

V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos
Aires, Buenos Aires, 2013.

Beneficios del arteterapia sobre la salud mental.

Dumas, Mercedes y Aranguren, María.

Cita:

Dumas, Mercedes y Aranguren, María (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-054/212>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

BENEFICIOS DEL ARTETERAPIA SOBRE LA SALUD MENTAL

Dumas, Mercedes; Aranguren, María

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas - Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía de la Pontificia Universidad Católica Argentina. Argentina

Resumen

El objetivo del presente trabajo es revisar la bibliografía disponible acerca de los beneficios del arteterapia sobre la salud mental. Para ello, se realizó una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos. Se incluyeron aportes teóricos, investigaciones empíricas con diseños cualitativos y cuantitativos y revisiones sistemáticas de bibliografía publicada. Los resultados indican que el arteterapia, implementada en contextos seguros y confiables, favorece el desarrollo y el crecimiento personal, logrando un mayor bienestar y mejorando la salud física y psíquica de las personas. También se comunican los beneficios que pueden obtenerse al implementar esta modalidad terapéutica en pacientes que padecen de problemáticas específicas tales como patologías mentales severas, pacientes con enfermedades médicas -cáncer, HIV, alteraciones cardiovasculares, enfermedad de Alzheimer y de Parkinson-, y pacientes con dificultades en el aprendizaje, entre otras.

Palabras clave

Arteterapia, Creatividad, Bienestar psicológico, Autoactualización

Abstract

PSYCHOLOGICAL BENEFITS OF ART THERAPY

The aim of this work is to review the existing literature regarding the psychological benefits of art therapy. In order to do this, a literature search through different data bases was conducted. As a result, several theoretical works, systematic reviews and empirical investigations with quantitative and qualitative designs were included. The findings of the present study indicate that art therapy -carried out in secure and reliable contexts-, favours personal growth and individual empowerment, and improves people's physical and psychic health. In addition, we also inform a synthesis of others benefits that can be promoted by practicing this therapy in patients that have specific problems such as severe mental disorders, patients with diseases such as cancer, HIV, cardiovascular alterations, Alzheimer, Parkinson and children with learning disabilities, among others.

Key words

Art therapy, Creativity, Self-actualization psychological, Well-being

1. INTRODUCCIÓN

El arteterapia se define como el uso de recursos y elementos artísticos para facilitar la expresión y reflexión de quien consulta, en compañía de un arteterapeuta capacitado (Ruddy & Milnes, 2008, p. 2). En este tipo de terapia se prioriza siempre el proceso creativo del individuo más que al valor estético del producto u obra final a la que se arribe. Se trata de un dispositivo que une el arte con la psicoterapia, integrando principalmente los aportes del psicoanálisis, la psicología humanista y la terapia gestáltica (Dalley, 1987).

El arteterapia puede ser implementada de dos maneras. La primera, circunscribe el término del *arteterapia* a aquellas intervenciones que impliquen la utilización de artes visuales o plásticas -pintura, grabado, modelado, diseño, máscaras, títeres-, identificando las demás expresiones artísticas con sus respectivas modalidades terapéuticas: musicoterapia, expresión corporal o danza movimiento terapia, escritura terapéutica, entre otras (Pain & Jarreau, 2006). La segunda, cuya exponente es Rogers (1993), utiliza el término de *conexión creativa* para referirse al uso articulado del conjunto de artes expresivas -escritura, pintura, movimiento, sonido y meditación-. Esta segunda intervención, supone que una forma de arte potencia a las demás, resultando en mayores beneficios para quien consulta. En este trabajo se revisarán las evidencias acerca de los beneficios del arteterapia sobre la salud mental. Se incluyen también algunas investigaciones que implican la realización de actividades artísticas o participación en programas de intervención que involucran el arte como herramienta principal. Para ello, se realizó una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: Google académico, PsycINFO, Ebsco, Jstor, Redalyc, Scielo y Dialnet. Con el objetivo de ordenar y sistematizar la información, los artículos y libros consultados fueron clasificados en cinco grupos según sus características y diseño metodológico. El primer grupo reúne los aportes teóricos que surgen de la reflexión de profesionales reconocidos en el área (i.e. Rogers, 1993; 2011). En un segundo grupo, se encuentran estudios de profesionales que incluyen evidencias de tipo observacional o clínica sin rigurosidad metodológica suficiente como para considerarlas investigaciones empíricas cualitativas (i.e. viñetas de entrevistas, observaciones de grupo). En el tercer grupo, se ubican las publicaciones que realizan revisiones sistemáticas de la literatura. En el cuarto grupo, los estudios con diseños cualitativos y en el último, las investigaciones empíricas con diseños cuantitativos.

