

artículo

Sanar a través de las artes

Por Ana Bahamonde
(abahamonde42@gmail.com)



El arte como intervención terapéutica para mejorar la salud mental comenzó en Europa y Estados Unidos como una forma de ayudar a los veteranos de la Segunda Guerra Mundial a procesar el trastorno de estrés posttraumático. En la década de 1960 se fundaron asociaciones de arteterapia, tanto en Gran Bretaña como en los Estados Unidos, y pronto comenzaron a surgir opciones en todo el mundo.

En la actualidad, la terapia del arte, así como otras formas de artes expresivas que incorporan drama, música, danza, poesía y otros medios es ampliamente reconocida como una forma efectiva de tratar muchos problemas de salud mental, incluidos trauma, abuso, duelo, ansiedad, depresión, trastornos de personalidad, psicosis y trastornos alimenticios.

Además, se ha demostrado científicamente que varias formas de arte ayudan a disminuir el estrés, desarrollan resiliencia y promueven una sensación más holística de bienestar (AdelphiPsych Medicine Clinic, 2019).

Existe evidencia en el campo de la neurociencia de que el arte impacta los patrones de ondas cerebrales, las emociones y el sistema

nervioso. El arte estimula la creación de nuevas vías neuronales y también aumenta los niveles de serotonina. Los beneficios de las artes incluyen no solo el proceso de creación, sino también experiencias más pasivas, como observar y apreciar las artes (AdelphiPsych Medicine Clinic, 2019).

Claramente, la expresión artística y creativa ayuda a incorporar las partes conscientes e inconscientes de la psique humana, y a lograr un equilibrio más armonioso entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Como resultado de la sanación emocional asociada con las artes, la División 10 (Sociedad para la Psicología de la Estética, la Creatividad y las Artes) y la División 32 (Sociedad para la Psicología Humanista) de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés) han creado una sección centrada en las

La terapia del arte, así como otras formas de artes expresivas que incorporan drama, música, danza, poesía y otros medios, es ampliamente reconocida como una forma efectiva de tratar muchos problemas de salud mental.

terapias artísticas humanísticas. El objetivo es reunir a varios profesionales interesados en los campos de la psicología que deseen integrar las terapias expresivas en su práctica clínica.

Esta nueva sección planea desarrollar herramientas de capacitación para psicólogos, así como patrocinar paneles de discusión en las reuniones de la APA (Serlin, 2018). Esta iniciativa ayudará a desestigmatizar la salud mental, diversificará la gama de intervenciones psicológicas y, con suerte, motivará a los psicólogos a realizar más investigaciones sobre los beneficios de las artes creativas como prevención e intervención para enfermedades mentales.

A la fecha actual, existen limitaciones en cuanto a estudios científicos y revisiones bibliográficas sobre los beneficios del arte y la salud mental, tales como la heterogeneidad de las intervenciones, la duración del tratamiento, las condiciones de los grupos de control, los tipos de evaluaciones y las características de la población.

Aunque el número de ensayos controlados aleatorios con respecto a los beneficios del arte es todavía limitado y carece de una estandarización metodológica



Uno de estos proyectos será un estudio piloto llamado "Sanar a través del Arte", que será facilitado por la Dra. Ana Bahamonde. El objetivo será ofrecer sin costo alguno sesiones grupales de terapia en línea, utilizando el arte como intervención a estudiantes de colegios fiscales de Ecuador.



sólida, hay muchos estudios a pequeña escala que han establecido la correlación entre el arte y los beneficios en la salud mental (Schouten, de Niet, Knipscheer, Kleber y Hutschemaekers, 2015).

Kawabata y Zeki (2004) estudiaron participantes que observaban imágenes de pinturas mientras se sometían a escáneres cerebrales. El estudio encontró que el flujo sanguíneo de los participantes aumentó en un 10 %, similar a lo que sucede en el cerebro cuando alguien mira a un ser querido (ACRM, 2021).

Otro estudio realizado por Chancellor, Duncan y Chatterjee (2014) revisó 16 estudios de casos y pequeños experimentos que uti-

lizaron la arteterapia como tratamiento para la demencia. Se encontró que estas intervenciones mejoran los síntomas neuropsiquiátricos, la autoestima y el comportamiento social.

Los niveles de estrés fueron estudiados por Kaimal, Ray y Muniz (2016), quienes investigaron el efecto de una sesión de arteterapia de 45 minutos en 39 adultos sanos mediante muestras de saliva de los participantes, antes y después de la sesión. Los resultados indicaron que el 75 % de los niveles de cortisol de los participantes disminuyó inmediatamente después de la sesión.

El estudio controlado aleatorio de Beebe, Gelfand y Bender (2010) de

22 niños con asma encontró que aquellos que recibieron arteterapia mostraron mejores puntajes en las evaluaciones de ansiedad y calidad de vida, incluso después de seis meses de tratamiento (Beans, 2019).

