

DEMOCRATIZANDO EXPERIENCIAS  
DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

TOMO 7

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS:  
**Acción creativa y  
transformadora**

María Eugenia Restrepo Salazar | Nancy Sánchez Acuña  
COMPILADORAS



VICERRECTORÍA  
DE EXTENSIÓN

UNA  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA



# Acompañar desde las Artes

## ACCOMPANYING FROM THE ARTS


### MARIANA ALFARO HERRERA

Académica de la Universidad Nacional, participa como investigadora en el proyecto Espacio de Investigación Somática para el mejoramiento de los procesos pedagógicos en danza, de la Escuela de Danza; colaboradora en el Proyecto Artes y Salud, diálogos interdisciplinarios, de la Escuela de Arte Escénico; persona miembro de la Comisión autónoma de investigación para las artes del CIDEA y persona miembro del Comité Editorial de la Revista Arte, Cultura y Sociedad. Artista/ investigadora independiente, facilitadora de aprendizaje del ballet desde la primera persona.

 [mariana.alfaro.herrera@una.cr](mailto:mariana.alfaro.herrera@una.cr)

### ANDREA BONILLA SIBAJA

Médico Asistente General Graduada de la Universidad Latina de Costa Rica. Maestría en Gerencia de la Salud graduada de la UciMED. Con conocimientos en Rehabilitación Cardíaca y certificación internacional en Exercise is Medicine para profesionales de salud y ejercicio de American College of Sport Medicine. Trabaja en Rehabilitación Cardíaca del Hospital México de Costa Rica.

 [andre\\_25bs@hotmail.com](mailto:andre_25bs@hotmail.com)

### SOFÍA CHAVERRI FLORES

Médica Especialista en Medicina Física y Rehabilitación y Magíster Scientiae en Salud Integral y Movimiento Humano la Universidad Nacional de Costa Rica. Labora en el Hospital México, como coordinadora del Programa de Rehabilitación Cardíaca.

 [schaverrif@gmail.com](mailto:schaverrif@gmail.com)

## ANDRÉS GÓMEZ GONZÁLEZ

Fisioterapeuta de rehabilitación cardíaca, Hospital México. Fisioterapeuta de profesión desde el 2004 y trabaja en el Hospital México en cirugía de corazón desde el 2005. Forma parte ad honorem de la Fundación Costarricense del Corazón.

 ggandres8@gmail.com


## LUIS DIEGO GONZÁLEZ SOLANO

Educador Físico de la Universidad Florencio del Castillo (UCA), diferentes cursos de relajación, yoga ashtanga, aparte de cursos en Rehabilitación Cardíaca y Oncológica en la Universidad Nacional (UNA). Labora en el Hospital México de la Caja Costarricense del Seguro Social en el Programa de Rehabilitación Cardíaca, Rehabilitación Post-COVID-19, Programa de Apoyo en Actividad Física y de Salud Mental del departamento de enfermería, entre otros.

 lgonzales@ccss.sa.cr

## PAMELA JIMÉNEZ JIMÉNEZ

Magíster Profesional en Danza. Licenciada en Psicóloga. Estudiante de Danza Movimiento Terapia y Educación Somática. Académica de la Universidad Nacional de Costa Rica, coordinadora del proyecto Artes y Salud: diálogos Interdisciplinarios de la Escuela de Arte Escénico UNA.

 pamela.jimenez.jimenez@una.cr

## YESENIA TORRES ALVARADO

Bachiller y Licenciada en Psicología desde el año 1999-2000, Magister en Psicología Clínica graduada con Honores desde el año 2003. Labora como Psicóloga Clínica en el Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica del Hospital México desde el 2000 hasta la fecha. Ha laborado como profesora de la práctica clínica supervisada en la Maestría de Psicología Clínica de la Universidad de Iberoamérica.

 torresyess@yahoo.com

## RESUMEN

El presente texto representa un proceso de sistematización de experiencias realizado por parte del Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital México de la Caja Costarricense del Seguro Social y el proyecto Artes y Salud: diálogos interdisciplinarios, de la Escuela de Arte Escénico de la Universidad Nacional de Costa Rica. Se describe la metodología planteada para el proceso de sistematización, la historia del proceso de la experiencia, haciendo un recuento de los principales hitos y estableciendo una línea del tiempo integrando lo recopilado desde las diferentes fuentes de información. La reflexión e interpretación crítica gira en torno al tema de los acompañamientos desde las artes que se desarrollaron en el año 2020, a raíz de los procesos generados interdisciplinarios e interinstitucionales. En un último apartado se comparten conclusiones del proceso de sistematización.

**PALABRAS CLAVE** Artes, salud, rehabilitación cardíaca, acompañamiento.

## ABSTRACT

This text presents a process of systematization of experiences carried out by the Cardiac Rehabilitation Program at the Hospital Mexico of the Costa Rica Social Security System and the project “Arts and Health: interdisciplinary dialogues” of the School of Performing Arts of the National University of Costa Rica. The methodology proposed for the systematization process and the history of the experience process are described, recounting the main milestones, and establishing a timeline, integrating what was compiled from different sources of information. The reflection and critical interpretation revolve around the theme of the accompaniments from the arts developed in 2020 as a result of interdisciplinary and inter-institutional processes generated. In the last section, conclusions of the systematization process are shared.

**KEYWORDS** Arts, health, cardiac rehabilitation, accompaniment.

## PRESENTACIÓN

Este proceso de sistematización fue construido a partir del *Curso-Taller sobre Sistematización de Experiencias Educativas: teoría, metodología y práctica 2020-2021*, brindado por la Vicerrectoría de Extensión de la Universidad Nacional de Costa Rica e impartido por el doctor Oscar Jara del Centro de Estudios y Publicaciones Alforja (Jara, 2020-2021).

*Artes y Salud: diálogos interdisciplinarios* (Jiménez, 2018) es un proyecto de la Escuela de Arte Escénico de la Universidad Nacional de Costa Rica. El mismo es integrado, pues se desarrollan procesos desde las áreas sustantivas de la universidad: investigación, docencia, producción y extensión. Su mayor componente es la extensión y desde la cual se ha creado la metodología de acompañamiento desde las artes a la salud. Es una metodología participativa, la cual tiene como puntos de inspiración las Artes Expresivas y la Educación Somática. Con respecto a esta metodología Brenes Fallas et al., (2017), expresan:

*...se desarrollan experiencias creativas desde las artes partiendo de la interdisciplinariedad y horizontalidad en los procesos comunicativos y relacionales de las personas. Asimismo, se construyen espacios para el compartir de experiencias, tomando en cuenta los conocimientos y bagaje de vivencias, y a partir de ahí se abren las posibilidades para la expresión y creación desde la aceptación, sin juzgar, ni invadir o crear dependencia. (p. 255)*

*Acompañar desde las Artes* comparte el proceso de sistematización de las experiencias de los acompañamientos desde las artes a la salud para el Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital México en Costa Rica, durante el periodo del año 2020. Estos procesos de acompañamiento se han realizado gracias a la alianza interinstitucional con la Caja Costarricense de Seguro Social, desde donde se han podido generar procesos en diferentes hospitales, centros y áreas de salud.

Nuestra experiencia concreta para sistematizar fueron los acompañamientos desde las artes a la salud para el Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital México, sesiones virtuales realizadas mensualmente en el 2020, dada la situación de pandemia por COVID-19.

Nuestros objetivos fueron: el reflexionar interdisciplinariamente el paso de los acompañamientos a la virtualidad y el actualizar y mejorar la metodología y dinámicas de los acompañamientos en la virtualidad.