2. ARTETERAPIA: EFECTOS TERAPÉUTICOS

2.1. Aportes teóricos que surgen de prácticas profesionales

En este grupo se sintetizan las contribuciones de Rogers (1993; 2011) y de Schmid (2005). Según Rogers (1993; 2011), la danza, el movimiento y la música, ayudan a experimentar las emociones, liberarlas y aceptarlas. Permiten ampliar la conciencia, destrabar conflictos psíquicos y generar un estado de congruencia. El cuerpo y la voz, son recursos que promueven la integración de las emociones y de la mente, propiciando una mayor integración entre estas dimensiones. En relación a escritura, la autora señala que promueve el autoconocimiento y la emergencia de aspectos encubiertos impactando positivamente en la elaboración y concientización de las problemáticas que la persona presenta. Los estudios de Pennebaker (1990) han mostrado que al escribir acerca de un acontecimiento traumático las características del episodio se jerarquizan y resignifican y puede elaborarse la experiencia atravesada. Por

su parte, las artes visuales proveen la posibilidad de conectarse con los colores y las formas que están en estrecha relación con el universo afectivo. En este proceso, las emociones reprimidas se transforman en energía constructiva y se apunta a sintetizar las polaridades internas.

Para Schmid (2005) las actividades artísticas también promueven la autoexpresión, la autoestima y la vehiculización de las emociones bloqueadas aliviando el estrés. El arteterapia resulta una herramienta fundamental para proteger y reforzar el sistema inmunológico, prevenir enfermedades físicas y mentales y promover la salud. Además, es una actividad que genera placer y disfrute -*flow*-. Estas actividades también benefician el sentido de pertenencia, las estrategias de afrontamiento positivas, la tolerancia a situaciones conflictivas y la atribución de sentido y significado a la vida (Schmid, 2005). Además el arteterapia enriquece la percepción, la memoria, y el lenguaje. Por otro lado, Schmid también agrega que las actividades creativas promueven un envejecimiento satisfactorio al favorecer la inserción social, el crecimiento personal, el entretenimiento, el establecimiento de nuevas redes sociales, la reducción de la ansiedad y, el establecimiento de metas.

2.2. Aportes teóricos con apoyatura observacional

Algunos estudios evidencian que las actividades artísticas impactan positivamente en el estado de ánimo y en la disminución del estrés (Covarrubias Oppliger, 2006; Lelchuk Staricoff, s.f.). A partir de sus observaciones en pacientes clínicos, Covarrubias Oppliger señala que estas actividades propician la resolución de conflictos, el desarrollo de habilidades interpersonales, el manejo del estrés, el aumento de la autoestima y la introspección. De este modo, el paciente puede lograr un mayor conocimiento e integración de sí mismo, impulsando así cambios positivos en su estilo de vida.

Según las observaciones en ambientes hospitalarios realizadas por Lelchuk Staricoff (s.f.), se constata que las actividades artísticas posibilitan al paciente tolerar el dolor y los efectos adversos de algunos tratamientos médicos: (a) reducen la ansiedad, la depresión y el estrés en pacientes con cáncer; (b) mejoran la presión sanguínea y el ritmo cardíaco en pacientes con alteraciones cardiovasculares; (c) minimizan algunos trastornos comportamentales -como pueden ser los trastornos de la alimentación y el sueño, las conductas disruptivas, el consumo de drogas-, que se asocian a ciertas patologías mentales; (d) estimula respuestas emocionales y motoras en pacientes con Parkinson y; (e) favorece las habilidades sociales y disminuye la pérdida de memoria en pacientes con Alzheimer.

2.3. Estudios de revisión sistemática de la bibliografía publicada

En este grupo varios autores coinciden en que las actividades artísticas propician la definición de la identidad, un autoconcepto positivo, la atribución de un sentido a la vida, la ampliación de la conciencia, la adquisición de habilidades sociales y la canalización e integración de las emociones (Häfelin, 2008; Rico Clavellino, 2011; Stuckey & Nobel, 2010).