La Clínica de Salud Mental de la Universidad San Francisco de Quito ha generado varios proyectos de vinculación a la comunidad con el propósito de brindar servicios de salud mental más accesibles. Uno de estos proyectos será un estudio piloto llamado "Sanar a través del Arte", que será facilitado por la Dra. Ana Bahamonde. El objetivo será ofrecer sin costo alguno sesiones grupales de terapia en línea, utilizando el arte como intervención a estudiantes de colegios fiscales de Ecuador. Cualquier colegio fiscal podrá participar, pero se ofrecerá solo un cupo por colegio.

Cada colegio deberá inscribir a un estudiante, previamente identificado, entre 13-16 años, que pueda cumplir con el compromiso de asistir a todas las sesiones. El proyecto durará ocho semanas, con una sesión semanal de 50-60 minutos.

Sanar a través del arte proporcionará a los adolescentes el desarrollo de habilidades para la regulación de las emociones, así como un entorno de grupo terapéutico seguro donde explorarán

Uno de estos proyectos será un estudio piloto llamado "Sanar a través del Arte", que será facilitado por la Dra. Ana Bahamonde. El objetivo será ofrecer sin costo alguno sesiones grupales de terapia en línea, utilizando el arte como intervención a estudiantes de colegios fiscales de Ecuador.

su propia identidad, fomentarán la creatividad, desarrollarán la atención plena y desarrollarán su autoestima.

Se espera que las sesiones comiencen en marzo de 2022. La empresa privada PACO donará materiales de arte a cada participante. Cada sesión se dividirá en registros de entrada de 5 minutos, creación de arte de 30 minutos, y procesamiento verbal y salida de 15 minutos. Las sesiones consistirán en directivas que se enfocan en objetivos específicos, como el interés social, la creatividad, el pensamiento abstracto, la tolerancia a la angustia, la autoconciencia y la comunicación.

Los participantes completarán tres autoevaluaciones antes y después del programa: la Medida de Conciencia para Niños y Adolescentes (*The Child and Adolescent Mindfulness Measure - CAMM*) (Greco, Baer y Smith, 2011); el PANAS-C-SF (Watson, Clark y Tellegen, 1988) y la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) (Cohen et al., 1983). La comparación de estos puntajes ayudará a recopilar datos para evaluar la efectividad del programa en el bienestar general de los jóvenes.

Sanar a través del arte utilizará varias orientaciones teóricas, incluidas prácticas narrativas, adlerianas y centradas en soluciones breves. Todas estas orientaciones permitirán a los estudiantes expresarse mientras exploran su propia identidad y trabajar a través de las imágenes y el simbolismo de las obras de arte. De igual manera, al reflexionar sobre las fortalezas, los estudiantes desarrollarán autoestima y resiliencia que les permitirán enfocarse en soluciones prácticas a lo que se

puede controlar. Finalmente, la experiencia social se potenciará a través del formato grupal y ofrecerá un entorno de aprendizaje en el que los adolescentes aprendan y se apoyen mutuamente, convirtiéndose en un microcosmos para la interacción social y la regulación de las emociones.

Para más información o participación por favor contacte por correo electrónico con: abahamonde42@gmail.com o saludmental@usfq.edu.ec

Referencias

- AdelphiPsych Medicine Clinic. (2019). *The history of art therapy*. <https://adelphipsych.sg/the-history-of-art-therapy/>
- ACRM American Congress of Rehabilitation Medicine. (2021). *How the brain is affected by art*. <https://acrm.org/rehabilitation-medicine/how-the-brain-is-affected-by-art/#:~:text=There%20is%20increasing%20evidence%20in,also%20occur%20by%20experiencing%20art>.
- Beans, C. (15 de enero de 2019). Searching for the science behind art therapy. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(3), 707-710.
- Beebe, A., Gelfand, E.W., & Bender, B. (2010). A randomized trial to test the effectiveness of art therapy for children with asthma. *J Allergy Clin Immunol*, 263-266.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). Art therapy for Alzheimer's disease and other dementias. *Journal of Alzheimer's Disease*, 39, 1-11.
- Greco, L., Baer, R., & Smith, G. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychol Assessment*, 23(3), doi: 10.1037/a0022819.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33, 74-80.
- Kawabata, H. & Zeki, S. (2004). Neural correlates of beauty. *Journal of Neurophysiology*, 91(4), 1699-1705. <https://doi:10.1152/jn.00696.2003>
- Serlin, I. (2018). *Psychotherapy and the arts special interest group*. Society for Humanistic Psychology Newsletter. <https://www.apadivisions.org/division-32/publications/newsletters/humanistic/2018/07/collaboration-psychology-art>
- Schouten, K.A., de Niet, G., Knipscheer, J., Kleber, R., & Hutschemaekers, G. (abril de 2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults. *Trauma, Violence & Abuse*, 16(2), 220-228.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 106.