud

Anexo N° 04

Validez por juicio de expertos

Variable	Nº	Especialidad	Promedio de validez	Opinión del Experto
Escala geriátrica de depresión Yesavage,	1.	Metodóloga	47	Existe suficiencia
	2.	Maestro en Gestión de Proyectos educativos	48	Existe suficiencia
	3.	Especialista en Educación inclusiva	44	Existe suficiencia

Fuente: Elaborado por Carrero y Chávez (2020)

Anexo Nº 05

Informe de opinión del instrumento de investigación

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Saavedra Meléndez, Janina
Institución donde labora : Dirección Regional de Educación de San Martín
Especialidad : Docente de Investigación - Metodólogo
Instrumento de evaluación : Escala de Depresión Geriátrica Yesavage
Autoras del instrumento : Carrero Clavo, Mabel
Chávez Huamani, Jael

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				4	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					5
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Depresión				4	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					5
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					5
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					5
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Depresión					5
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				4	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					5
PUNTAJE TOTAL					47	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

II. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Instrumento apto para ser aplicado.

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 47


Mg. Janina Saavedra Meléndez
PSICÓLOGA
C.Ps.P. N° 23053

Moyobamba, 15 de julio de 2020

Fuente: Elaborado por Carrero y Chávez (2020)

Informe de opinión sobre instrumento de investigación científica

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Sánchez García, Iván Pavel
 Institución donde labora : Municipalidad provincial de Moyobamba – Jefe de la Demuna y Centro Integral del Adulto Mayor
 Especialidad : Maestro en Gestión de Proyectos Educativos
 Instrumento de evaluación : Escala de Depresión Geriátrica Yesavage
 Autoras del instrumento : Carrero Clavo, Mabel
 Chávez Huamani, Jael

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					5
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				4	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Depresión					5
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					5
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					5
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio: Depresión					5
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				4	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Depresión					5
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					5
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					5
PUNTAJE TOTAL						48

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Instrumento apto para ser aplicado.

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 48

MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE
 MOYOBAMBA

 DR. IVÁN PAVEL SÁNCHEZ GARCÍA
 C.P. 26507
 RESPONSABLE DE C.I.A.M.

Moyobamba, 15 de julio de 2020

Fuente: Elaborado por Carrero y Chávez (2020)

Informe de opinión sobre instrumento de investigación científica

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Cenepo Glavez, Claudia Melisa
 Institución donde labora : PRITE-UGEL 301 "Una Luz en mi camino".
 Especialidad : Especialista en Educación Inclusiva
 Instrumento de evaluación : Escala de Depresión Geriátrica Yesavage
 Autoras del instrumento : Carrero Clavo, Mabel
 Chávez Huamani, Jael

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				4	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				4	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Depresión					5
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.			3		
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					5
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio: Depresión				4	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					5
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Depresión					5
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					5
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.				4	
PUNTAJE TOTAL					44	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Instrumento apto para ser aplicado.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

44

CLAUDIA MELISA CENEPO GLAVEZ
 PSICÓLOGA
 C.P.S. P.N.: 22522

Moyobamba, 15 de julio de 2020

Fuente: Elaborado por Carrero y Chávez (2020)

Anexo N° 6

Validez del instrumento

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,798
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	629,251
	df	105
	Sig.	,000

Fuente: Elaborado por Carrero y Chávez (2020)

Anexo N° 07

Confiabilidad

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha		
Based on		
Standardized		
Cronbach's Alpha	Items	N of Items
,911	,909	15

Fuente: Elaborado por Carrero y Chávez (2020)

Communalities		
	Initial	Extraction
Item1	1,000	,801
Item2	1,000	,783
Item3	1,000	,819
Item4	1,000	,462
Item5	1,000	,639
Item6	1,000	,627
Item7	1,000	,597
Item8	1,000	,682
Item9	1,000	,482
Item10	1,000	,659
Item11	1,000	,687
Item12	1,000	,591
Item13	1,000	,729
Item14	1,000	,622
Item15	1,000	,545

Extraction Method: Principal
Component Analysis.

Fuente: Elaborado por Carrero y Chávez (2020)

Anexo N° 08

Carta de autorización para la aplicación del instrumento

POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

Trujillo, 09 de noviembre de 2021

CARTA N° 168-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J

Sr. Gastelo Huamán Chinchay

Alcalde

MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE MOYOBAMBA

Con atención: Sr. Jaimito Azang Huamán – Gerente de Desarrollo Social

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **BERTHA SILVIA MORA CÁRDENAS**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN ARTETERAPIA PARA DISMINUIR LA DEPRESIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES EN CONTEXTO DE PANDEMIA COVID19, MOYOBAMBA 2021”** en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es diseñar el programa de intervención basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores en contexto de pandemia COVID19, Moyobamba 2021.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente. -



Dr. Emilio Alberto Soriano Paredes
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

Anexo N° 09

Respuesta de autorización para la aplicación del instrumento



MUNICIPALIDAD PROVINCIAL
DE MOYOBAMBA

Gerencia Municipal

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Moyobamba, 14 de noviembre del 2021.