Häfelin (2008) destaca que practicar actividades artísticas promueve los siguientes aspectos: (a) el enriquecimiento de la percepción; (b) la ampliación de la conciencia; (c) el ejercicio y despliegue de la capacidad simbólica e imaginativa; (d) la expansión del potencial creativo; (e) la elaboración de acontecimientos pasados y la posibilidad de ensayar cambios a futuro; (f) la búsqueda de soluciones nuevas y la flexibilidad de pensamiento; (g) la promoción del orden y equilibrio; (h) el autoconocimiento y la empatía; (i) la integración de la experiencia subjetiva y la realidad externa al entranar la obra artística una zona transicional entre ambas instancias; (j) la actua-

lización de destrezas y habilidades; (k) la integración de los sentimientos contradictorios; (l) la autorrealización y la actualización de las potencialidades; (m) la autoexpresión; (n) la posibilidad de minimizar los malestares asociados a los trastornos mentales mayores; (o) el enriquecimiento de las operaciones defensivas adaptativas (i.e. sublimación) y; (p) la autoimagen positiva.

Stuckey y Nobel (2010) realizaron una revisión de más de 100 artículos publicados entre 1963 y 2010 para investigar los beneficios de la musicoterapia, la escritura terapéutica, las artes visuales y la danza movimiento terapia sobre la salud. Siguiendo los estudios de Pennebaker (1990) los autores, subrayan la eficacia de la escritura terapéutica para trabajar sobre la elaboración de acontecimientos traumáticos. En lo que respecta a las terapias que incluyen el movimiento y la musicoterapia, se indica que ambas disminuyen el estrés y la ansiedad. Al igual que Häfelin (2008), los autores señalan que las intervenciones arteterapéuticas impactan positivamente en la expansión de la conciencia y mejoran el vínculo con los otros, con sí mismo y con una dimensión espiritual.

En el caso de trastornos mentales severos, el arteterapia favorece la experiencia sensible permitiéndoles a los pacientes conectarse con sus aspectos corporales y emocionales. A partir de la creación de objetos artísticos se introduce la posibilidad de contener y ordenar los sentimientos y pensamientos contradictorios. Además, el acto creativo permite integrar el principio de realidad y el principio de placer al manipular los materiales y se propicia la externalización de aspectos de su mundo interno (Anzieu, 1993; Aranguren & León, 2011). De ahí que, el proceso creativo actúe como proceso terciario al mediatizar la integración del proceso primario con el secundario. Según la revisión realizada por Aranguren y León (2011), al utilizar los recursos artísticos en patologías graves se promueve: (a) la construcción de un yo en pacientes con serias debilidades yoicas; (b) la comunicación del paciente con su mundo interno y con el mundo externo; (c) la clarificación emocional; (d) la flexibilidad del pensamiento; (e) el fortalecimiento de diversas funciones yoicas; (f) la contención de la ansiedad psicótica; (g) el despliegue de la espontaneidad; (h) la instrumentación de operaciones defensivas adaptativas e; (i) la emergencia del verdadero *ser* a partir del *hacer*. Por su parte, Rico Clavellino (2011) señala que este tipo de intervenciones favorece el sentido de autoeficacia de pacientes que han padecido parálisis cerebral. Debido a que al trabajar con arte, no hay respuestas correctas ni incorrectas, no se generan frustraciones al realizar las actividades. En arteterapia, cualquier producto en tanto propio y personal es valorado y utilizado para profundizar en el conocimiento del sí mismo. Así se promueve la afirmación de la identidad a través de sus obras.

Con respecto a los pacientes con cáncer, las artes plásticas ayudan a explorar el pasado, el presente y el futuro integrando el cáncer a la historia de vida y promoviendo la búsqueda y construcción de un sentido para la situación que la persona vive. Simultáneamente, para los pacientes con enfermedades físicas, inscribirse en actos creativos resulta una estrategia útil para controlar el dolor y restaurar la efectividad del funcionamiento inmunológico a través de la estimulación de la amígdala y el hipotálamo (Stuckey & Nobel, 2010).

Por último, en relación las aplicaciones que pueden darse en la educación, Meza Álvarez (2010) señala que las artes expresivas resultan una intervención idónea para aquellos alumnos que sufren alteraciones físicas y dificultades en el aprendizaje, la socialización y el desarrollo en general.

