



**Nombre de alumno: Paola del  
Carmen Zarquiz Aguilar**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales  
Gómez**

**Nombre del trabajo: “PROGRAMA DE  
ARTETERAPIA APLICADA AL ÁREA DE SALUD  
PEDIATRICA”**

**(VEAMOS AL MUNDO COMO ÚNICOS)**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia:**

**Grado: 9°**

**Grupo: “A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a Mayo de 2024.

## Planteamiento del problema

Formando un recorrido histórico, desde los tiempos antiguos se ha utilizado el arte con un efecto de curación para el cuerpo y mente, podemos referirnos a los griegos el usar la música y posea parte de sus remedios, como aquellos curanderos utilizando el dibujo y la escultura. Pero ¿Cuándo surge la arteterapia? Su surgimiento comienza durante la Segunda Guerra Mundial considerado por Adrián Hill un artista convaleciente en su estancia en el hospital provocaba cierta nostalgia y angustia en sí mismo, el cual fue liberando mediante la pintura. Comenzando a compartir con otros enfermos obteniendo un efecto positivo realizando esta actividad creativamente logrando una forma de comunicación sin palabras pero que reflejaban los miedos y sufrimientos vividos de los usuarios, al finalizar la guerra Adrián Hill trabajo en el hospital convirtiéndose en el primer terapeuta artístico. Un inicio para la utilización de esta terapia en hospitales y clínicas. En el pasar de las décadas comenzó a expandirse de forma internacional utilizado en niños, adultos, personas mayores claramente no solo utilizando un medio de artístico haciendo uso de la pintura, dibujo, escultura, collage, fotografía y hasta incluso uso de la danza. Actualmente la arteterapia es una disciplina que ha estado evolucionando a lo largo de los años, logrando que aquellos que la imparten puedan proporcionar una forma única y efectiva de comunicación y expresión personal.

Previamente el arteterapia tiene varios enfoques analíticos sobre (paciente-obra-terapeuta) siendo ese un pequeño problema la forma de interpretación. El autor Carl Jung él nos aclara que tiene un enfoque psicoanalista en una perspectiva del interior y exterior, a diferencia de los autores Josep Zinker, Fritz Perls y Nataline Roger con un enfoque gestáltico pero con mayor énfasis en la expresión creativa. Para comenzar el arteterapia se puede realizar en diferentes grupos de población desde niños hasta adultos mayores, como en lugares ya sean centros de salud, hospitales, entornos penales, residencias geriátricas, centros de educación. Ahora bien lo que buscamos no es un enfoque analítico necesario

para los usuarios como tampoco tienen que tener una formación o habilidades artísticas pero si la voluntad de realizar el trabajo de acuerdo a sus recursos y capacidades un enfoque a sus emociones, sentimientos y sueños que tenga y sean difíciles de expresar mediante las palabras, una manera de reflejarse de acuerdo a su entorno y la situación que pudo haber experimentado. Una pequeña forma de hacerlos ver su entorno positivamente.

## Situación en conflicto

“Previamente el problema emerge en que si la arteterapia es utilizada en varias partes del mundo si nos enfocamos en México encontraremos varios centros creativos en CDMX, ahora si nos dirigimos a Comitán de Domínguez si es conocido pero con un mayor enfoque terapéutico para aquellos pacientes en psicología. Primeramente es poco implantado y conocido en un área pediátrica para aquellos niños que están en tratamiento a su recuperación, como en una sala de espera para ser atendidos aclarando que no sean pacientes que tengan una urgencia o emergencia. Podemos proceder que el tiempo de espera en ambas áreas puede ser largo, como pueden ser extendidos más de lo acordado y en ocasiones se llegan a sentir eternos, provocando un sentimiento mayormente de tristeza, aburrimiento, frustración hasta pudiendo declarar de desesperación el ver pasar el tiempo lentamente y querer ir casa de modo que se llega a un punto que no sabes expresarte de una manera animada ni cómoda”.

Proponemos entonces, romper esa monotonía enseñándoles una guía que los haga explorar su imaginación y creatividad ya sea dibujando, pintando, esculpiendo, escribiendo. Lograremos una forma alternativa de hacerlos ver su entorno de otra manera, un método de poderse expresar sin ser necesariamente perfecto o con palabras, sino el poder de hacer algo diferente, una manera que se enorgullecen en hacer algo por ellos mismos sin necesitar ayuda, siendo un método para divertirse sin tener alguna consecuencia o alteración ya sea en su tratamiento o momento de espera.

## Objetivo

### General

Dar a conocer y aplicar la arteterapia como un medio de expresión, comunicación de sentimientos, emociones, pensamientos y creatividad, para el mejoramiento de la salud de pacientes en sala de espera.

### Específicos

- Desarrollar y explorar plenamente la creatividad y sentimientos del mundo interno del usuario, en sala de espera, mediante el dibujo.
- Identificar qué actividad y herramienta le permitirá al usuario expresarse con mayor libertad.
- Diseñar un plan de actividades de dibujo, pintura y escultura con una libre expresión.
- Determinar que es para todo tipo de personas sin excepción alguna.

## Justificación

La arteterapia nos da la posibilidad de expresar sentimientos, emociones y pensamientos como una formulación de lenguaje propio incluso única. Globalmente toda persona es innata y capaz de ser creativa. Exponiendo las virtudes como un medio de ayuda para la mejora de calidad de vida.

Por otra parte el arteterapia ayudara a los niños que han sufrido o sufren de problemas de salud el cual se tienen que someter a tratamientos médicos que implican su estancia, podemos hablar de casos de cáncer pediátrico, enfermedades renales, dolor crónico, salas de espera, asimismo alegar la expresividad del niño como control del estrés y el poder de enfrentar una enfermedad.

En definitiva esta investigación contribuirá en diseñar y facilitar los procesos de comunicación de los niños, a través de esto conoceremos su punto de vista, sus deseos, experiencias, describir el cómo se sienten, de modo a que se relajen y encontrando diferentes técnicas, actividades artísticas que no solo involucren al niño, sino integren a los miembros de la familia e incluso personal encargado en participar en dicho programa y de manera voluntaria.