El eje de sistematización fueron los aspectos metodológicos y de accesibilidad en la creación de los acompañamientos en lo sincrónico y asincrónico que sirvieron para apoyar los procesos de autocuidado de las personas participantes.

## METODOLOGÍA

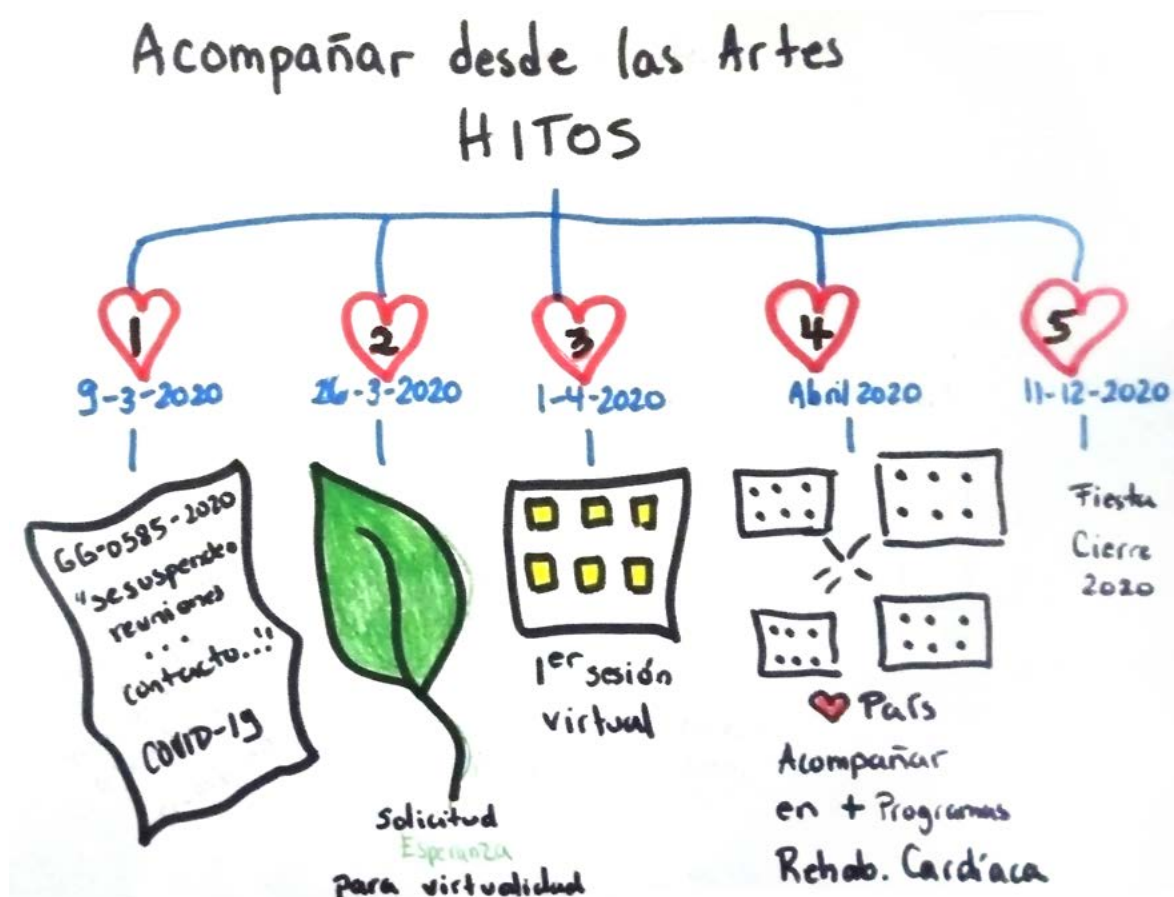
Es importante aclarar que la experiencia a sistematizar ocurrió en el año 2020, y que el proceso de sistematización se realizó en el primer semestre del año 2021. La metodología de la sistematización se plantea en diversas etapas. Esto porque sólo una integrante del equipo de Artes y Salud pudo participar del curso taller de sistematización de experiencias, por lo cual fue importante considerar otros espacios para el diálogo y la reflexión de las personas participantes. De esta manera, una vez que se tuvo claridad con el objetivo, eje, hitos y línea del tiempo se organizó un grupo focal (virtual, pues aún se continuaba con la alerta y restricción sanitaria) con el equipo que participó en los acompañamientos del período 2020, tanto del Programa de Rehabilitación Cardíaca como del proyecto Artes y Salud: diálogos interdisciplinarios. No fue posible abarcar todas las temáticas en ese primer grupo focal, por lo cual se decide realizar un segundo grupo focal y un documento en la plataforma digital Google drive, lo cual permitió que las personas participantes pudieran ir monitoreando los avances del documento. Así la persona del equipo que participó en el taller se encargaba de actualizar el documento, transcribir a texto el vídeo del grupo focal y como canal de comunicación entre lo que se desarrollaba en el curso que pudiese aportar al documento o proceso de sistematización.

Como fuentes de información para el proceso se tomaron en cuenta: la propuesta inicial del proyecto, los correos electrónicos con las personas coordinadoras, las conversaciones de WhatsApp con las personas contacto, las memorias de las sesiones, la realización de 2 grupos focales y el documento colectivo en Google drive. Por otro lado, como posibles productos de este proceso se realizó la creación del presente texto y la posible realización de 1 podcast (tomando en cuenta el material grabado de los grupos focales).

En un primer momento se define la experiencia a sistematizar, el objetivo y el eje, descritos anteriormente. A partir de esta delimitación se procede a una recopilación de las fuentes de información, lo cual fue bastante importante para ordenar y dar información leal para formular los hitos y la línea del tiempo.

En cuanto a los hitos (ver figura 1), se escogen 5 que marcaron grandes cambios a la propuesta metodológica de acompañamiento desde las artes a la salud. El primero fue la circular GG-0585-2020, con fecha del 9 de marzo, que se nos hizo llegar a los proyectos y programas que teníamos algunos procesos con la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS). La misma tenía como asunto: *Medidas iniciales para mitigar la transmisión del virus COVID-19 en la CCSS*. Y en los puntos d y e versaba: *d. Hasta nuevo aviso se suspende la realización de reuniones presenciales y capacitaciones que impliquen desplazamiento y contacto con personal de otros centros de trabajo y ajenas a la Institución, con excepción de aquellas que sean de carácter urgente para asegurar la continuidad de los servicios.*