CARTA N° 2612021-MPM/GM

SEÑORA:

BERTHA SILVIA MORA CÁRDENAS

Ciudad. –

ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

REF. : SOLICITUD DE REGISTRO N°460176.

Es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente a nombre de la Municipalidad Provincial de Moyobamba, en atención al documento de la referencia, se autoriza a la señora Bertha Silvia Mora Cárdenas, identificada con DNI N°10400214, estudiante de la Escuela de Posgrado Universidad Cesar Vallejo, realizar trabajo de investigación para elaboración de tesis; remisión que se efectúa para los fines pertinentes.

Sin otro particular, me suscribo de usted expresándole las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente;



MUNICIPALIDAD PROVINCIAL MOYOBAMBA
REGION DE SAN MARTIN

CPC. Manuel Moisés Sava Chávez
GERENTE MUNICIPAL

C.C

GDS

Archivo

Anexo Nº 10

Consentimiento informado

Este formulario de consentimiento informado esta dirigido a los adultos mayores del Centro Integral del Adult Mayor “Los Algarrobos”, de la ciudad de Moyobamba, y se les invita a participar de la investigación “Programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021: Estudio descriptivo – propositivo”.

Sr./Sra.

Usted esta formando parte de una investigación que contribuirá para su beneficio en relación a la salud mental. A continuación se le brindará información e invitará a participar de esta investigación. Antes de decidirse a marcar, puede realizar sus preguntas. Puede que haya algunas palabras que no entienda, por favor no dude en avisarnos para poder explicarle. Si tiene alguna otra duda o pregunta, puede hacerlo

La depresión clínica es considerada como una condicion médica que afecta el estado de ánimo, los pensamientos y la conducta. Cambia la manera en que una persona se siente, piensa o actúa. De pronto cosas que eran agradables o muy fáciles, como un paseo, un almuerzo con la familia o amigos, leer un libro, ir a ver una pelicula, tener relaciones sexuales o simplemente dormir se puede volver un gran problema. La epidemiología de los trastornos depresivos, desde hace muchos años vienen alertando acerca de las características este trastorno y la afectación que produce (Zarragoitía, 2011).

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Usted puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes.

Se garantiza la idoneidad, pertinencia y privacidad de la información recolectada.

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación y entiendo que tengo derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera mi cuidado médico.

Nombre del participante

Firma del participante

Fecha

Día/mes/año

Anexo Nº 11

Evidencias de la aplicación del instrumento



PROPUESTA DEL PROGRAMA

1. Título:

“Programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021: Estudio descriptivo – propositivo”

2. Fundamentación teórica del programa

El presente programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores se fundamenta en las teorías y técnicas de la terapia del arte, apoyado en los estudios de Gutiérrez (2004) que afirma que la arteterapia gestalt observa al ser humano de forma integradora de las destrezas físicas, emocionales, intelectuales y espirituales; que lo lleve a ser individuos saludables. Desde esta concepción, se puede afirmar que el arteterapia tiene los elementos que contribuirán a disminuir la depresión en la población geriátrica puesto que, en el proceso de expresión artística se ve involucrado todo el ser, permitiendo la exteriorización de su mundo interno a través del arte lo cual facilita adaptarse a las experiencias vividas, que permitan salir de su mundo interno y no quedarse encerrado en si mismo (Arellano, 2019).

Este programa esta planteado con la finalidad de reducir la sintomatología depresiva en la población geriátrica que en función a los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento, se ha considerado trabajar en los niveles leve y moderado, que a raíz de esta investigación, se evidencia que, en el nivel leve, el 50% (17) de la población presenta síntomas depresivos ligeros, sin embargo, al ser síntomas suaves pueden pasar inadvertidos que, de no tratarse a tiempo y de la forma adecuada, podrían incrementarse causando malestar y desazón en la vida de los adultos mayores; así mismo, en el nivel moderado se observa que el 11.8% (4) de personas geriátricas muestran sintomatología depresiva disfuncional, haciendo un total de 61.8% (21) de adultos mayores del CIAM

Moyobamba “Los Algarrobos” que evidencian señales depresivas de leve a moderado, que según la definición de Yesavage et al. (1982), la depresión es un trastorno, con presencia de dificultades cognitivas, biológicas, y emotivas, donde se da la reducción del vigor, problemas en las relaciones sociales, desconsuelo, sentirse poco útil.

En función de los hallazgos encontrados, se hace ineludible la aplicación de un programa basado en arteterapia que, contribuya en la disminución de la depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos”.

3. Objetivos

- Disminuir la depresión de leve a moderada en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos”, mediante el arteterapia.

4. Beneficiarios

Adultos mayores del CIAM “Los Algarrobos”.

5. Duración de cada sesión:

90 minutos.