El objetivo del arteterapia ayudará al niño a sentirse mejor al expresar su gusto por el arte e imaginación aun estando condiciones médicas desfavorables o de espera, denominar la mejora personal y lograr su satisfacción ante la creación de su propia autoexpresión individual.

## Hipótesis

El arteterapia es una disciplina que abarca a todo el mundo y con el paso de las décadas se ha reconocido pero no obstante hay zonas que hacen una diferencia por una práctica casi nula. Así mismo brindar el programa de arteterapia provocara ciertas ventajas a todos aquellos usuarios que están presentes en una sala espera.

Hipótesis: La aplicación práctica del programa de arteterapia a niños en salas de espera de hospitales y consultorios, reduce el estrés, ansiedad y aburrimiento de espera a ser atendido ante la instancia de salud .

Unidad de análisis: Niños que estén en salas de espera de hospitales, clínicas o sanatorios particulares.

Variable independiente: Niños en sala de espera.

Variable dependiente: Aplicación del programa de arteterapia.

## Diseño metodológico

El arteterapia tiene una guía positiva al llevarlo a cabo, la clasificación determinara un enfoque cualitativo, de acuerdo a las características observables en las salas de espera de hospitales como de clínicas y sanatorios privados, reconociendo que las particularidades que se obtendrán nos llevan a la disminución del estrés ante la espera de la sala, se rompe con la monotonía del momento aguardado de su turno, probar una liberación de las emociones guardadas que se poseen al momento. Idear la forma de comunicación adecuada para los niños o todo infante incluso adultos, atribuir los efectos de actividades creativas en realización de pinturas, esculturas, dibujos.

El arteterapia atribuye a un diseño retrospectivo al narrar que el arte era una cura de purificación desde la antigüedad con múltiples orígenes, asimismo autores como P. Klein señala al marques Sade como un promotor de “salir de su estado de alineación a los enfermos”. Comparablemente los estudios de los dibujos y pinturas de enfermos mentales eran de ayuda al descifrar ciertos signos visuales al momento de su elaboración señalando síntomas patológicos, detectando que el estilo de pintura se relacionaba al problema mental padecido. Por otro lado las secuelas provocadas por la segunda guerra mundial dejo una huella para la pintura principalmente por Adrián Hill un artista convaleciente por la guerra libera su nostalgia, estrés y angustias pintando, compartiendo con otros enfermos los reconfortantes efectos que ejercían sobre el la actividad creativa, como resultado obteniendo una manera de comunicación por medio del dibujo sus miedos, angustias, sufrimientos, estrés. Al finalizar su recuperación Hill se convirtió en el primer terapeuta artístico, impulsando el arteterapia a ser más utilizada.

En el diseño de observación se analizará primeramente el comportamiento de los participantes ante la espera en la sala, con la finalidad de registrar si hay señal de estrés, aburrimiento, impaciencia, tristeza, nerviosismo. Al tener dichos registros se aplica la observación participante para la realización de ciertas

actividades recreativas como el dibujo a lápiz, pintura, manualidades, coloreados y la creación de diferentes figuras con plastilina, al finalizar dicha actividad brindar una encuesta donde nos informe como se siente después de haber realizado la actividad manteniendo así un registro del antes y después.



## Población y muestra

Se localiza en la población de Comitán de Domínguez, Chiapas, detallando pasar por clínicas, hospitales y sanatorios. Anticipadamente en cada de uno de ellos tener la posibilidad de ofrecerles a los dueños o encargados del área de espera el poder argumentarles si les interesa que sea aplicada la arteterapia del sitio que son encargados con un aproximado de 20 a 30 personas que estén esperando y aclarando si es posible ya que puede a ver una tención inesperada pero buscando una finalidad positiva para la sala de espera y la aplicación del arteterapia con una audiencia próspera de niños con un rango de edad de 3-10 años, adolescentes e incluso adultos pero bajo la voluntad de los usuarios de participar en dichas actividades y los dueños en acceder a dicho programa.

La muestra será no probabilístico al uso de la convivencia, la realización de actividades como el dibujo, pintura, coloreado y la entrega de una encuesta al finalizar su actividad asumiendo contar con un registro de un antes y después de realizar la actividad recreativa.

Fundamentalmente la técnica principal será el argumentar un conjunto de razones del programa de arteterapia como un apoyo marcando que no es simplemente la afirmación de ciertas opiniones en un ámbito terapéutico o psicológico, dispuestos a disputar que se puede utilizar en todas las edades y con diferentes grupos de población pero especialmente buscando un público infantil de ser posible y disponible en el área de espera, al mismo tiempo alegar los beneficios previamente positivos de la actividad como un distractor para el aburrimiento, impaciencia, incluso tristeza, el lograr disminuir el estrés y una posible manera de comunicarse sin la necesidad de palabras. A la obtención de una respuesta afirmativa pasaremos a la observación de ingresar a la sala de espera poder identificar los signos de la incomodidad de los usuarios, como aburrimiento, estrés, la monotonía que se presenta en dicha área, al mismo tiempo hacer un registro de lo que hayamos observado. De modo que a partir de

acá nos dirigiremos a los usuarios en un modo de interacción en explicar el programa de arteterapia y que consistiera en la realización de diferentes actividades recreativas, con el propósito de distraerse o relajarse al mismo tiempo favorecer el desarrollo motriz del infante, como interactuar mejor con su entorno, ya fuera de manera individual o grupal tanto para los niños como es posible para los adultos, eso sí aclarando que todo sería de una manera voluntaria sin ningún motivo de obligación, las actividades se basarían en brindar material para dibujar como lápices, colores, borradores, pintura y plastilina, cada usuario tendrá la libertad de elegir su actividad ya sea el dibujo, pintado, o esculpir algo con la plastilina, autónomos de hacer lo que su imaginación les brinde de una manera entusiasta, eso si el tiempo será el que ellos tomen en realizarlo o sea su turno. Es decir que al realizar estas actividades buscamos lograr una mejor comunicación. Finalizando con dichas actividades se aplica una pequeña encuesta de satisfacción, para conocer sus intereses y la importancia de la actividad.

- ¿Cómo se sentía antes de hacer la actividad?