Figura 1. Acompañar desde las Artes: hitos



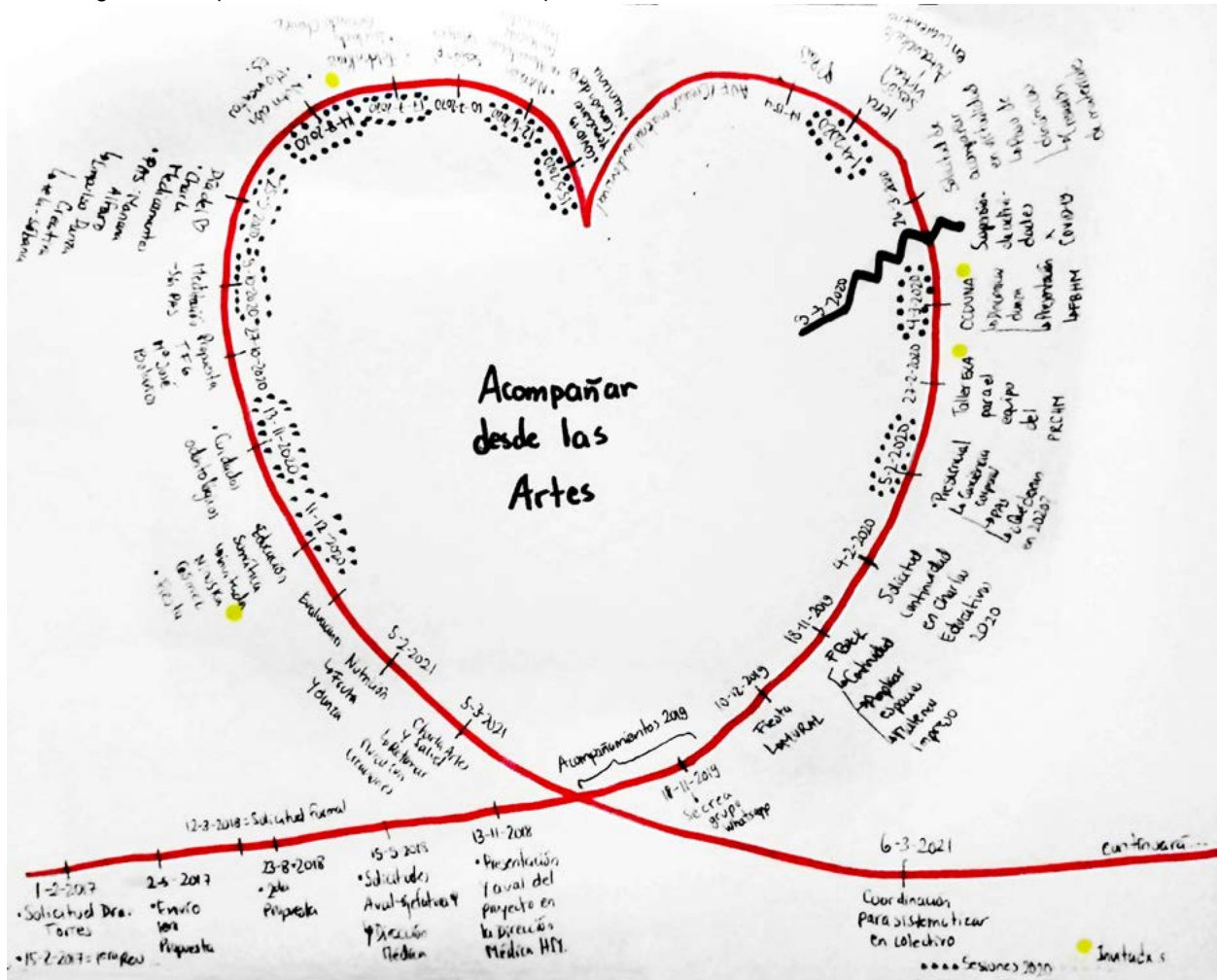
Nota: Creación y fotografía de Pamela Jiménez (2021).

e. De mantenerse la necesidad de realizar capacitaciones o reuniones, las mismas deben realizarse de forma virtual a través del uso de los medios tecnológicos, para sustituir aquellas a realizarse de forma presencial. Este hito marcó primeramente la suspensión de todas las actividades que realizábamos con diferentes proyectos y programas con la CCSS y por otro lado la reflexión de si era posible el poder trasladar las dinámicas desde las artes a la virtualidad, lo cual generó bastante incertidumbre en el proyecto de Artes y Salud.

Durante ese mismo mes se vivencia el segundo hito, el 23 de marzo de parte del Programa de Rehabilitación Cardíaca se nos solicita continuar con los acompañamientos de forma virtual. Este hito generó esperanza de poder continuar acompañando y también representó un reto a nivel de la propuesta metodológica. El 1 de abril sucedió el tercer hito, la primera sesión virtual con el Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital México. En ese mismo mes se da el cuarto hito, cuando al

proyecto Artes y Salud se le propone acompañar a la Comisión de Abordaje Integral de la Patología Cardiovascular de la CCSS, integrada por profesionales en salud y personas coordinadoras de los equipos de los Programas de Rehabilitación Cardíaca de algunos hospitales del país. Esta propuesta se realizó junto con el proyecto Promoviendo la Salud Cardiovascular: de lo intrahospitalario a lo comunitario, de la Escuela de Psicología de la UNA. De esta manera durante ese 2020 se brindó también acompañamiento desde las artes a otros programas de Rehabilitación Cardíaca, específicamente: Hospital San Juan de Dios, Hospital San Rafael de Alajuela, Hospital San Vicente de Paúl, Hospital Calderón Guardia, Hospital México y Asociación Costarricense de Cardiopatas Rehabilitados (Acocare). Como último hito es la fiesta de cierre, realizada el 11 de diciembre del 2020 junto con el Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital México.

Figura 2. Acompañar desde las Artes: línea del tiempo



Nota: Creación y fotografía de Pamela Jiménez (2021).

La línea del tiempo (ver figura 2) fue bastante funcional, especialmente para recolectar todas las experiencias e incluso poder ver en retrospectiva la gestión interdisciplinaria e interinstitucional que comenzó desde el año 2017. Además de clarificar el ciclo del 2020 y las acciones que se siguen realizando aún en el 2021. Por otro lado, sirvió para enmarcar las sesiones virtuales, las temáticas, dinámicas y en cuáles de ellas se contó con personas invitadas profesionales desde la Educación Somática como la Ph.D. Ninoska Gómez y el maestro Gerardo Chávez, desde las Artes Expresivas como la maestra Sylvia Ketelhohn y desde la misma Universidad en el caso de la Compañía de Cámara Danza UNA.

Para el análisis, la interpretación crítica y comienzo de conclusiones se plantea la realización de dos grupos focales con las personas participantes de las experiencias tanto del equipo del proyecto Artes y Salud como del equipo interdisciplinario del Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital México. Cada sesión de grupo focal fue grabada para efectos de mayor fluidez y cuidado del tiempo y además porque el material será de insumo para la generación del podcast.