6. Metodología:

La metodología que se utilizará será participativa de forma dinámica y lúdica. Las sesiones se efectuarán de manera grupal, dividida en tres tiempos: (1) Primera: en el inicio se realiza la introducción, la bienvenida y la socialización de las normas y reglas del proceso entre cliente – terapeuta. (2) Segunda: esta etapa es donde se realiza la creación artística y con frecuencia es tiene la duración de la mitad del tiempo de toda la sesión. (3) Tercera: en esta fase hay se produce la expresión verbal entre cliente – terapeuta de lo que se ha sentido y lo que puede expresar su creación que se dio durante el proceso. La metodología contempla el uso de técnicas y herramientas como es el collage,

dibujo, narrativa, fotografía, pintura, drama, entre otros, así mismo para elaborar las obras artísticas pueden utilizar crayones, lápices, colores, temperas, acuarelas, plastilina, arcilla, en función a las necesidades del cliente, de tal forma que a través del proceso se pueda moldear sus emociones y la forma en que percibe su mundo interior, así como del contexto (Martínez y López, 2004).

7. Evaluación del programa:

Para la evaluación del programa se realizará en un inicio la aplicación del pretest y al finalizar el pos-test, con un grupo de control para contrastar los resultados del programa con y sin intervención. Por otro lado, se harán evaluaciones antes y durante la ejecución del programa; para ello, se proporcionará a los adultos mayores encuestas en base a tres emoticones que servirán como opciones de respuesta, donde se representará una cara de felicidad como bueno, una cara seria que representa a una respuesta, regular; y malo, mediante un emoticón triste, de tal manera sea fácil la evaluación.

SESIÓN N° 01: VIVAMOS CON ALEGRÍA

Objetivo Específico: Aplicación del pretest a los adultos mayores.
Realizar la presentación del programa basado en arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Se canta la canción “Hola a todos ¿cómo están?”, hola todos amigos ¿cómo están? ¡muy bien! este es un saludo de amistad ¡qué bien!, haremos lo posible por ser buenos amigos; ¿cómo están?, amigos ¿cómo están? ¡muy bien! - Dinámica de presentación: Se entregará a cada integrante un papel bond para dibujar su nombre, el cual pueden decorarlo de acuerdo con su creatividad. Luego se deben presentar levantando sus obras artísticas y presentarse a los demás integrantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel bond. - Papel kraft. - Cojines - Vela y 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se entrega a cada grupo un papelote y se les pide que tracen con los crayones en el papel kraft. Primero se realizará con los ojos abiertos, luego con los ojos cerrados se les guiará a dibujar o trazar de forma libre al ritmo de la música (con melodías variadas de tal manera que expresen sus emociones); al cambiar el ritmo los anima a cambiar de trazo, por ejemplo: si dibujaban de una forma que lo efectúen de otra, los que hacían líneas rectas que lo hagan onduladas, en forma de estrellas, cuadradas, en círculos, que cambien de posición. Al culminar cada grupo deben expresar lo que han sentido, dando nombre a su obra. - Luego se hace una reflexión ¿como pueden interpretar los trazos que han realizado?, ¿como se ven?, ¿los colores que utilizaron dicen algo acerca de sus vida?, ¿los trazos parecen tener sentido?, ¿podrían ordenarlos?, a partir de ello, se reflexiona en los trazos. - Luego colocar sus obras artísticas en medio y que todos puedan observarlas. - Se realiza un ejercicio de respiración que consiste en posicionar las dos manos en frente de la boca, hacer puño y con cada expiración dirigir el aire hacia un dedo hasta levantar todos los dedos, este ejercicio se efectúa 5 veces - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables? 	<ul style="list-style-type: none"> - fósforo de colores. - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En círculo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de Celia Cruz “La vida es un carnaval” 		15

SESIÓN N° 02: ALCANZAR MIS SUEÑOS

Objetivo Específico: Fomentar la perseverancia en los adultos mayores, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Dinámica de saludo: Se canta la canción hola todos amigos ¿cómo están? https://www.youtube.com/watch?v=MDnTPHZndA8. Se entrega una pelota de trapo a un integrante del grupo y se le pide que lo lance a un compañero, al tirar tiene que decir una cualidad de la otra persona, asimismo, la persona que recibe la pelota tiene que volver a lanzarlo a otro compañero, continuando con la misma dinámica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Lápices de colores. 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: mediante la visualización guiada, se solicita a los integrantes que se sienten con la espalda recta pegada a la silla, las palmas de las manos abiertas en posición hacia arriba, en esta postura se solicita lo siguiente: “Cierra los ojos y contempla una luz blanca que baja por tu cabeza, mira recorre tus hombros, relaja los brazos y las manos; sigue recorriendo tus piernas y llega a tus pies. Ahora, te vas a transportar a un lugar que te haga sentir tranquilidad, en este sitio vas a observar lo que se encuentra a tu alrededor e imaginar que existen las herramientas para conseguir tus metas y están a tu disposición, elige la herramienta que más te guste y que consideres que te ayudará a lograr tus propósitos. En este momento, piensa ¿cómo sería si lograras lo que deseas?, siente en tu cuerpo la sensación de haber logrado lo que tu anhelas” - Se entrega a los integrantes, revistas, que de preferencia contengan imágenes variadas de diversos temas. Luego, deben recordar que herramienta fue la que se reveló durante la visualización guiada, recortar imágenes de lo que vieron o de lo que más les impacto durante ese tiempo, que además, les ayudará a conseguir sus metas. - Luego, deben pegar las imágenes de las revistas en papel kraft y explicar que simboliza sus imágenes. - Colocar las creaciones artísticas en un lugar donde se pueda visualizar y socializar de que se trata su creación artística. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables? 	<ul style="list-style-type: none"> - Revistas. - Tijeras. - Plumones. - Papel kraft. - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En círculo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de Celia Cruz “La vida es un carnaval” 		15