Bien\_\_\_\_\_ Mal(Preocupado/a)\_\_\_\_\_

Estresado/aburrido\_\_\_\_\_ Triste/Nervioso/a\_\_\_\_\_

- ¿Qué actividad recreativa realizo?

Dibujo\_\_\_\_\_ Colorear\_\_\_\_\_ Pintar\_\_\_\_\_ Esculpir\_\_\_\_\_

- ¿Le agrado realizarla dicha actividad?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ ¿Por qué?\_\_\_\_\_

- ¿Cómo se siente ahora al finalizar su actividad?

Bien\_\_\_\_\_ Relajado\_\_\_\_\_ Mal\_\_\_\_\_ ¿Por qué?\_\_\_\_\_

## Marco referencial

El inicio de todo es saber interpretar lo que significa la palabra arteterapia que tiene un concepto que hoy en día era absolutamente desconocido en tiempos antiguos al ser un término compuesto por dos palabras arte y terapia, muchos autores han intentado definir que deriva de un tipo de terapia que implica el uso del arte. Pero Adrián Keith Graham Hill acuñó este término de arteterapia por primera vez en 1942.

Históricamente el arteterapia tiene un origen entre el siglo XX y XXI, comenzando por Europa, extendiéndose por América y posteriormente por el resto del mundo, dicho principio es exactamente en el conflicto mundial que afectó a todo el mundo entre 1939 y 1945 La Segunda Guerra mundial. Los supervivientes de dicho acontecimiento habían experimentado todo tipo de sentimientos y emociones durante el conflicto, al volver a casa no solo era el gran daño físico, sino que aquella cruel, fría y cruda experiencia los llevo a un gran daño psicológico y mental. Dicha práctica comenzó con los soldados que venían del frente con problemas psíquicos. El desarrollo del arteterapia no fue idéntica en todos los países del mundo ya que su evolución estuvo marcada por diferentes autores marcando un antes y un después en el arteterapia.

(Azcuéñaga, 2021)

La historia del arteterapia ha estado marcada en múltiples orígenes, puesto que el arte fue considerado una cura desde la antigüedad, con el paso de los años los psiquiatras despiertan un interés por la producción artística de los locos y su valor psicopatológico como un valor artístico. Ciertos literarios (P. Klein) señala al marqués de Sade como precursor de promover un modo de expresión que pudiera salir de su estado de alienación a los enfermos sugiriendo diferentes artes como el teatro. Paralelamente comienza también el estudio de los dibujos y pinturas de enfermos mentales para “descifrar” ciertos signos visuales, el estilo de pintura se podría en relación con la enfermedad mental. Uno de los más

importantes predecesores en la decodificación de obras de enfermos mentales sería Charcot.

(Cao, 2024)

El arteterapia es una forma de terapia que se utiliza para la expresión de creatividad para el mejoramiento de la salud una disciplina que ha ganado popularidad en los últimos años. El arteterapia se remonta a la antigüedad cuando se creía que la creatividad y el arte podían tener un efecto curativo en el cuerpo y la mente. Un ejemplo relativamente antiguo son los griegos utilizaron la poesía y la música como parte de sus tratamientos médicos. Otro ejemplo claro son los curanderos indígenas que han utilizado la pintura, el dibujo y la escultura en sus prácticas curativas.

Pero la historia del arteterapia en un concepto moderno comienza a desarrollarse entre el siglo XIX y principios del siglo XX. Uno de los primeros en reconocer el valor terapéutico del arte fue el psiquiatra suizo Carl Jung el creía que el arte podía proporcionar una forma de comunicación no verbal que ayudaría a los pacientes a comprender y expresar sus propias emociones. En el año de 1940 el arteterapia se comenzó a utilizar en clínicas y hospitales para tratar a pacientes con problemas de salud mental. En la década de 1960 el arteterapia comenzó a expandirse a nivel internacional, siendo que comenzaron a trabajar con niños, adultos y personas mayores.

En 1969 la American Art Therapy Association se fundó para promover la práctica y educación y formación de los terapeutas. Ahora en la actualidad el arteterapia es una disciplina ampliamente aceptada y utilizada en todo el mundo. Utilizada en hospitales, clínicas, escuelas e incluso la práctica privada. Los métodos que se pueden manejar varía de diferentes medios artísticos que incluyen la pintura, dibujo, escultura, creación de collages e incluso la fotografía para explorar y expresar sus emociones.

(Metafora del arteterapia , 2023)

El saber que es la arteterapia implica el apoyo a la creencia de que todas las personas tiene la capacidad de expresarse creativamente, teniendo un enfoque en que el terapeuta no está enfocado en que méritos fue la creación del arte, sino en las necesidades terapéuticas de la persona para expresar. Se fomenta el crecimiento profesional, la comprensión de uno mismo y la búsqueda de la reparación emocional en una amplia variedad de entornos con personas de todas las edades. La gran característica para la utilización del arteterapia es que no es necesario un lenguaje verbal. Autores como P. Klein apuntan al marqués de Sade como precursor de promover un modo de expresión para aquellos estados de alineación de enfermos mentales.

Al mismo tiempo se abordan a estudiar los dibujos y pinturas de enfermos mentales para analizar y codificar los signos visuales en busca de tipologías con relación a la enfermedad mental. En 1921 el médico W. Morgenthaler publica “un enfermo mental como artista” (Adolf WÖfli) en Berna como la primera obra monográfica dedicada a un paciente que aparece como artista y no como un caso clínico. En 1922 Hans Prinzhorn publicaría el libro “expresiones de la locura: el arte de los enfermos mentales”. Siendo una colección por la producción artística de unos quinientos pacientes psiquiátricos de todas las edades, clases sociales y profesiones, internados entre 1888 y 1933. Prinzhorn creía en el impulso fundamental de la humanidad hacia la autoexpresión y comunicación que incluía la necesidad de jugar, decorar, simbolizar y organizar ideas de una manera visual.