2.4. Aportes empírico-cualitativos

Una de las primeras investigaciones empíricas fue la realizada por

Landau y Maoz (1978) con el objetivo de evaluar si las personas que presentaban una actitud creativa frente a la vida mostraban un mejor envejecimiento y afrontamiento a la muerte. Para ello, entrevistó a 25 adultos mayores, llegando a la conclusión de que la autoactualización y la creatividad se encuentran íntimamente ligadas. Según sus resultados, la creatividad y la auto-actualización implican la capacidad para adaptarse al cambio, la flexibilidad, la posibilidad de ensayar cambios en las formas habituales de vida y la capacidad para tolerar la ambigüedad e impactan positivamente en el afrontamiento del envejecimiento y la muerte.

También Greaves y Farbus (2006) encontraron resultados similares a los de Landau y Maoz (1978). Estos autores administraron entrevistas semi-estructuradas y cuestionarios a 18 adultos mayores con el objetivo de evaluar los efectos de las actividades artísticas. Se registraron los siguientes beneficios: (a) mayor confianza para comprometerse en actividades nuevas; (b) mayor confianza para interactuar con otros y mejor calidad de las interacciones; (c) mayor optimismo, sentimiento de autovalía y deseo de vivir; (d) disminución de la depresión y de las preocupaciones diarias; (e) mejor sueño; (f) mayor actividad física y energía; (h) mejor alimentación y disminución de la ingesta del alcohol; (i) disminución de las visitas al médico y menor uso de medicamentos; (j) aumento de los hobbies y de actividades al aire libre y; (k) aumento del *flow*.

2.5. Aportes empírico-cuantitativos

En este grupo, algunas investigaciones indican que los recursos artísticos promueven el establecimiento de metas nuevas y una nueva imagen corporal. Asimismo, brindan la posibilidad de expresar emociones negativas generando un mayor sentimiento de autoeficacia en la capacidad de sobrellevar la enfermedad (Svensk et al., 2009). Otras investigaciones señalan que las intervenciones artísticas disminuyen los niveles de depresión, ansiedad y sentimientos traumáticos en niños entre 8 y 11 años que padecieron un abuso sexual (Pretorius, 2010). También se ha evidenciado que los síntomas psicológicos y físicos de pacientes con HIV mejoran significativamente al participar en talleres de arteterapia. Estas actividades permiten desarrollar habilidades para enfrentar los síntomas ligados al HIV al liberar tensión y cambiar el foco de atención hacia uno más placentero (Rao et al., 2009).

Otros estudios señalan que el arteterapia propicia la atención, la concentración, la memoria, la autoestima, la motivación, las funciones sensoriales y la organización, síntesis y discriminación de los contenidos internos en pacientes con lesiones cerebrales. El ejercicio de actividades creativas promueve el funcionamiento visomotor de pacientes que han padecido un accidente cerebro-vascular y resulta efectivo para exteriorizar la angustia, el enojo, la frustración, las tendencias depresivas, la culpa y la estigmatización social que se asocia a pacientes que contrajeron HIV. También, se reportan resultados positivos en pacientes con trastornos alimenticios y en niños con discapacidad (Rebollo Pratt, 2004).

Por último, también se ha evidenciado que el arteterapia contribuye al establecimiento de nuevas metas, el sentido de control, agencia y empoderamiento personal en mujeres que padecen cáncer de mama. Asimismo, colabora positivamente en la tramitación de experiencias de pérdida, de cambios corporales y cuestionamientos existenciales (Svensk et al., 2009).

3. CONCLUSIONES

El arteterapia y la participación en actividades creativas generan múltiples efectos positivos que favorecen el bienestar psicológico. La revisión realizada en este trabajo, reúne distintas evidencias que

sostienen esta idea. En este sentido, el arteterapia resulta un dispositivo que promueve el crecimiento personal en todas sus dimensiones: emocional, cognitivo, social y físico.

Tal como se ha observado, el arteterapia puede ser aplicado en diferentes contextos siendo un recurso flexible capaz de ser utilizado a nivel grupal como individual, en contextos escolares, hospitalarios, o en la clínica privada. A pesar de ello, algunos ambientes y/o pacientes pueden ser más beneficiados al implementar este tipo de trabajo. En el ámbito hospitalario y clínico, el arteterapia puede favorecer el adoptar una actitud creativa frente al envejecimiento y la muerte, disminuyendo las vivencias de tristeza y depresión y contribuyendo en el establecimiento de un sentido de vida, en pacientes que están atravesando la tercera edad.

Por otra parte, se recomienda incluir el arteterapia en el trabajo con niños con problemas de aprendizaje, dado que este abordaje impulsa la flexibilidad cognitiva, la espontaneidad, la organización e integración de elementos dispares del pensamiento y el enriquecimiento de los canales de comunicación. Asimismo, en lo que respecta al área educacional, la inclusión de las actividades artísticas y creativas puede propiciar la flexibilidad cognitiva, la atención y la concentración, aptitudes que desempeñan un rol fundamental en el aprendizaje.