SESIÓN N° 03: SONRIE A LA VIDA

Objetivo Específico: Promover la alegría en los adultos mayores, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Dinámica: al ritmo de la canción “Tengo un cuerpo y lo voy a mover” se anima a los participantes que realicen los movimientos planteados por el facilitador. - Dinámica de saludo: Se solicita a dos personas salgan al frente, la primera tiene que decir a la segunda: .P.1: ¿Tu me quieres? P.2: Si, te quiero. P1: ¿Porqué me quieres? P2: Porque, (Se dice una razón o una cualidad de la otra persona). Al estar sentados en círculo se pide que, la persona de al lado, replique la misma dinámica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Crayones. - Hoja impresa 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: Para introducir al tema de la alegría, se solicita a los integrantes que cierren los ojos para escuchar una melodía, y que detecten que les hace sentir esa música. - Dinámica de risa con una vocal: en rueda sentados, ir atribuyendo a cada participante una vocal empezando por la “A” hasta llegar a la “U”, repitiendo las veces que haga falta hasta que todos tengan su vocal. Empezando por ejemplo por la primera persona de la derecha, se le dice, que explique lo que ha desayunado utilizando como única vocal, la que le ha tocado. Ej.: "Ha dasayanada ana tastada can marmalada y mantacalla y an café can lacha". Continúa la siguiente persona con la “E”, hasta llegar a la “U”, la dinámica termina cuando todos hayan participado y hayan contado una historia con la vocal que les correspondía. - Asimismo, se les pide que imiten lo que haga el facilitador y no lo que dice: en rueda, por ejemplo "tocarse la barriga" mientras él se toca la cabeza. Quien haga lo mismo que el facilitador, sale al centro y sigue el juego. - Entregar a cada participante una foto de ellos mismos, y se les pide, que recorten la foto y que lo decoren con los elementos que debe llevar un payaso (se les da una hoja impresa que contenga artículos de vestir de un payaso), para recortar y pegar en la hoja. - Luego, deben colocar sus obras de expresión artística para que todos puedan visualizarlas. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Goma - Revistas - Tijeras - Plumones - Parlante wifi - Música. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra. - En círculo se pide que soplen la vela y se despidan. - Se baila al ritmo de Mark Antony “Vivir mi vida”. 		15

SESIÓN N° 04: MI DÍA ACTIVO

Objetivo Específico: Fomentar la realización de actividades saludables mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Dinámica: al ritmo de la canción "Tengo un cuerpo y lo voy a mover" se anima a los participantes que realicen los movimientos planteados por el facilitador. - Dinámica "Congelao"; al ritmo de la canción los integrantes deben repetir los movimiento del facilitador, la dinámica consiste en moverse al ritmo de la música realizando movimientos graciosos y detenerse cuando se diga la palabra Congelao. - Dinámica de la pelota: Se pide a los integrantes que se lancen una pelota a su compañero, y cuando lo hagan tienen que decir su nombre, asimismo, el otro compañero a quien se le ha lanzado debe volver a mencionar el nombre del compañero anterior y agregar su nombre, y así sucesivamente hasta llegar al último integrante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Arcilla - Cuchillas - Cepillos - Palitos. 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: por medio de la meditación guiada, se les dice: "Vamos a introducirnos en un lugar donde se sientan a gusto, o en tranquilidad, ahora imagínense, ¿Que actividades les gustaría hacer?, ¿Cómo sacarían el mejor provecho a su día?, ¿Cómo pueden mantenerse más activos?, visualícense con todos los detalles posibles, luego, abran los ojos a la cuenta regresiva de 10, 9, 8... hasta llegar a 0". - Se entrega a cada participantes un pedazo de arcilla y se les guía a sentir la textura de la arcilla, el olor, el color, que se pongan en contacto con este recurso. Se pide, que realicen sus esculturas en función a lo que visualizaron o de las cosas que les gustaría hacer, para ello, se les entrega los materiales para trabajar con la arcilla, como son: cuchillas de plástico, cepillos, potes de agua; elementos que les facilite la elaboración de sus trabajos artísticos. Una vez terminado se les solicita que socialicen sus obras, expresando que simboliza para ellos su creación. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Pote - Agua - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En circulo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de Mark Antony "Vivir mi vida". 		15