A mediados del siglo XX una variedad mayoritariamente independiente de personas comenzó a utilizar el término de “arteterapia” en sus escritos para describir su trabajo con sus clientes, con el paso del tiempo y poco a poco se comenzó a definir una disciplina, debido a que no existía ninguna formación reglada en Arteterapia, estos primeros autores se formaron en otros campos y buscaron el asesoramiento de psiquiatras y otros profesionales de la salud mental. Existiendo cuatro principales fundadoras Margaret Naumburg, Edith Kramer, Hanna Kwiatkowska y Elinor Ulman logrando un gran impacto que hoy en día sus trabajos son fuente de literatura contemporánea de Arteterapia. En

1950 se celebra el primer congreso mundial de Psiquiatría en París donde se expone la primera exposición de arte psicopatológico como. En el mismo año en EE. UU. Marion Milner establece los primeros programas de estudio de Arteterapia. Actualmente el Arteterapia es una disciplina que contiene mucho potencial aun por ser descubierto son constantes las aportaciones cada vez más basadas en estudios clínicos. En los últimos años en Gran Bretaña el arteterapia es admitido como profesión dentro de los servicios de sanidad británico, como formación reconocida y registro de profesionales.

(Merchemoriana, 2024)

La antigüedad del arteterapia, a como lo conocemos actualmente surge en Europa y en EEUU a finales del siglo XIX y se desarrolla plenamente en la Segunda Guerra Mundial. Los avances sociales y tecnológicos generan nuevos planteamientos del pensamiento filosófico y ético, generando nuevas maneras de entender la educación y la salud y las relaciones sociales como el arte. Innovadores movimientos de pedagogía alentaron la expresión creadora de niños y niñas para su desarrollo a una nueva conciencia sobre capacidades creativas del ser humano.

Entre la historia del arteterapia en sus raíces es destacada la influencia del expresionismo Alemán y del Surrealismo este ultimo por la experimentación con técnicas y recursos plásticos inspirados en el psicoanálisis. Un factor determinado para la expansión del Arteterapia muchos artistas y psicoanalistas de origen judío se vieron forzados a huir a Inglaterra o a EEUU para poder salvarse de la persecución nazi. De manera específica en Inglaterra para la recuperación cuanto antes de los soldados heridos se hizo que se crearan servicios de psicología especiales en los hospitales el cual se utilizaron terapias innovadoras como la terapia analítica de grupo, el psicodrama y el arte. La relación del arteterapia y el ámbito psiquiátrico se unen en el tratamiento de la locura, teniendo un largo historial de las diferentes actitudes y métodos para curarla. Tras la Segunda Guerra Mundial el recuerdo del exterminio nazi, donde tantos enfermos mentales y deficientes murieron solo por esa condición, la

humanización del hospital psiquiátrico y la dignidad del enfermo mental. Su rehabilitación supuso identificar locura con libertad creativa. En el año de 1945 surge la figura de Dubuffet que retoma el legado de Prinzhorn envasando así el movimiento de Art Brut. Interesado por el arte marginal en dibujos, pinturas, grafitis, collages, bordados, figuras moldeadas.

(Marí, 2020)

El arteterapia tiene como significado de terapia a través del arte, siendo un campo profesional relativamente reciente, de carácter multiteórico y multiprofesional. Comenzó a usarse con fines meramente terapéuticos a finales de la Segunda Guerra Mundial para los soldados que venían del frente con problemas psíquicos. Actualmente también se puede referir como AT más allá de sus fines meramente considerado una técnica de desarrollo personal, de un auto conocimiento y de expresión emocional. Aunque los efectos de la práctica y de la contemplación de las artes sobre la mente, la cúspide siendo el psicoanálisis, las vanguardias artísticas y la segunda guerra mundial quienes propiciaron la aparición y desarrollo de la arteterapia como una disciplina ya establecida.

(Divulgación dinámica, 2017)

Poder argumentar que desde tiempos históricos ya se conocía del arte junto con los beneficios de su práctica provocaban un equilibrio en el ser humano y con ello se comenzó a practicar de una manera terapéutica pero a causa del surgimiento de la segunda guerra mundial, resultó un poco menos llamativo, pero al terminar dicha guerra un ejemplo claro fue de Adrián Hill que al estar convaleciente en el hospital él dibujaba su nostalgia y angustia en pinturas. Comenzó a compartir dicha actividad con otros enfermos siendo reconfortado por la actividad creativa que realizaban, como resultado de una comunicación de dichos pacientes sin el habla. Al estar recuperado comenzó su trabajo en el mismo hospital que estaba convaleciente convirtiéndose en el primer terapeuta artístico.

(Romero, 2004)

Historialmente la humanidad ha utilizado dibujos para registrar sus sentimientos, ideas religiosas, necesidades y acciones expresando mucho más y antes que símbolos que registrarán el habla (Hammer,2008). Un ejemplo claro de esto es “la cueva de las manos” en la provincia de Santa Cruz que data de 7350 a. C. considerada una de las expresiones artísticas más antiguas de los pueblos sudamericanos. Por otra Jaffe en 1964 señala que las pinturas de animales se remontan a la Era Glacial, es decir entre 60.000 y 10.000 a. C. considerando en 7.000 a. C. el famoso chamanismo era considerado el curador por métodos físicos y psicológicos mediante la creación de símbolos con espirales, laberintos. Otros grandes vinculados son los griegos y romanos en el desarrollo y tratamientos lo más humanos posibles para las personas con trastornos psicológicos.

Si bien el Renacimiento no se caracteriza exactamente por grandes avances en la salud, fue positivo el movimiento renovador en el arte y la literatura surgen los primeros asilos donde se observa que el trabajo representaba eficaz y constatable para los enfermos rara vez se curaban, sin embargo lo siniestro habitaba al hombre y lo temido quedaba representado por los innumerables sueños y fantasías. Un giro se produce en el siglo XVIII con Philippe Pinel quien aparece como encarnando la mentalidad de un particular momento histórico impulsada por la Revolución francesa permite la expresión de ideales de igualdad, libertad y la fraternidad de todos los seres, incluyendo a los enfermos mentales. Hacia 1820 muchos psiquiatras ven las actividades artísticas como un medio para alejar a los enfermos de sus ideas fijas.