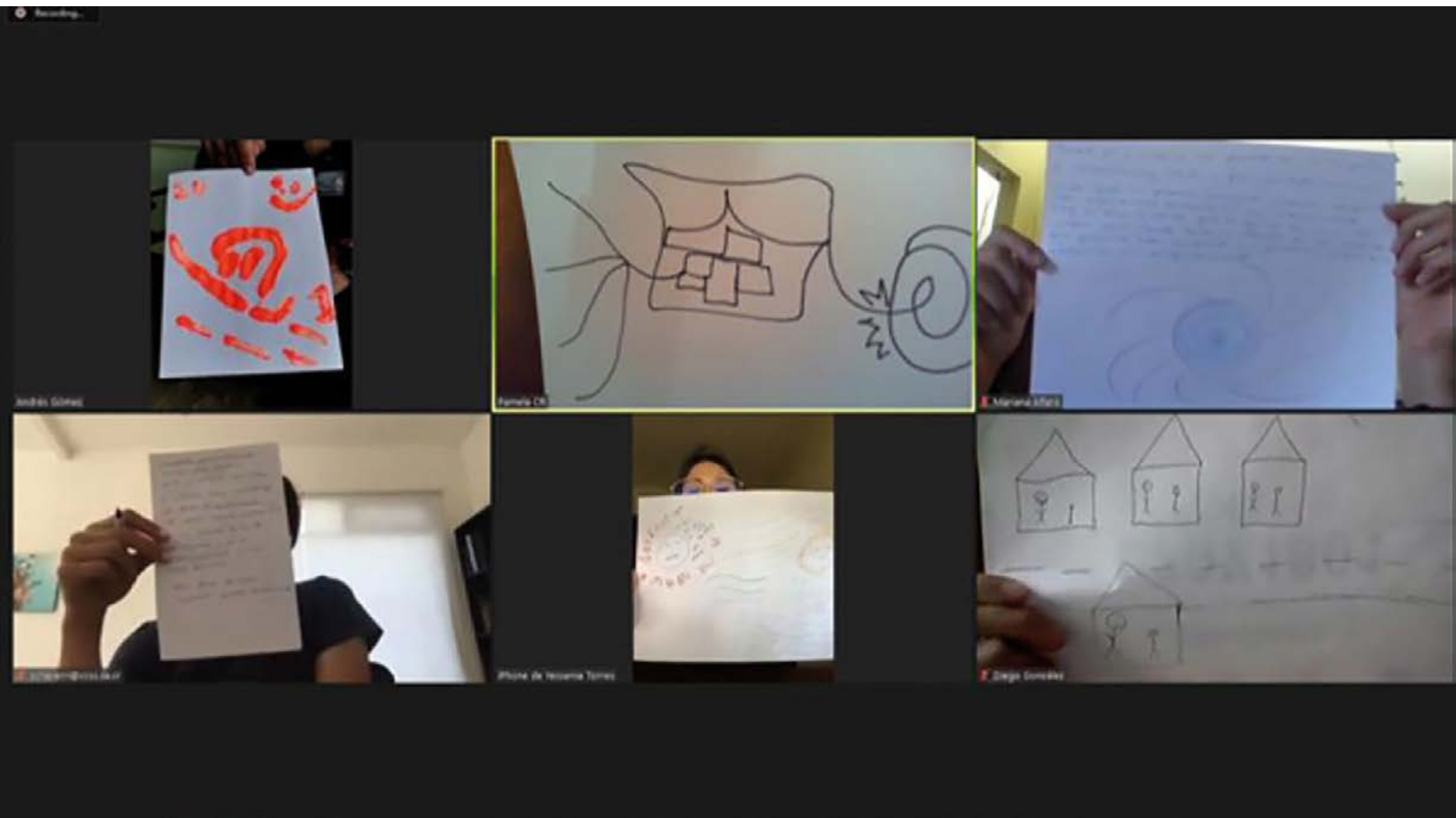
## GRUPO FOCAL 1:

El grupo focal fue guiado por la compañera Jiménez, quien fue la que participó en el curso taller de sistematización. La estructura del grupo focal fue la siguiente:

1. Bienvenida y presentación (propósito, plan de sistematización).
2. Reconstrucción individual: se propuso una dinámica con los ojos cerrados para contactar con la experiencia vivida en el 2020. Luego cada participante realizó un dibujo, escrito o lo que le resonó de su experiencia y recuerdo.
3. Espacio para dialogar y compartir las creaciones.
4. Se comparte el propósito de la propuesta inicial del taller-acompañamiento desde las artes, los hitos y la línea del tiempo creada durante el curso.
5. Se muestran las preguntas generadoras para generar la conversación en torno a la interpretación crítica:
  - a. ¿Por qué y para qué el trabajo interdisciplinario entre artes y salud en el Programa de Rehabilitación Cardíaca? ¿Cómo ha sido el proceso de coordinación interdisciplinario e interinstitucional?
  - b. ¿Cómo fue el paso de los acompañamientos desde las artes de lo presencial a lo virtual? (retos, oportunidades).
  - c. ¿Cómo sintieron los acompañamientos desde las artes? ¿Fueron pertinentes las temáticas y dinámicas propuestas? ¿La metodología (dinámicas, consignas, lenguaje) utilizada fue accesible para las personas participantes?
6. Cierre.

Para este primer grupo focal (ver figura 3) se pudo llegar hasta este punto, que eran las preguntas generadoras con respecto al eje de sistematización. Además, se establece como ruta a seguir la creación de un documento en drive para continuar con algunas otras reflexiones concernientes a la extensión universitaria, aportar a las conclusiones y otros detalles que puedan nutrir el documento y la creación del podcast.

Figura 3. Primer grupo focal del 26 de abril 2021



Nota: Fotografía tomada por Pamela Jiménez. Autorización de uso en los archivos del proyecto.

## HISTORIA DEL PROCESO DE LA EXPERIENCIA

El proyecto Artes y Salud de la Escuela de Arte Escénico de la UNA trabaja en alianza interinstitucional con la Caja Costarricense de Seguro Social a través de un convenio Marco, que permite el trabajo en conjunto y colaborativo entre programas y proyectos de ambas instituciones.

En el año 2017 se comienza la organización y gestión interinstitucional, en el 2018 se presenta la propuesta inicial del acompañamiento desde las artes (ver figura 4) y en el año 2019 se comienza a trabajar en conjunto con el Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital México, por medio de un acompañamiento desde las artes realizado durante las charlas mensuales, dirigido a personas usuarias (en algunas ocasiones acompañadas por familiares) del Programa quienes se apersonaban desde diferentes partes del país al auditorio Dr. Manuel Aguilar Bonilla o al gimnasio deportivo multiuso del Hospital México, lugares donde se desarrollaban las actividades. En las sesiones también participaron personal del Hospital. Usualmente se comenzaba con una charla enfocada a temáticas pertinentes para la población usuaria brindada por profesionales de la salud (medicina, psicología, nutrición, fisioterapia, etc) y luego se desarrollaba el acompañamiento desde las artes, el cual cuando era posible se enlazaba a las temáticas de las charlas.

Figura 4. Propuesta inicial del taller

### PROPUESTA INICIAL

El propósito es brindar un taller psicoeducativo para el autocuidado de personas usuarias, acompañantes y cuidadoras del Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital México en Costa Rica, desde las artes. Este taller funge como un apoyo al trabajo que se realiza desde Psicología Clínica, Fisiatría y Fisioterapia, y busca la integración de los lenguajes artísticos de la Danza, la Comunicación Visual y el Teatro por medio del desarrollo de los siguientes temas: El cuerpo tiene sabiduría: Escucha corporal. Integración mente-cuerpo-emociones. Autocuidado. El territorio del cuerpo: las sensaciones. Respiración celular. Meditación / expansión-condensación. Expresión corporal / danza / arte visual.

**Nota:** Elaboración propia de Mariana Alfaro Herrera, Sofía Chaverri Flores, Verónica Brenes Fallas, Andrés Gómez González, Pamela Jiménez Jiménez, Yesenia Torres Alvarado (2018).

La propuesta metodológica desde las artes estaba inspirada en las Artes Expresivas y la Educación Somática. Las artes expresivas combinan las artes visuales, el movimiento, el drama, la música, la

escritura y otros procesos creativos para fomentar un crecimiento personal profundo y el desarrollo de la comunidad. IEATA fomenta un enfoque multimodal en evolución dentro de la psicología, el desarrollo organizacional, las artes comunitarias y la educación. Al integrar los procesos artísticos y permitir que uno fluya hacia otro, obtenemos acceso a nuestros recursos internos para la curación, la claridad, la iluminación y la creatividad (International Expressive Arts Therapy Association [leata], s.f.). Por otro lado, desde una perspectiva de Educación Somática, Hartley (1995) nos comparte que el Body-Mind Centering™ ofrece una vía para profundizar en nosotras mismas hacia la sabiduría intuitiva de nuestros cuerpos y nutrir nuestra capacidad innata de sanación a través de la conciencia y el tacto. A través de esto podemos explorar las raíces de nuestra expresión en movimiento, al desarrollar conciencia de los patrones y cualidades de nuestro movimiento, podemos ver cómo nuestra mente se mueve o está restringida dentro del cuerpo.