SESIÓN N° 05: SOY RADIANTE

Objetivo Específico: Mejorar la autoestima de los adultos mayores, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Dinámica del barco: se informa que se encuentran en un barco y que todos bailaban de cuatro (tienen que formar grupos de cuatro), pero, después sirvieron la comida y las mesas eran de cinco comensales (se agrupan de 5), después, les informan que el barco se hunde y que los botes solo tienen capacidad para seis integrantes, deben reunirse de seis. Para finalizar se les dice que todos bailan de dos. - Dinámica de saludo: agrupados de a dos, se les pide que creen un saludo nuevo que pueden realizarlo con cualquier parte de su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Espejo - Hoja bond A4 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: Se pide a los integrantes que coloquen sus manos frente a la cara y que hagan puño, después, deben tomar aire y soplar suavemente en el primer dedo de la mano derecha (dedo pulgar), el cual debe abrirse, tomar nuevamente aire y soplar en el dedo siguiente (índice), esto se realiza 10 veces hasta terminar todos los dedos de las dos manos. - Se entrega a cada integrante una hoja bond, se pide que dibujen su mano izquierda para que, con la mano predominante, puedan dibujar el contorno de la otra mano. Para el tronco, se puede hacer uso de la parte del brazo, de tal forma que se tenga el contorno de un árbol, se completa el follaje y luego se pinta y decora; dibujar encima de cada dedo una cualidad que lo identifique, en total tienen que realizar cinco dibujos de aspectos positivos. - Después, sentados en círculos se les realiza una pregunta ¿quién creen que es la persona más importante del mundo? Mostrando una caja pequeña se les señala que la persona más importante en su vida se encuentra dentro. - Recorriendo el lugar de cada uno de ellos; el facilitador abrirá la caja y le pedirá a cada integrante (por separado) que mire dentro de ella. Dentro de la caja se encuentra un espejo. - Se les pregunta: ¿De qué se dan cuenta con esta actividad?, ¿De qué pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Caja - Crayones - Colores - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En círculo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de “El yerberito llegó” de Celia Cruz. 		15

SESIÓN N° 06: VENZO MIS MIEDOS

Objetivo Específico: Mejorar la confianza y seguridad de sí mismos, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Dinámica de saludos: Al ritmo de la música se les pide que caminen por toda la sala y cuando se detiene la música tienen que saludarse con la cabeza, vuelven a moverse por la sala y cuando se de la señal, deben saludar con los codos, luego, repetir nuevamente la dinámica y saludarse con la cola; también, se puede hacer de manera lenta, rápida, como si llevaran algo muy pesado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Papel Kraft - Sorbete 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: Se entrega papel kraft cortado por la mitad y sorbete a cada uno de los integrantes, luego, se pone sobre las mesas temperas de preferencia que sean oscuros como: negro, azul, marrón. - El trabajo arteterapéutico consiste en que, cada uno de los participantes coloque un poco de tempera en su papel y que con el sorbete lo esparzan lo más grande posible; finalizado el esparcimiento de la tempera sobre la hoja, se les entrega unos ojos de papel para que lo peguen encima. Luego, se les explica que su creación representa sus miedos, ¿a qué le temen? ¿Qué cosas les asustan? Se les solicita dibujar alrededor de sus obras las cosas o situaciones que les causan miedo. - Por medio de la meditación guiada se les dice: Que tomen y que boten el aire, cinco veces. Luego, deben cerrar los ojos y se imaginen un globo que contiene todos sus miedos y temores, se va a tomar el globo y tirarlo con fuerza al cielo, al tirarlo, este globo va a comenzar a levantarse y alejarse poco a poco, lo van a observar y despedirse de esos miedos, al finalizar se les dice “ahora puedes darte permiso para experimentar una inmensa paz y tranquilidad”. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja impresa - Temperas. - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En círculo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de “Madre tierra” de Chayanne. 		15

SESIÓN N° 07: LA GRATITUD

Objetivo Específico: Fomentar gratitud en los aspectos diarios de la vida, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Dinámica: Al ritmo de la música “Todo el mundo esta feliz”, los participantes se mueven por la sala. El facilitador da la consigna que al decir el número 1: Los integrantes, deben chocarse las manos con el primero que tienen en frente. Al mencionar el número 2: deben mandarse un beso volado. Al decir el número 3: deben hacer un guiño al que se encuentra enfrente de ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines. - Vela y fósforo. - Cartulina de colores. 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: Se entrega a cada uno de los integrantes cartulina de colores. Luego, mediante la técnica del origami se guía en el proceso de realización de un cofre. - Se entrega a cada uno de los participantes una hoja bond, y se les solicita que dibujen diez cosas importantes por las que puedan sentir gratitud en la vida, al terminar deben colocar dentro del cofre los dibujos que realizaron y que les produce gratitud en representación o simbolismo de que es un tesoro para ellos. - También, se les sugiere que, en sus casas a diario se tomen un tiempo para pensar en cinco cosas que les acontecieron y sean causa de agradecimiento (lo pueden escribir o dibujar), después deben colocar sus agradecimientos en el cofre. - Se socializa los creaciones y se comparte de manera voluntaria los agradecimientos. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja bond. - Colores. - Lápices. - Tijeras. - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En circulo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de “Madre tierra” de Chayanne. 		15