Fines del siglo XIX y principios del XX es el descubrimiento del inconsciente y el desarrollo del psicoanálisis con la figura de Sigmund Freud que encuentra las imágenes visuales en sueños o recuerdos. El Romanticismo y el psicoanálisis colocarían las bases de lo que hoy en día comenzamos a llamar: psicoterapia analítica a través del arte. Carl Jung figura destacada en esta evolución quien fomento la producción artística como parte del proceso terapéutico, consideraba que las imágenes arquetípicas eran las vivencias primordiales de la humanidad



y la fuente de toda creatividad. En 1919 Hans Prinzhorn ingresa a la clínica Heidelberg en Alemania y encuentra una colección de arte pictórico de pacientes esquizofrénicos, la que fue ampliando, consideraba que las obras surgieron a una necesidad urgente hacia la expresión instintiva que sobrevive a la desintegración de la personalidad. Surgiendo con ello los estudios comparativos de producciones artísticas por enfermos mentales, personas normales y grandes artistas logrando utilizar los dibujos como teste proyectivos. Después de la Segunda Guerra Mundial se genera una mayor conciencia social ante la exterminación por el nazismo a los “locos” aparece Jean Phillippe Dubeffet quien retoma el legado de Prinzhorn encabezando el movimiento “Arte Bruto” cuya teoría aboga por la creatividad de las personas y el arte abierto al hombre común, diciendo a los artistas desbasta el sistema medidor de ideas y formas recibidas que tal vez el arte de los niños y los perturbados ofreciera una nueva fuente de pureza incontaminada por unos valores civilizados ya desacreditados. Dicho Arte Bruto aporta el Arteterapia algunas consideración como tratamiento para la locura. En 1966 se funda la Asociación Americana de Arteterapia en los Estados Unidos siendo su primera presidenta Naumberg.

(Riva, 2011)

Touson el hecho creativo para que sea curativo debe darse dentro de ciertas condiciones, entender las experiencias simbólicas, transferenciales, vinculares a lo largo del proceso es tan importante como el proceso de arte mismo. Las imágenes visuales son más profundas posibles de comprender los problemas, síntomas, fantasías, traumas, recuerdos reprimidos de una forma más clara, directa y experimental. Naumberg asegura que las técnicas de terapia artística reducen la extensión del tratamiento así como las complicaciones de la transferencia negativa. Jugar con el arte sería un proceso curativo desde un inicio pero para que tenga esa finalidad psicoterapéutica es fundamental entender lo que ocurre durante el proceso de creación.

(Riva M. L., 2011)

El arteterapia es una disciplina que se dedica a apoyar en los estudios del desarrollo humano, en teorías de psicología y el conocimiento en la práctica del arte, con un fin de que no es la creación de una obra de arte sino el ejercicio terapéutico a través de la expresión plástica, musical, dancística y teatral. Un método para la rehabilitación y la adaptación de individuos con problemas psicológicos y físicos trabajando sobre la premisa de que el cuerpo refleja los estados emocionales, usando el ritmo, la creatividad y la espontaneidad. A finales de la década de los 50's Edith Kramer había iniciado su trabajo con niños de la primaria "Wilrwyck Shool" su investigación sería publicada en 1958 con el nombre de "Terapia a través del arte de una comunidad infantil".

En el caso de México en 1965 se funda el "Taller mexicano de arteterapia" por Anna Bonilla Rius, quien ha hecho un labor de apertura de esta disciplina y ha fomentado el desarrollo y formación de arte terapeutas.

(León, 2001)

Una demostración clara donde podría ser implementado el arteterapia en México sería en pacientes que padecen cáncer pero ante diferentes situaciones que presenta México no es aplicada. La consecuencia de no tener arteterapia en México son los beneficios que trae implementarla desgraciadamente México no es un país con una buena adquisición económica por lo tanto la probabilidad de que un paciente sobreviva es relativamente mínima. Entonces convendría prestarle más atención a las bondades que pueda contrarrestar ese porcentaje tan alto del país los beneficios que conllevara esta práctica. Esto podríamos tomar como respaldo del hecho de que un paciente con cáncer padece de ansiedad, depresión y angustia principalmente, por lo que el arteterapia representaría un punto de escape para relajarse o simplemente desestresarse. Además, los beneficios de los que hablan los especialistas apuntan a que ciertas actividades artísticas posibilitan y ayudan al paciente a tolerar el dolor y los efectos adversos que tiene la patología del cáncer. Hay que agregar que las investigaciones nos dicen que mejora la presión sanguínea, el ritmo cardiaco se

regula, se empiezan a minimizar los trastornos tanto de sueño como alimenticio y se regulan las adicciones a estupefacientes (Dumas & Aranguren, 2013). Como respaldo a esto tenemos que, asimismo, hay investigaciones en otras partes del mundo donde se evidencia que la arteterapia sirvió en niños con cáncer. Para ejemplificar esto evidenciamos la investigación y el taller realizado “Los colores que hay en mí”, donde se efectúa la arteterapia con resultados sobresalientes: “Los niños expresaron sus emociones y estilo de afrontamiento mencionando lo que sentían al inicio del tratamiento y lo que sienten ahora. En general, hubo acuerdo al expresar que ya no sentían tanto miedo como al principio; asimismo, el proceso de expresión y producción artística reflejaba en ellos emociones de entusiasmo y alegría al ver el resultado de sus obras artísticas y al ponerles un título” (Romo et al., 2009).

El cáncer es un problema que afecta a todos, no le importa la edad, ni el estatus económico y mucho menos la apariencia. En México, el cáncer es una enfermedad que un alto índice de mortalidad y afecta a un gran número de personas, tenemos los índices o dicho de otra manera tenemos las estadísticas que son sorprendentemente alarmantes, por ejemplo:

“Las tasas de Incidencia (por millón) hasta el 2017 fueron: 89.6 Nacional, 111.4 en niños (0 a 9 años) y 68.1 en Adolescentes (10-19 años). Por grupo de edad, el grupo de 0 a 4 años presentó la mayor tasa de incidencia con 135.8, mientras que el grupo de adolescentes entre los 15 y los 19 años tuvo la menor incidencia con 52.6” (Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia, 2019).