La dinámica de las sesiones desde las artes era vivenciales, explorando con diferentes elementos como la música, telas, cañas de bambú, materiales plásticos o en algunas ocasiones la naturaleza. Los propósitos eran el poder conectar primeramente con el cuerpo (escucha) y luego con las posibilidades de expresión y creación. Al finalizar las sesiones se abría el gran círculo, un espacio para compartir sentipensares de la experiencia. Al finalizar ese año se pudo construir un mural, el cual sigue hasta la fecha en la entrada del lobby del Hospital México.

Para el año 2020 se continúa el acompañamiento, sin embargo; dada la situación de pandemia por COVID-19, no es posible continuar con las sesiones presenciales. Rápidamente la CCSS resuelve el mantener y sostener estos espacios para la población usuaria y se adaptan los acompañamientos desde las artes a la virtualidad, en este caso en sesiones de plataforma Zoom. De esta manera se mantiene durante todo el año 2020 y parte del 2021 los acompañamientos virtuales, esperando el retorno a lo presencial. En cuanto al momento de transición que vivimos en el 2020 algunas de las personas participantes comparten sus sentipensares, desde el grupo focal que se generó:

*Como equipo de rehabilitación cardíaca sufrimos mucho porque tirar el trabajo en virtual fue un reto grandísimo... cómo íbamos a hacer nuestra actividad física por virtual... me embargó la tristeza... pues compartir con la gente acá era muy bonito, todos los días, durante años y de pronto verse en esto pues. Andrés Gómez*

*Fluir ante las circunstancias. La vida es como un océano, como un mar, siempre va a estar en movimiento, en algunos momentos el agua va a estar quieta, muy calmada... En otros momentos el agua va a generar olas, unas pequeñas, otras más grandes; algunas las vamos a pasar por debajo sumergidos, otras por arriba flotando y otras nos van a revolver. Pero lo importante siempre es seguir fluyendo... estos momentos nos han hecho tener una mayor unión de grupo... innovar. Sofía Chaverri*

También se compartieron algunos de las creaciones durante el grupo focal de es momento específico de transición (ver figura 5). Cada mes se realizaron comunicaciones necesarias con el equipo interdisciplinario del Programa para lograr enlazar las temáticas de las charlas con las dinámicas desde las artes. Se creó un grupo de WhatsApp el cual permitió la coordinación y comunicación más fluida.

Desde el proyecto Artes y Salud, se enlaza la creación de dinámicas con el laboratorio artístico-somático, desde donde se reflexionan las dinámicas que podían pasar de lo presencial a lo virtual y los cómo. Desde ese laboratorio también se trabajó en la creación de material audiovisual que pudiera apoyar las dinámicas. La virtualidad permitió la participación de maestras invitadas en algunas sesiones; principalmente desde la Educación Somática.

Figura 5. Creación durante el grupo focal 1



Nota: Elaborada por Yessenia Torres durante el grupo focal del 26 de abril de 2021.

## REFLEXIÓN E INTERPRETACIÓN CRÍTICA

Esta sección es realizada mediante ambos grupos focales, lo cual recoge los sentimientos y pensamientos de las personas participantes y posteriormente se trabajó en un documento de drive. Se partió de dos preguntas generadoras:

1. En el 2020 ¿Por qué y para qué el trabajo interdisciplinario entre artes y salud en el Programa de Rehabilitación Cardíaca? ¿Cómo ha sido el proceso de coordinación interdisciplinario e interinstitucional?

Esta pregunta nace con la reflexión del por qué el Programa de Rehabilitación Cardíaca decide continuar con el acompañamiento en momentos como los que vivimos en el año 2020.

*A mí lo que me hizo pensar fue qué relación puede tener el programa de Artes y Salud con el programa de Rehabilitación Cardíaca, en cualquier año y sobre todo en ese año 2020. Muchos de los usuarios que tienen una patología cardíaca tienen dificultades para expresarse, para expresar sus sentimientos y pienso que este es un espacio súper valioso en el cual ellos pueden abrirse y expresarse cómo se sienten; no solo cuando están con ustedes sino también en las sesiones que nosotros tenemos con ellos. Es un acompañamiento en grupo de muchísimo valor, que no sustituye una sesión de psicología, pero que sí puede ayudar a los usuarios a esa atención emocional que ellos requieren. El año 2020 fue un año de muchísima incertidumbre, de muchísima tensión donde el cortisol de todos estaba desbordando por los aires, por lo que estas actividades llegaban a ser un espacio de contención. Un espacio de introspección también para uno mismo porque de pronto a uno le despiertan muchos sentimientos y emociones que tal vez uno ni siquiera se había percatado, pero que tal vez con este tipo de guías, con este tipo de preguntas uno empieza a rebuscar y a darse cuenta de esas cosas que nosotros estamos sintiendo. Fue riquísimo ese espacio, ojalá se pueda seguir dando. Sofía Chaverri*

*El arte es un medio de expresión riquísima. Y todo medio de expresión en cualquier paciente es salud, es sanación. Esta partecita del programa que complementa todo lo que los compañeros vienen haciendo en rehabilitación cardíaca y que cada uno con su granito, es un complemento como a un cierre de todo el proceso que ellos hacen día a día en cada sesión. El movimiento, el expresarse por medio de la música, del arte, del dibujo, de los colores, es muy sanadora y el hacerlo en conjunto de alguna forma hay una catarsis grupal importantísima que permite que el usuario sane en conjunto que no se sienta solo, que no se sienta que está en lo individual nada más. Esto les ayuda mucho a*

tener una cohesión de grupo social importantísima. Y a veces en psicología cuesta muchísimo que el paciente solo a nivel de palabra pueda expresar lo que siente y el arte es una forma expresiva, no tan amenazante diría yo, que permite que el paciente saque todos sus sentimientos de una forma un poco más fluida sin necesidad que sea de una forma verbal únicamente. Sino a nivel de un dibujo, de una escultura, física, a nivel de expresarse y más que todo por ser pacientes que enfermaron su corazoncito, pero que a través de su corazoncito obviamente se limitaron a un montón de cosas a nivel de todo su cuerpo porque el corazoncito es el motor de todo. Entonces el sentir ellos que se pueden expresar, que se pueden levantar, que pueden hacer un ejercicio, que pueden bailar, que pueden hacer todas las cosas de dinámicas que se han hecho durante este año, complementa. ¿Por qué el trabajo entre artes y salud? por ser un medio de expresión, de sanación por medio del arte. Nos ayuda a sanar toda la parte enferma de estos pacientes que se quieren rehabilitar. Y ¿cómo ha sido el proceso de coordinación interdisciplinaria e interinstitucional? creo que ha sido maravillosa, un compromiso y un acercamiento de parte del equipo, que es muy fácil que no es así como tan burocrático, sino que realmente cada vez que se necesita hay una coordinación muy como si todos estuviéramos en la misma casa por decirlo de alguna forma. Yesenia Torres

2. ¿Cómo fue el paso de los acompañamientos desde las artes de lo presencial a lo virtual? (retos, oportunidades).