SESIÓN N° 08: JUNTOS SOMOS FUERTES

Objetivo Específico: Incentivar el compañerismo en los adultos mayores, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Dinámica: Al ritmo de la música "Todo el mundo esta feliz", los participantes se mueven por la sala. El facilitador da la consigna que al decir el número 1: Los integrantes, deben darse un apretón de manos con el primero que tienen en frente. Al mencionar el número 2: deben chocarse la punta de los zapatos. Al decir el número 3: deben chocar sus puños. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Hojas bond - Mandalas 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: El trabajo arteterapéutico consiste en entregar a cada uno de los integrantes una mandala, que pueden elegir de acuerdo con el diseño que mas les agrada. La mandala puede ser pintada y decorada a libre elección. Al culminar, se les solicita que coloquen al lado de la mandala una promesa para mejorar la vida en comunidad, que pueda favorecer el cuidado y protección de sus integrantes ante situaciones de desamparo de alguno de sus pares. - Luego, deben pegar las mandalas en un árbol (previamente elaborado), después, será socializado con sus compañeros para poder opinar sobre sus creaciones y como creen que esta actividad puede mejorar las vidas de sus compañeros en situaciones de desprotección. - Se realiza una actividad del tren de la felicidad donde todos deben colocarse en fila y al ritmo de la canción trasladarse por toda la sala. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Lápices de colores. - Crayones. - Cintas de colores - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En circulo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de "Color esperanza" de Diego Torres. 		15

SESIÓN N° 09: NOS DIVERTIMOS JUNTOS

Objetivo Específico: Realizar actividades de recreación en grupo, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Dinámica “Casa, inquilino, terremoto” el facilitador solicita que se agrupen de tres, luego se solicita que dos de ellos se tomen de las manos, y uno vaya dentro, el cual se denomina el inquilino. El facilitador da la consigna: cuando se grite inquilino, todos los inquilinos se cambian a otra casa, pero si se dice casa, las casas corren a buscar otro lugar donde armar otra casa, con otro compañero, y siendo de soporte a otro inquilino. Cuando se diga terremoto, entonces tanto casas, como inquilinos se separan a formar algo nuevo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Música de diversos géneros. 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: Se coloca una canción suave, donde se realice estiramientos de la mano, la cabeza, los hombros, los pies. - Se entrega unas fajas elásticas a cada uno de los integrantes para que las estiren al ritmo de la música: https://www.youtube.com/watch?v=J-OCKbAo5T0. - Luego, se les solicita que caminen por la sala y cuando escuchen una canción lo bailen con el primer compañero que se encuentra al frente de ellos https://www.youtube.com/watch?v=NhYEQKPrqhY. - Así mismo, se les entrega una pelota, esta debe ser lanzada a un compañero que se encuentre en frente y este, asimismo, lanzar a otro compañero que se encuentre al frente de su posición, pasando la pelota por todos los participantes. - Entregar a cada uno de los integrantes un ula ula para que muevan la cintura al ritmo de la música sin que se les caiga el ula ula. - Después, se les proporciona una manta grande de colores para que puedan moverse alrededor, de forma circular, tomados de una parte de la manta y girando alrededor al ritmo de la música. - Se pide voluntarios en parejas, para poder representar entre ambos un baile y que los demás compañeros adivinen de que danza se trata. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Manta gigante de colores - Fajas elásticas - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En circulo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de “Color esperanza” de Diego Torres. 		15

SESIÓN N° 10: TENGO MENTE BRILLANTE

Objetivo Específico: Realizar actividades cognitivas para fortalecer la memoria de los adultos mayores, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Se realiza el saludo de los animales, la presentación consiste en mencionar y hacer la mímica de un animal. Por ejemplo: Persona 1: Yo soy “María” y soy un cocodrilo, y el cocodrilo hace así (se representa al cocodrilo a libre elección). Persona 2: Ella es “María” (Persona 1) y es un cocodrilo, yo soy “Marco” (Persona 2) y soy un orangután (se representa al orangután a libre elección), así se continúa con el siguiente integrante, mencionando primero a los anteriores y luego agregando el animal de su elección. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Cartulinas. - Canciones antiguas. 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: Se escucha canciones de los años 40, 50, 60, y se pregunta sobre el nombre de la canción, el autor de la canción y que hablen sobre lo que dice la letra. - Se oye varias canciones y los que reconozcan la canción pueden participar, se les pide que cuenten sus vivencias en base a la música que escucharon, se les dice “¿Qué edad tenías cuando escuchaste por primera vez esta música? ¿Con quién vivías?”, que compartan una anécdota grata o divertida. - Mediante la meditación guiada: se les dice a los integrantes que cierren los ojos y que traigan a la mente un lugar que les hizo recordar la canción que, escucharon anteriormente, se les pide que observen detenidamente las cosas que ven a su alrededor; luego, se les pide que se contesten así mismos, “¿Qué sienten al estar en este lugar?, ¿Que edad tenían?, ¿Qué elementos encuentran que ya no recordaban de manera consiente?”, al finalizar se les manifiesta que vayan en retroceso, recorriendo todos los espacio que visitaron y se despidan, después, al llegar al punto de inicio deben abrir los ojos. - Luego se les solicita que dibujen con temperas el recuerdo que visualizaron en la meditación con los detalles que vieron. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Temperas. - Pinceles. - Lápices de colores. - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En circulo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de “Color esperanza” de Diego Torres. 		15