Las consecuencias que conlleva no ejercer la arteterapia es que los niños con cáncer se den por vencidos y simplemente ya no les importe la lucha contra ese padecimiento. Esto provoca que las cifras de mortalidad sean cada vez más alarmantes, donde: “Por cada cien mil habitantes los adolescentes entre los 15 y los 19 años tuvieron la mayor tasa de mortalidad con 6.88, mientras que la menor tasa de mortalidad fue para el grupo de edad entre los 0 y los 4 años con 4.35. Entre los 5 y los 14 años las tasas se mantuvieron similares entre ambos grupos con 4.60 (5 a 9 años) y 4.54 (10 a 14 años)” (Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia). No solamente podemos constatar estos datos que

resultan deprimentes y desgarradores, sino que también debemos tener en cuenta que “En países con altos ingresos, la sobrevivencia es mayor al 80%, sin embargo, en países de ingresos medios o bajos la sobrevivencia apenas alcanza un 20%” (Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia. 2019). Para profundizar lo anterior la depresión que trae consigo el cáncer, tanto antes, durante y después del tratamiento, es algo que se le debe prestar toda la atención, ya que como plantea el estudio de American Society of Clinical Oncology: “Puede hacer que sea más difícil sobrellevar el tratamiento del cáncer” (American Society of Clinical Oncology, 2020,).

Esto demuestra que, si se efectuara la arteterapia en México, principalmente en paciente oncológicos, la depresión no sería un problema más en los pacientes y, de esta forma, los índices de mortalidad bajarían drásticamente. Como respaldo a esta última argumentación tenemos que recordar que la arteterapia ayuda a liberar el estrés y, por tanto, alivia la depresión. Otra consecuencia que está trayendo no consolidar la arteterapia en los centros de salud, resulta ser un incremento notorio en la tasa de suicidio.

Por ejemplo, algunos índices de dicha problemática demuestran que “15 de cada 100 habitantes sufren depresión, y la cifra podría ser mayor porque algunas personas jamás han sido diagnosticadas” (Fernández Medina, 2021). Ahora la pregunta sería ¿Por qué en México no se usa la arteterapia en el cáncer? Es una interrogante que arrastra un gran trasfondo, en el cual no solo interviene un punto de vista político sino también uno social, económico y cultural.

Un estudio al respecto, valuado en más de 7 millones de pesos financiado por una empresa privada, evidencio que el 48% de mexicanos no muestran interés por la cultura. Esta encuesta entrevistó a 32 000 personas, es decir, mil personas por cada estado donde una proyección porcentual demostró que 41 645 557 personas no están interesadas en la cultura, solamente 11 millones de personas están interesadas y 29 estarían algo interesadas (DEMOS, Desarrollo de Medios, 2010). El anterior estudio abarca desde la cultura histórica hasta las exposiciones de arte, el cual demostró que el 86% nunca ha ido a una exposición de artes plásticas. Esto quiere decir que pareciera que el arte está olvidado en México, y

no solamente estamos hablando del arte plástico, también tenemos que tomar en cuenta que el 66% nunca ha asistido a una función de danza. Es decir, pareciera que la sociedad no está interesada en la cultura artística en general.

Con respecto al ámbito político en México, desgraciadamente no se apoya el arte como se debería, lo que termina provocando que no se valore el arte tampoco y con ello se da por obsoleta la arteterapia.

(Hernández, 2022)

## Marco teórico

### 1- Definir el arteterapia

Para definir el término de arteterapia cuya palabra no figura como tal, es importante separar los dos términos que la componen que es el arte y la terapia. En el diccionario de la Real Academia Española (2001) la cual es la más cercana a lo que queremos referirnos dice: "Arte" proviene del latín ars, calco del griego Tekne que significa "virtud, disposición y habilidad de hacer algo". Al profundizar en las raíces de la palabra "Arte" nos encontramos con la palabra en latín ARS que es la romanización de la palabra griega Artao Tekne según Garzarelli (2001), significaría la habilidad de las articulaciones o aquello que debe ser juntado, unido o bien algo que une, frase que surge de la escultura principalmente.

El concepto se utilizaba también en la danza o la pintura cualquier forma de arte que involucrara al cuerpo humano donde la función y apariencia de las articulaciones fueran fundamental para la expresión de la vitalidad de la vida y el arte. Mucho se ha disputado sobre que es el arte cuyos debates llevan a una discusión filosófica que no concierne a los objetivos de este trabajo. Bernal Rivera (2008) la autora desde su pensamiento circula que únicamente porque el arte es origen, puede el artista ser origen de la obra de arte, y esta a su vez serlo del artista. Otros autores como Read (1943) consideran que el arte no está en los museos o galerías de Roma o Florencia sino que el arte está presente en todo lo que hacemos para agravar nuestros sentidos.

En 1958 Naumberg describió el arte como una manera de enunciar sentimientos mezclados y escasamente comprendidos, en un intento de otorgarles claridad y orden, (Dalley 1987).

El otro componente de la palabra es "Terapia", que según RAE (2001) en medicina es un tratamiento, consigo la palabra psicoterapia definido como: tratamiento de las enfermedades especialmente nerviosas por medio de la sugestión o persuasión o por otros procedimientos. Otros autores consideran que

la palabra terapia implica un propósito o deseo de provocar un cambio ante un desequilibrio con procedimientos terapéuticos en la persona o en la forma de vivir. (Aris, Vargas, 2003).

Ahora pasamos a los dos componentes integrados de las palabras Arte y Terapia que de acuerdo a Dalley (1987) sería utilización del arte y otros medios visuales en un entorno terapéutico o de tratamiento, donde lo esencia de la actividad es crear algo. Asimismo Naumberg (1958) dice que el proceso de terapia artística se basa en reconocer que los sentimientos y los pensamientos más fundamentales del hombre derivados del inconsciente alcanzan expresión a través de imágenes y no palabra, también sostiene que todas que tengan o no formación artística tendrían la capacidad de proyectar sus conflictos internos de la forma visual para conseguir una mejor articulación verbal.

(Riva M. L., Blogger, 2011)

## 2- ¿Qué es el arteterapia según AATA, FEAPA Y BAAT?

La Asociación Americana de Arteterapia (AATA), La Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia (FEAPA) y La Asociación de Arte Terapeutas Británicos (The British Association of the Art Therapist). El cual cada una recoge diferentes concepto con respecto al arteterapia.