Las nuevas tecnologías que uno no conocía... que hemos tenido que aprender... El trabajo interdisciplinario y el trabajo en equipo lo ha hecho mucho más sencillo y mucho más fácil, creo que ese fue uno de los retos. Otro reto que recuerdo es que al inicio, aunque si hubo una buena apertura de parte de los pacientes, a veces costaba que se conectaran. Por lo que en ocasiones había que llamar a los pacientes a recordarles su cita virtual. Creo que era esa parte de transición de pasar de lo presencial a lo virtual. Hubo pacientes que les fue super fluido y que no hubo mayor problema y hubo otros que más bien había que estar llamando, había que estarles haciendo recordatorios. Pero algo muy importante que hemos hecho como equipo, es trabajar en la parte educativa acerca de las nuevas tecnologías... si uno en algún momento tuvo alguna dificultad con el Zoom ahora imaginarse una persona adulta mayor o que no tenga dispositivos tecnológicos para poder hacer esa sesión. Pero considero que al menos en nuestro programa si hemos estado muy abiertos a educar al paciente, e incluso algo que le agradecemos mucho a la Fundación Costarricense del Corazón, es la ayuda a pacientes de escasos recursos con recargas del celular para que tengan buen acceso de internet. Sofía Chaverri

*Me dio la curiosidad de verme como en un laberinto. Nosotros no sabíamos cuál era el método, teníamos una idea, pero no teníamos los resultados y ya hay muchos... el 2020 estaba muy triste y había un laberinto, no se sabía para donde coger, había cierta idea de cómo era el camino, pero una vez que tuvimos la idea y ahora estamos en el 2021 y ahora hay alegría. Porque tuvimos un camino y una plataforma Zoom... y es una herramienta que trabajamos y tirar esto hacia los pacientes nuestros que les encanta, se expresan, viven, se mueven. Tenemos la experiencia pasada de la actividad bonita que hicimos, éramos todos ahí en el auditorio de neumología girando, moviéndonos, haciendo figuras en el aire viviendo con los sonidos, es maravilloso y no quisiera que termine porque siento que los pacientes lo agradecen muchísimo el trabajo que está haciendo la UNA con nosotros en conjunto y bueno ha funcionado. Andrés Gómez*

*El incursionar en una parte virtual donde uno está acostumbrado a tener la presencia del paciente ahí, de tener las condiciones para hacer muchas cosas con los usuarios y de un pronto a otro esta situación nos generó un montón de cosas. Al principio hubo temor, incertidumbre y miedo... en el que iba a pasar en nuestro quehacer como profesional de la salud... hacer los ejercicios virtuales no es fácil... como que se fue construyendo y se fue procesando y ahora cada vez que veo una sesión y veo los pacientes moviéndose, riéndose, activándose en el baile y las actividades que hacen, dentro de las cosas que recuerdo que han dicho se ve la iluminación, la paz, el compromiso que a pesar de todo ellos se conectan. y el verlos ahí es como la sensación de que el proceso a ellos de pronto les gusta y de pronto la modalidad se les hace más fácil... el tenerlo en la casa les da un espacio un poco diferente, donde están con sus cosas, con su espacio de paz, con su espacio más tranquilo, más seguro. Yesenia Torres*

*Al principio los que más se conectaban eran los pacientes que realmente eran más participativos también desde el punto de vista presencial. Se hizo como una comunidad muy bonita de pacientes que eran usualmente los más participativos. Pero posteriormente fueron ingresando pacientes de nuevo ingreso que pienso que también se fueron acoplando super bien y que más bien nos agradecían pues decían que vivían fuera del área metropolitana, por lo que les iba a costar mucho estar yendo al hospital y con la virtualidad se les hacía más fácil. Sofía Chaverri*

*Recordé la primera vez o segunda que fuimos al hospital en el 2020, que fuimos con la Compañía de Cámara Danza UNA (ver figura 6). Que fue una actividad muy bonita en la que las personas bailarinas y los usuarios intercambiaron sus pensamientos, sus movimientos, sus sentires... y luego vino la pantalla. Y ese primer día de pantalla era como en dos direcciones. Por un lado, fue un espacio en el que sentí muchísima gratitud... y una también está en su etapa de acomodarse entonces fue*

*muy reconfortante sentir la comunidad aún apesar de la distancia y el sentirnos acompañadas y que aún a pesar de la pantalla podíamos sentir el abrazo y el acompañamiento de las personas. Cómo podíamos seguir aportando a la vida de todas y todos ellos. Fue un espacio de compartir y de encuentro. Iba como en ambas direcciones, por un lado, era muchísimo agradecimiento pero a la vez también había muchísima incertidumbre y había muchísima nostalgia también ese día.*  
Mariana Alfaro

**Figura 6.** Presentación de la Compañía de Cámara Danza UNA en el marco de las charlas mensuales del Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital México

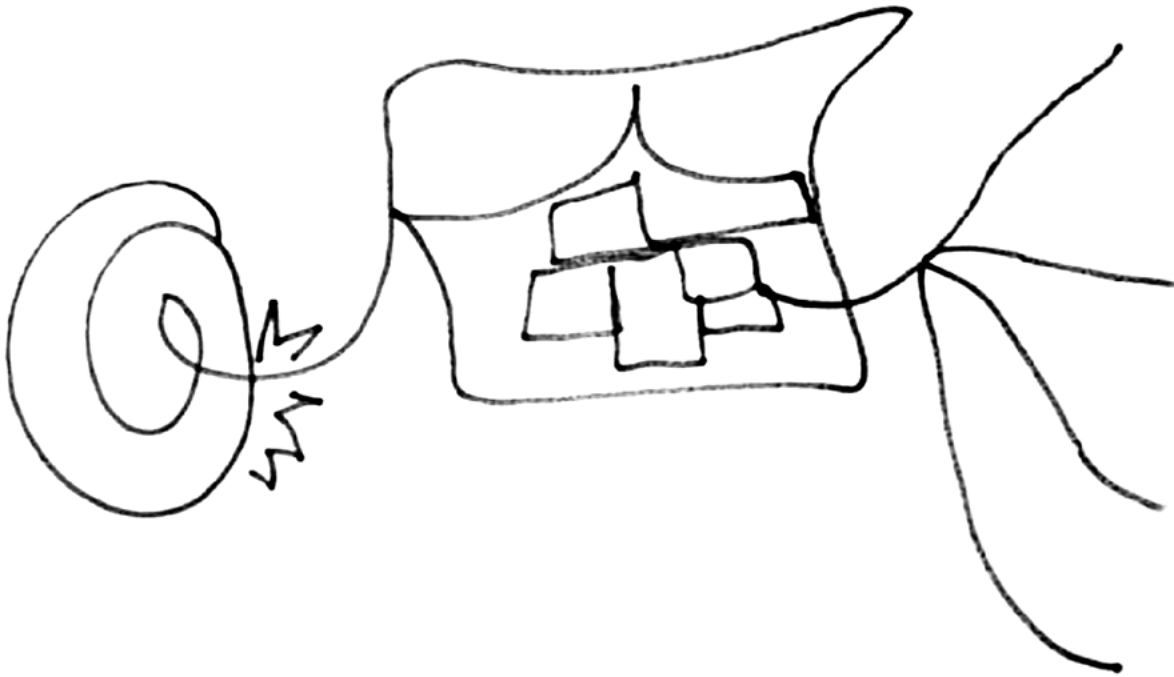


**Nota:** Extraída de la publicación del Facebook (Hospital México, 2020).

*Todo lo que sucedió el año pasado era una gran duda... Por medio de la tecnología nos hemos sentido acompañados... es casi la manera en la que actualmente se puede tener esa comunicación con las personas. A como muchas personas extrañan esos abrazos o esas caricias, hay otras más bien que están más a gusto así... esa compañía ese calor humano se ha sentido.* Diego González

*Para mí el encuentro vivencial es como un círculo, ¡después pum! no podemos seguir en el círculo, entonces era cómo nos acomodamos a esta otra modalidad y ahora... como que eso dio otras posibilidades.* Pamela Jiménez (ver figura 7).