SESIÓN N° 11: LA ALEGRÍA DE SENTIR

Objetivo Específico: Promover la alegría en los adultos mayores, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Dinámica de saludo: a cada integrante se le entrega un tarjeta con saludos divertidos que tienen que reproducir en parejas, los integrantes deben reproducir con sus cuerpos la imagen que esta en la tarjeta, lo más parecido a la consigna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel bond. - Cojines - Vela y fósforo 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: se divide en grupos de cuatro y se entrega a cada grupo, materiales como semillas, hojas de arboles, piedras pequeñas, arena, palitos de plantas, entre otros, materiales orgánicos que se encuentran en la naturaleza. - Luego, se les solicita que tomen uno de los materiales y que sientan la textura, la forma, el color, la resistencia, que piensen de donde proviene, después tomar otro y realizar el mismo proceso. - Se escucha a los integrantes expresar sus opiniones sobre como sintieron los materiales. Después, el facilitador realiza una analogía de los materiales con la vida, “¿Cómo sientes la vida?, ¿es suave como las hojas?, ¿es pesada como la piedra?, ¿es áspera como la arena?, ¿vacío como el tallo? - Después, se requiere que dibujen como se sienten, utilizando los materiales según la sensación que tienen de la vida. - Luego, colocar sus obras en las paredes y hacer un recorrido de cada una de ellas y que expliquen que quiere decir su creación. - Se realiza un ejercicio de respiración, al unir la palma de las manos, se toma aire, al levantarlas hacia el cielo, se bota el aire, hacer 10 respiraciones. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas - Semillas - Arena - Piedras pequeñas. - Tallos - Crayones - Tijeras 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En circulo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de “Color esperanza” de Diego Torres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Goma - Parlante wifi. 	15

SESIÓN N° 12: ME SIENTO CAPAZ

Objetivo Específico: : Mejorar la confianza y seguridad de sí mismos, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Se inicia la sesión con la dinámica de la imagen descompuesta: Se les presenta una imagen de un animal; se pide a los integrantes que imaginen que partes tiene el animal que observan. Cada uno de los integrantes debe presentarse: por ejemplo: Persona 1: Yo soy “Alicia” (nombre) y soy” la cabeza del elefante” (mencionar una parte del cuerpo del animal)”. Persona 2: Ella es “Alicia” (mencionar a la Persona 1) y es la cabeza del elefante, Yo soy “Marco” (Persona 2) y soy “la cola del elefante”. Persona 3: debe mencionar a los anteriores mas su nombre y la parte del elefante que escoja, y así sucesivamente hasta llegar al final de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo - Papel kraft. - Tubos de papel higiénico 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: Se coloca una música suave y se les invita a cerrar los ojos, deben hacer cinco inspiraciones y cinco expiraciones, en esa posición preguntar: “¿En qué cosas consideras que eres bueno?, ¿Qué hiciste hoy que te hizo sentir útil?, ¿Qué cosas haces que te hacen sentir capaz?, ¿Qué cualidades positivas te representan?” - Después, se les entrega revistas con imágenes variadas para que busquen las cualidades o cosas que le hacen sentirse útiles, pueden escoger hasta 10 cosas. - Luego, se solicita que cada imagen lo peguen en diferentes partes del papel kraft y que cada imagen lo relacionen a un color que sienten que expresa la cualidad que eligieron. - Se proporciona a cada uno de los integrantes, tubos de cartón y temperas de diversos colores. - Los integrantes deben tomar el tubo de cartón reciclado y sumergir hasta la mitad en la tempera; luego, se debe presionar el tubo en la hoja de tal forma que quede plasmado un círculo, con ello se deben crear zentalas, (se les entrega los patrones de las zentalas para que se guíen o elijan algún diseño) - Decorar las zentalas de acuerdo con los colores que eligieron para cada una de las cualidades. Dar prioridad a los colores que consideren que es la cualidad que mejor les representa. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Témperas de colores - Platos descartables. - Lápices de colores - Revista - Tijera 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En círculo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo “Sueños” de Diego Torres y Julieta Venegas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Goma - Parlante wifi. 	15

SESIÓN N° 13: UN DÍA FELIZ

Objetivo Específico: Promover la alegría en los adultos mayores, mediante el arteterapia