Asimismo La Asociación Americana de Arteterapia (AATA) organización profesional y educativa sin animo de lucro y dedicada íntegramente al desarrollo y crecimiento de la profesión del arteterapia, definiéndolo como una profesión que compete el área de la salud mental y que utiliza el proceso creativo del arte para buscar y encontrar un deseo de mejora en el bienestar físico, trabaja las cualidades interpersonales e intrapersonales del individuo como el actuar frente a los demás y el como actuar frente a uno mismo.

En España existen grandes organizaciones o entidades que trabajan en el Arteterapia como es la Federación Española de Asociaciones Profesionales de

Arteterapia (FEAPA) en la cual pertenecen tanto arte terapeutas como asociaciones que desempeñen este término. El arteterapia es una vía de trabajo científica que utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar bio-psico-social, dentro de una relación terapéutica informada y asentada a aquellas y/o grupos de personas que la requieran. Se fundamenta en el potencial terapéutico de la creación artística dentro de un encuadre adecuado, con el objetivo de promover dinámicas de transformación sobre: la capacitación personal y social, el desarrollo de expresión y creativo.

El arteterapia parte de lo tanto de una premisa de libre elección, requerimiento de la participación del individuo y en ningún caso se toma como obligación. Lo que posibilita que una persona tenga un interés mayor ya que la terapia es únicamente la decisión personal del usuario, nada es obligatorio.

En el ámbito anglosajón existe la asociación The British Association of The Art Therapist (BAAT) definen al Arteterapia como una psicoterapia del arte que es usada como medio de expresión y comunicación, el arte no es usada como una herramienta de diagnósticos, sino como un medio para abordar el estrés emocional el cual se puede ser confuso e inquietante y la comunicación agradando a su trabajo que lo realizan con niños, gente joven, adultos y publico mayor. Para que se lleve acabo de forma individual o en grupos, dependiendo de la necesidad de los clientes. No es exactamente una actividad recreativa o una sesión de arte pero las sesiones pueden ser divertidas. Fomentando así la diversidad ya que no se presenta una discriminación en la preselección de personas que pueden o deben tomar esta terapia, dejando en claro que es apta para todo el mundo, independientemente de la edad y/o problemas patológicos.

Las definiciones de la FEAPA, AATA Y BAAT resultan ser similares en cuanto contenido y complejidad como además todas convergen un mismo punto “la



utilidad del arteterapia presenta como un medio o un proceso para un fin específico que es la salud del paciente”.

Coll Espinoza (2006) afirma que el arte es el vínculo que une al paciente con el problema y el que a su misma vez, funciona como un medio para restablecer al paciente. Ahora el proceso de Arteterapia es como un viaje en el que nos desplazamos sobre el vehículo de las emociones, con un equipaje ligero, lleno de pequeñas cosas pertenezcan a grandes recuerdos.

El arteterapia pasa a ser un medio fundamental en una búsqueda de uno mismo, para conseguir, así crecer tanto como persona y poder llegar a un estado de bienestar, poder huir del dolor, del estrés, la ansiedad y los problemas que nos afecten como persona. La asistencia que el arte proporciona al humano y que produce una vía de escape de la realidad.

Aranguren, María y León, Tania Elizabeth afirman que aquellas intervenciones que impliquen la utilización de artes visuales o plásticas, pintura, grabado, modelado, diseño, mascarar, títeres. Pueden ser variadas. Según Hidalgo (2019) el arteterapia usa fundamentalmente las imágenes, el dialogo y la exploración creativa, utilizando todos y cada uno de los lenguajes expresivos, eso pidiendo adaptarse a las necesidades de las personas, pidiendo adaptarse a las edades, eligiendo cual es el método más adecuado para cada persona.

(Ivan, 2021)

### 3- ¿Para quién?

El Arteterapia está indicada para personas que, debido a sus circunstancias o a la enfermedad que padecen, encuentran difícil la articulación verbal de sus conflictos y emociones. Pude ser utilizada con cualquier edad, no es necesario poseer ningún trastorno psicológico y nada de ello, sino simplemente sentir la necesidad de explorarse a través del arte para mejorar su desarrollo personal, su autoconocimiento y la expresión emocional. Se pude practicar en grupo o de

forma individual con pacientes muy variados y con objetivos terapéuticos muy distintos. El trabajo de las emociones a través del arteterapia mejora la calidad de las relaciones, se centra en el factor emocional ayudando a ser más consciente de aspectos oscuros y facilitando de este modo el desarrollo de la persona. Las emociones básicas como el miedo, rabia, alegría, amor, tristeza y los sentimientos incómodos son esenciales como necesarios para el equilibrio de toda persona. A través de diferentes manifestaciones artísticas vamos expresando lo que guardamos en nuestro interior, nuestros propios conflictos, miedos, angustias, necesidades, frustraciones, anhelos o sueños, surgen cuando puedes dejarte llevar por la obra que estamos representando. Ya que es una expresión no verbal, que favorece la exploración, expresión y la comunicación de aspectos de los cuales no llegas a ser consciente.

Además no se requiere de tener unos brillantes dotes artísticos, ni que el resultado de la obra de gran valor artístico. La obra siempre será valiosa porque nace de la autenticidad del creador. El mayor valor que puede tener la obra es lo que la persona rescata de su interior, lo que descubre y los cambios que produce dentro de él.

(Adamia, 2020)

#### 4- Beneficios del arteterapia

La creatividad es un tema de consumo diario y a futuro, formando parte incluso de otras terapias expresivas tales como la musicoterapia, la danza terapia o la drama terapia, lo primordialmente necesario es la voluntad para realizar la actividad que tenga el programa que a partir de sus propios recursos y capacidades. En estos últimos años las personas que son más flexible son por lo general más sanas que las cuyos pensamientos son mas rígidos o conservadores. Asi que nuestra tarea como agentes del área de salud es posible fomentar la creatividad como si fuese un medicamento, una alternativa poderosa para mantenernos sanos o sentirnos menos trastornados por los retos del día a día. Los abusos sexuales, las situaciones de abandono, el maltrato o los traumas

ameno congelan la identidad de las personas, les impide dar el paso hacia un lugar onde quieren estar. Justo en el momento en le que el paciente sabe que no quiere estar en el lugar en el que esta viviendo, pero no siente suficiente autoapoyo para avanzar, el arteterapia es una poderosa salida para darse cuenta de lo que quiere y puede hacer. La creatividad es como la memoria, el calculo o la capacidad para hablar simplemente todos “tenemos una”, lo único que busca hacer este tipo de terapia es ayudar a ser más consciente de tu propia maquinaria (creatividad) para así sacar un mayor provecho de ti mismo.