Figura 7. Creación durante el grupo focal



Nota: Creación y fotografía de Pamela Jiménez durante el grupo focal 26 de abril de 2021.

Por otro lado, para seguir profundizando en las reflexiones y el análisis del acompañamiento desde las artes a la salud, se proponen otras preguntas generadoras:

### ¿Fueron pertinentes las temáticas y dinámicas propuestas?

*Las temáticas y las dinámicas propuestas me parecieron super bien. Incluso los invitados. Algo que agradó mucho al grupo fue el trabajo que se hizo con el profesor Gerardo y con la profesora Ninoska. A los pacientes también les gustó bastante cuando se trabajó en esas sesiones. Y obviamente las de ustedes también, pero son invitaciones que hacen trabajar algunas dinámicas distintas.*  
Sofía Chaverri

### ¿La metodología (dinámicas, consignas, lenguaje) utilizada fue accesible para las personas participantes?

*Siento que todo fue muy accesible para todo tipo de personas. Y la gran mayoría de los pacientes si se apuntaron, incluso pacientes que no nos conocían previamente de las sesiones presenciales, considero que se han acoplado súper bien... si hay pacientes que no las conocen a ustedes presencialmente y aun así eso no ha sido una barrera para apuntarse a estas dinámicas y eso me parece muy bueno.* Sofía Chaverri

## SEGUNDO GRUPO FOCAL

Se decidió realizar un segundo grupo focal el 14 de mayo 2021 (ver figura 8), para detallar la reflexión de las preguntas anteriores, en cada una de las sesiones y dinámicas propuestas. A continuación, se desplegará la reflexión por cada sesión:

**Las dinámicas** (ver figura 2)

### PRIMERA SESIÓN VIRTUAL: 1.4.2020

**Tema de la charla:** Autocuidado en cuarentena.

**Acompañamiento desde las artes:** Respiración, conciencia corporal.

*Fue un momento de mucha contención. Incluso nosotros también estábamos viviendo mucha incertidumbre, no sólo los pacientes sino también nosotros... estuvo muy apegado al momento que estábamos viviendo todos. Incluso para esa fecha aún no habíamos empezado nosotros con las sesiones virtuales de rehabilitación cardíaca. Sofía Chaverri*

### SEGUNDA SESIÓN VIRTUAL: 15.5.2020

**Tema de la charla:** COVID-19 y emociones. **Acompañamiento desde las Artes:** Calentamiento, juego de voz.

*Recuerdo la modulación de la voz. A mí me gustan mucho los sonidos, yo soy muy musical, memoria musical. Me encantó y creo que hay muchos pacientes que se expresan en este sentido, entonces nos llegó bastante. Andrés Gómez*

*Recuerdo muchas figuritas en el Zoom con el abrazo de mariposa. La charla también ayudó a transitar por todas esas emociones que todavía seguíamos viviendo en ese momento y recuerdo que también los pacientes estuvieron súper participativos. Sofía Chaverri.*

### TERCERA SESIÓN VIRTUAL: 12.6.2020

**Tema de la charla:** nutrición.

Acompañamiento desde las Artes: alimentación consciente a través de los sentidos. Fruta, olfato, vista, exploración, gusto, movimiento.

*Hubo un enlace súper bonito con la dinámica que ustedes hicieron de la alimentación consciente. El acto de comer no es simplemente ingerir el alimento como tal, sino como lo podemos apreciar antes de comerlo, olerlo, experimentar en la boca las texturas. Sofía Chaverri*

*A mí también me pareció muy bonito, porque a veces uno come y ni atención le presta a la comida, a veces súper rápido, una está trabajando y se come algo y ni lo sintió. Entonces me parece súper importante ser consciente de lo que uno come... ser consciente de lo que va pasando desde la boca hasta todo el tracto digestivo. Ahí en ese momento uno realmente lo sintió, apreció todo lo que uno come. Andrea Bonilla*

*De los pocos días que sentí diferente... ese día lo disfruté mucho más. Diego González*

## CUARTA SESIÓN VIRTUAL: 17.7.2020

**Tema:** método Feldenkrais

**Invitado:** Gerardo Chávez, educador somático.

*Estuvo demasiado chiva, por el hecho de que llegamos al punto de descansar demasiado conscientes al estar tranquilos, al relajar nuestro cuerpo. Fue una experiencia bastante distinta que no estamos acostumbrados a llegar a ese punto de relajamiento. Diego González*

*Me parece que estar con un profesional que maneja ese estado de consciencia lo hace a uno descansar con mucha facilidad... el estar en el suelo... tuvo un antes y un después pues yo siempre decía bueno la relajación, y después de ahí yo le tomé más sentido y a poner atención a todo lo que hacemos. Y personalmente no me había dado el permiso de disfrutar un momento de relajación de ese tipo, porque siempre me daba el permiso y me dormía nunca podía relajarme y meditar menos. Entonces desde ese momento con ese maestro y el teacher personalmente he podido disfrutar. Andrés Gómez*

*Yo recuerdo que muchos pacientes estaban fascinados con Gerardo... y recuerdo también nuestra experiencia cómo la vivimos, es en un lugar que ahorita es una bodega, el famoso mariposario... Que*

*hasta nos acostamos con los matt de yoga e intentamos también nosotros hacer toda la dinámica y estuvo bastante bonito. Sofía Chaverri*

## QUINTA SESIÓN VIRTUAL: 14.8.2020

**Tema:** Nutrición

**Acompañamiento desde las Artes:** Conciencia corporal: columna blanda, cerrar ojos, bostezar.

Texto de referencia momento 1 de la maestra Ninoska Gómez.

**Sexta sesión virtual: 25.9.2020**

**Tema:** Medicamentos

**Celebración del día mundial del Corazón.**

**Acompañamiento desde las Artes:** impulso Danza Creativa. Danzamos con telas y sábanas.

*Ese día trabajamos una improvisación con las telas o sábanas, conectamos con nuestra respiración y con los latidos del corazón, escuchamos nuestro ritmo y bailamos con él. La sábana o tela ayudó a movilizar el cuerpo, las personas participantes expresaron después de la actividad sus sentipensares, algunos que recuerdo fueron que se sintieron libres, o como cuando jugaban cuando eran niños, también que se sintieron como super héroes o heroínas o que podían volar como pájaros, otras personas expresaron que la tela la había sentido como un refugio. Al final de la actividad con la misma tela podían crear una escultura o instalación, o bien dibujar en una hoja blanca o hacer un movimiento como resumen de la experiencia y las personas que deseaban podían compartir con los demás. Mariana Alfaro*

En el mes de octubre se realizó la sesión sin el Acompañamiento desde las Artes.

## SÉPTIMA SESIÓN VIRTUAL: 13.11.2020

**Tema:** cuidados odontológicos

**Acompañamiento desde las Artes:** Respiración, exploración en cavidad bucal con la imagen de pintar con la lengua. Exploración y juego con la voz.

*Estuvo muy bonito cómo se pudo ligar la actividad con la charla y experimentar e imaginar cómo iban cuidando su salud bucal conforme iban pintando parte de su cavidad oral, los dientes o la lengua. Sofía Chaverri*

## OCTAVA SESIÓN VIRTUAL: 11.12.2020

**Tema:** Educación Somática / fiesta de cierre

Maestra invitada Ninoska Gómez, educadora somática. Los apoyos, el piso pélvico, la cabeza.