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Se inicia con una dinámica para mover el cuerpo: "Hoki poki doki" Con la mano aquí, con la mano allá, vuélvela poner y sacúdela (Coro) Con un pie aquí, con pie allá, vuélvelo poner y sacúdelo (Coro) Con la cola aquí, con la cola allá, vuélvelo poner y sacúdelo (Coro) Con la cabeza aquí, con la cabeza allá, vuélvelo poner y sacúdelo (Coro) Con tu compañero aquí, con tu compañero allá, vuélvelo poner y sacúdelo (Coro) Sacude una mano, y sacude un pie, sacude la otra mano, y ahora el otro pie, harás el hocki pocki doki, girando en tu lugar, y ahora vamos a bailar (haciendo los movimientos con el cuerpo) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines - Vela y fósforo. - Moldes de plumas. - Un molde gigantes de alas. 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se entrega a cada integrante hojas en forma de plumas, se les pide que coloquen en ellas todas las cosas que consideran que les impide ser libres, a nivel emocional, conductual y físico. - Luego, se les vuelve a solicitar que por cada una de las cosas que escribieron en cada pluma escriban en la parte de atrás un solución a las dificultades que se le presentan en la vida. - Decorar la parte de la pluma donde hicieron la propuesta de solución al problema. - Después, los integrantes pondrán sus plumas en un molde de alas grande del tamaño real de una persona, que servirá como fondo para tomarse fotos en posición de vuelo. - Se les pregunta: ¿De que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables?: 	<ul style="list-style-type: none"> - Lápices de colores - Crayones. - Tizas. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En círculo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de Celia Cruz "La vida es un carnaval" 	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones. - Parlante wifi. 	15

SESIÓN N° 14: ME REINVENTO

Objetivo Específico: Fomentar pensamientos saludables, mediante el arteterapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Dinámica Esculturas: se les pide a los integrantes que caminen por el espacio, cuando el facilitador mencione “animal, objeto o personaje” los integrantes deben representar al animal, objeto o personaje que se le venga a la mente, a libre elección. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel bond. - Papel kraft. - Cojines 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: se entrega a cada integrante, una parte de plastilina casera de todos los colores, para que moldeen a libre elección. - Se les solicita que creen con sus manos, la forma en que se ven en estos días, semanas o mes, tratando de expresar a través del modelo sus emociones, pensamientos y postura personal en la que se encuentran en la actualidad. - Una vez realizado, se les vuelve a pedir que hagan otro molde de como quieren sentirse en el futuro, que plasmen en el molde como desean realmente sentirse y transformarse dejando las cosas que les limiten o detengan su proceso de crecimiento personal, al terminar se contrastan ambos modelos. - Se les pregunta: ¿que les impide ser, lo que desean?, ¿quién les frena? ¿existe algo que impida reinventarse? - Se les pregunta ¿de que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables? 	<ul style="list-style-type: none"> - Vela y fósforo. - Plastilina casera. - Lápices de colores. - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En círculo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de “Carito habla en ingles” de Carlos Vives. 		15

SESIÓN N° 15: MI PROPÓSITO EN LA VIDA

Objetivo Específico: Promover la importancia de tener metas para el futuro, mediante el arte terapia.

Momentos	Actividades	Materiales	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la bienvenida de todos los integrantes, y se da a conocer el nombre de la sesión a trabajar. - Se invita a sentarse alrededor de un centro decorado por velas y rodeado de cojines. - Realiza la dinámica: Hay un barco en el fondo de la mar; actividad cognitiva para que trabajen la memoria, recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=3rxAeMVf2-U 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel bond. - Papel kraft. - Cojines 	15
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: se introduce al tema del propósito en la vida, de la importancia de plantearse metas en el futuro, y realizar acciones para alcanzarlas, con una visión de lo que se quiere conseguir. - Se entrega a cada integrante un papelote. Al ritmo de una música suave, se les pide que imaginen que el crayón que tienen en la mano es un hilo que tiene que recorrer el papel, que tracen como gusten el papelote que se les proporcionó. Una vez terminado, se les informa que la línea que trazaron va a representar a un tronco. - Se les entrega papeles pequeños en forma de hojas, que deben colocar al lado del tronco representando las hojas de la planta, en cada hoja, deben colocar una meta o un propósito que deseen lograr en la vida. - Luego, se hace pregunta: “¿cómo piensan lograr sus metas?, ¿qué deben hacer para alcanzarlos?, ¿en cuanto tiempo lo piensas alcanzar?” - Se realiza un ejercicio de respiración: que tomen aire por la nariz y que lo boten por la boca, mientras que van tomando se les pide que imaginen que están en un lugar donde se puede conseguir todo lo que han plasmado en sus hojas, que se enfoquen en una meta y que se sientan como si ya lo hubiesen alcanzado, que le dice su corazón, que le dice cada parte de su cuerpo, que le dice sus emociones. - Se les pregunta ¿de que se dan cuenta con esta actividad?, ¿De que pueden hacerse responsables? 	<ul style="list-style-type: none"> - Vela y fósforo. - Plumones. - Lápices de colores. - Parlante wifi. 	60
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se les solicita que respondan ¿cómo se han sentido en una sola palabra? - En círculo se pide que soplen la vela y se despiden. - Se baila al ritmo de Celia Cruz “La vida es un carnaval” 		15