También los pacientes graves pueden resultar muy favorecidos al utilizar este tipo de terapias. Tal como se señalado, el uso de materiales y la posibilidad de *ser* a través del *hacer*, permite que los pacientes se pongan a prueba y materialicen -a través del uso de materiales y del propio cuerpo-, sus problemáticas cotidianas. Habilita además, un espacio para el juego que promueve la discriminación entre la fantasía y la realidad, además de habilitar la risa y otras emociones positivas. En estos caso, siempre es conveniente el abordaje multidisciplinar para lograr mejores resultados.

A pesar de que muchos profesionales trabajan incluyendo recursos artísticos en su práctica clínica y psicoterapéutica, se encuentran muy pocas investigaciones a nivel nacional. Se espera a partir de estos aportes, contribuir al conocimiento y divulgación de este dispositivo en nuestro país así como favorecer su estudio y su investigación en nuestro medio.

BIBLIOGRAFIA

- Anzieu, D. (1993) El cuerpo de la obra: Ensayos psicoanalíticos sobre el trabajo creador. México, D.F.: Siglo Veintiuno.
- Aranguren, M. & León, T.E. (2011) Creatividad: su expresión en la psicosis. Revista de Psicoanálisis de ApeBA, 23(3), 443-465.
- Covarrubias Oppliger, T.E. (2006) Arteterapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal. Monografía no publicada para optar a la Especialización en Arteterapia. Facultad de Artes. Universidad de Chile.
- Dalley, T. (1987) El arte como terapia. Barcelona: Editorial Herder.
- Greaves, C.J. & Farbus, L. (2006). Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: Outcomes from a multi-method observational study. The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health, 126 (3), 134-142.
- Häfelin, P. (2008) ¿Puede la actividad plástica ayudar en el tratamiento de personas con trastornos mentales severos? Tesis de licenciatura no publicada. Universidad de Chile.
- Landau, E. & Maoz, B. (1978) Creativity and self-actualization in the aging personality. American Journal of Psychotherapy, 32 (1), 117-127.
- Lelchuk Staricoff, R. (s.f.) Arts in Health: A Review of the Medical Literature. Documento de trabajo.

- Meza Álvarez, M. (2010) El arte, un camino para sanar. *Av. Psicol.* 18 (1)
- Paín, S. & Jarreau, G. (2006) Una psicoterapia por el arte. Teoría y Técnica. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Pennebaker, J.W. (1990) *Opening up: the healing power of expressing emotions.* United States of America: The Guilford Press.
- Pretorius, G. (2010) Group art therapy with sexually abused girls. *South African Journal of Psychology*, 40 (1).
- Rao D., Nainis, N., Williams, L., Langner, D., Eisin A. & Paice, J. (2009) Art therapy for relief of symptoms associated with HIV/AIDS. *AIDS Care*, 21(1), 64-69.
- Rebollo Pratt, R. (2004) Art, dance and music therapy. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15, 827-841.
- Rico Clavellino, G.M. (2011) El arte como terapia de ayuda a la salud mental de personas con parálisis cerebral. *Bibliopsiquis*(edición digital) Obtenida el 20 de marzo del 2012 desde <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/handle/10401/2316>.
- Rogers, N. (1993) *The creative connection. Expressive arts as Healing.* United States of America: Science & Behaviour books.
- Rogers, N. (2011) *The creative connection for groups. Person-Centered expressive arts for healing and social change.* United States of America: Science & Behaviour books.
- Ruddy, R. & Milnes, D. (2008). *Arteterapia para la esquizofrenia o las enfermedades similares a la esquizofrenia.* La biblioteca Cochrane Plus, 2. Obtenido el día 3 de junio de 2012, en: <http://update-software.com>.
- Schmid, T. (2005). *Promoting health through creativity. For professionals in health, arts and education.* England: Whurr.
- Stuckey, H.L. & Nobel, J. (2010) The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100 (2).
- Svensk, C., Öster, I., Thyme, K.E., Magnusson, E., Sjödin, M., Eisemann, M., Åstrom, S. & Lindh, J. (2009) Art therapy improves experienced quality of life among women undergoing treatment for breast cancer: a randomized controlled study. *European Journal of CancerCare* 18, 69-77.