*En algún momento pensé que no iba a ser tan acogida por los pacientes, pero más bien por el contrario fue super bien acogida por todos los pacientes... estaban fascinados con toda la explicación de la maestra. Sofía Chaverri*

Figura 8. Segundo grupo focal



**Nota:** De izquierda a derecha: Dra. Sofía Chaverri, Pamela Jiménez, Dra. Andrea Bonilla, Lic. Andrés Gómez y Lic. Diego González. Fotografía tomada por Pamela Jiménez, 14 de mayo de 2021. Autorización de las personas que aparecen en la fotografía en los archivos del proyecto.

## CONCLUSIONES

Una de las primeras conclusiones es la importancia de los espacios específicos para la reflexión de las experiencias desde lo interdisciplinario y lo interinstitucional. Sobre este punto Y nos comparte: *Estos espacios en grupo es muy difícil y casi nunca los tenemos*. De acá la posibilidad de continuar generando estos espacios para nutrir y repensar nuestras propuestas y procesos desde la extensión universitaria.

Por otro lado, los aprendizajes metodológicos que aportó la virtualidad nutren nuestras prácticas y pueden seguir siendo utilizadas. Y la posibilidad para personas fuera de la Gran Área Metropolitana de no tener que estar viajando y así ser parte de las dinámicas. La virtualidad nos favoreció el contacto con personas de zonas más distantes del hospital México. El hecho de que las personas no se tengan que trasladar, colabora para que tengan energía y disposición para estar atentos y realizar las actividades. Estando en sus casas tienen mayor acceso a cualquier necesidad que tengan, además, pueden escoger lugares en los que se sientan cómodas y cómodos según sus gustos o necesidades, por ejemplo, el sillón, la hamaca, la cama, la silla y la mesa, el piso, la alfombra, etc. También pueden tener un vasito de agua cerca, o una galleta, fruta, o los materiales que también se requieren para las actividades pueden tener acceso fácilmente.

Otro aspecto importante es el hecho de crear comunidad, en la virtualidad. El sostenernos a pesar de la distancia. Seguir conectando, sosteniendo la comunidad. Esto como se indicó en las reflexiones anteriores, es un factor muy importante para los procesos que viven las personas y también para enlazar con las oportunidades que desde las artes se puede fomentar ese sentido de comunidad y de comunidades aprendientes.

A pesar de no estar nuestros cuerpos en presencialidad, existió un ambiente de contención y de comunidad. Se percibía la compañía de las otras personas a través de la expresión de sus movimientos, de sus emociones y pensamientos. Al ser un grupo tan grande una recomendación es hacer salas en Zoom y que los espacios de los acompañamientos desde las artes (y aquellos espacios de interacción y no sólo de escucha) se realicen con menos personas para que haya más tiempo para que todas y todos puedan participar y luego regresar a la sala principal.

También se requirió de un gran trabajo en equipo para la coordinación dentro del Zoom: silenciar o habilitar los micrófonos, llevar el orden de las personas que deseaban intervenir, cuando había una falla técnica o alguna de las personas facilitadoras tenía alguna dificultad con sus dispositivos, el resto del equipo sostenía la actividad, ya fuera colaborando con la o el compañero a resolver o bien en realizar alguna actividad con el resto del grupo. Al ser tantas personas participantes en el Zoom es indispensable este trabajo colaborativo.

*De las dinámicas más bonitas, en relación con los pacientes, son aquellas en las cuales ellos puedan utilizar su propio cuerpo. Pues muchas veces perdemos conciencia de nuestro propio cuerpo. A veces incluso uno como días después se ve que tiene una mancha o una clavícula más salida que otra o un músculo más contracturado que otro y a veces ni nos percatamos nosotros mismos. Y a veces también los pacientes tienen esas falencias que yo creo que se pueden, no sé si solventar o por lo menos disminuir con este tipo de actividades para hacer más conciencia sobre nuestro cuerpo. Sofía Chaverri*

El tema de la conciencia y lo corporal estuvo bastante presente en las sesiones. La maestra Gómez (1991), va más allá y nos habla de la conciencia somática: “como una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y las intenciones; constituyéndose en un componente esencial de la formación de un sentido cohesivo del yo” (p. 18).

Al no tener la posibilidad de la presencialidad, se optó por dinámicas concretas, que conectaran a las personas con sus sensaciones y de ahí con sus posibilidades de creación algunas veces desde el movimiento, otras veces desde la voz, y de ahí en ocasiones a la plástica. Esto a la vez, tiene una conexión profunda con procesos de vitalización y de acceder a sus propios recursos, autoconocimiento y sabiduría desde su soma, y todo esto desde el punto de vista de la primera persona.

Graham-Pole (2007) cita a Pat Kane (2004) y reflexiona sobre el uso de la tecnología y sus beneficios en cuanto a accesibilidad y empoderamiento, además del cómo esto afecta a corto y largo plazo nuestra salud psicológica y social –para bien o para mal– y apuesta por ese balance (desde enfoque integral y holístico) apelando a los principios de Da Vinci de *arte/scienza* los cuales deben encontrar un renacimiento duradero. En nuestra experiencia del proceso vivido en el 2020 y el presente proceso de sistematización, nos deja esta oportunidad de crear diálogos entre las artes y la salud. El poder reflexionar interdisciplinariamente el paso de los acompañamientos a la virtualidad definitivamente marca procesos importantes para actualizar y mejorar la metodología y dinámicas de los acompañamientos en la virtualidad. Además, la escucha grupal de este proceso de sistematización afianza el trabajo en colectivo en tiempos de incertidumbre y fortalece acciones a seguir. Y de seguir confiando en los procesos de las artes.

## REFERENCIAS

- Brenes Fallas, V., Jiménez Jiménez, P. y Solís, Jaime R. (2017). Artes y salud. Diálogos interdisciplinarios e interinstitucionales. En Vicerrectoría de Extensión y Sede Brunca de la Universidad Nacional (Organizadores), *Memoria III Congreso de Extensión Universitaria "Dialogando en territorios: conceptos y políticas de extensión 2018-2028"* (pp. 253-258). Vicerrectoría de Extensión, UNA. <https://www.documentos.una.ac.cr/handle/unadocs/10884>
- Gómez, N. (1991). *Movimiento, cuerpo y consciencia: Los procesos somáticos*. Université de Montreal.
- Graham-Pole, J. (2007). Applications of art to health. En I. A. Serlin (Ed.), *Whole person healthcare* (Vol. 3, The arts & health, pp. 1-21). Praeger.
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the body moving: An introduction to body-mind centering*. North Atlantic Books.
- Hospital México Costa Rica. (4 de marzo de 2020). #ArteySalud #Escuchandomicuerpo. Con práctica artística desde la danza, la música, el teatro y las artes visuales apoyamos el proceso que están viviendo nuestros pacientes de rehabilitación cardíaca... [Página de Facebook]. <https://www.facebook.com/hospitalmexico/photos/pcb.2515011145277063/2515010658610445>
- International Expressive Arts Therapy Association. (s.f.). What are the expressive arts? <https://www.ieata.org/who-we-are>
- Jara, O. (2020-2021). *Curso-Taller sobre sistematización de experiencias educativas: Teoría, metodología y práctica*. Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.
- Jiménez, P. (2018). *Proyecto Artes y salud: Diálogos interdisciplinarios* (Código 0099-18). Sistema de Información Académica. Universidad Nacional, Costa Rica.