(DÉNIZ-ROBAINA, 2023)

### Nivel de desarrollo

#### ➤ Nivel Sensorio-motor

Se favorece al paciente con el contacto físico con los materiales y con la exploración de las distintas cualidades, texturas y sensaciones que da el uso de cada material.

#### ➤ Nivel Expresivo

En el arte terapia el arte es un medio de expresión no verbal que puede ser muy favorable cuando hay dificultades de expresión verbal por ejemplo: mutismo selectivo, sordo-mudos, personas que han vivido experiencias de trauma a las que les es muy difícil hablar. Es la forma que se tiene por comunicarse.

#### ➤ Nivel Simbólico

El arte terapia permite una expresión por medio de metáforas a través del lenguaje no verbal del arte. Esto provoca una nueva perspectiva a las temáticas expresadas. Pueden ser observadas, pensadas de otra manera. Se genera una elaboración simbólica a través del trabajo plástico.

### Objetivos concretos.

- Estimulación sensorial.
- Potenciar la capacidad creativa.

- Incrementar la autonomía y la toma de decisiones.
- Trabajar la tolerancia a la frustración y la flexibilidad.
- Trabajar el autocontrol.
- Aumentar la autoestima y seguridad.
- Reafirmar la identidad.
- Brindar una contención emocional.
- Accede a memorias y recuerdos a través de las imágenes.
- Posibilitar la toma de conciencia de sentimientos y emociones.
- Generar un canal de libre expresión, reflexionar y profundizar en temas personales.
- Generar un autoconocimiento.
- Generar procesos simbólicos mediante las obras.
- Promover las habilidades sociales, las relaciones con el entorno y los demás.

(Magdalena, s.f.)

## 5- El poder de dejar fluir las emociones y la creatividad



Izquierda, Autorretrato de Vincent van Gogh como pintor, 1887-1888 (Van Gogh Museum, Amsterdam). Derecha: Autorretrato de Edvard Munch con paleta, 1926. (Colección privada).

El Museo Munch ahonda en las afinidades de ambos artistas, que encontraron en “*el arte la mejor arma para alejar sus fantasmas*”.

Vincent van Gogh y Edvard Munch nunca llegaron a conocerse, pero sus vidas siguieron caminos paralelos. Apasionados, expresionistas y angustiados hasta el delirio, ambos encontraron en la pintura el refugio perfecto para olvidar sus traumas y neurosis. Tanto el artista holandés como el noruego comenzaron su carrera en 1880, viajaron a París para conocer a los impresionistas, fueron temporalmente recluidos en un sanatorio y adoptaron el color como seña de identidad. Aunque solo uno triunfó en vida: Munch. El museo que lleva su nombre cede ahora parte del protagonismo al autor de *Los girasoles*.



Los girasoles (1889) Vincent Van Gogh

Para el creador el girasol, que en su época era considerada una flor poco elegante, tenía un significado especial, se trataba de una expresión de gratitud, según escribió; «su intención fue hacer arte que ofreciera consuelo a los corazones que sufren», argumenta el museo.

Afines pero no iguales, cada uno de ellos cuenta con espacio propio en las salas. Munch diseccionó como ningún otro el alma humana con sus personajes solitarios y angustiados, mientras que Van Gogh se decantó más por el paisaje y la vida campestre.

(Moreno, 2015)

## ➤ Usos diarios del arteterapia

La arteterapia no es en sí una herramienta que pueda entablar algún peligro para quien la use, por lo que, incluso fuera del ámbito psicológico, puede ser utilizada. Nos ayudaría a ser más creativos, conectar con algunas de nuestras emociones o potenciar nuestro propio desarrollo. Siempre que seamos conscientes de que si nos desborda emocionalmente debemos buscar ayuda, podremos usarla en nuestra propia casa. Es una herramienta muy útil para poder trabajar diariamente.

A través de las siguientes pautas podremos usar la arteterapia en nuestro hogar y encontrar todos sus beneficios:

### 1. Encontrar tu disciplina

La arteterapia va ligada en muchas ocasiones al lienzo, tanto con acuarela como con acrílicos. Sin embargo, disciplinas como la escultura, tallar madera, trabajar con arreglos florales o con lana nos serviría. Tenemos que encontrar nuestra disciplina.

### 2. La meta es la expresión

El resultado puede ser mejor o peor, pero lo que buscamos es una buena expresión de lo que sentimos. Es lo que de verdad tenemos que valorar, si hemos sacado lo que había dentro.

### 3. Admira tus creaciones

Tenemos que admirar todas y cada una de nuestras creaciones que hayan sido hechas desde el corazón. Lo demás es superficial.

#### 4. Comparte

Como la creatividad va directamente ligada al orgullo, busca siempre admirarte y que los demás también lo hagan. Un primer paso puede ser compartirlo en alguna red social. No es necesario que vaya con tu nombre, puedes usar un pseudónimo al principio.

La arteterapia busca, por encima de todo, hacer que cada persona conecte con sus emociones, sin juzgar si son positivas o negativas. Valida cualquier cosa que sintamos y persigue su expresión. Dejar que fluya puede hacer que en el resto de nuestra vida también nos sintamos más libres.

(Rull, 2020)

#### ➤ Los 7 pasos para descubrir cómo canalizar tus emociones

##### 1. Desmitifica tu propia creatividad

Ten la certeza que todos somos creativos por naturaleza.

##### 2. Honra tu poder creativo

Cuando aparezca una crítica o juicio hacia tu creación, sólo observa el pensamiento y déjalo ir.

##### 3. Elige un lugar cómodo para trabajar

##### 4. Sólo déjate llevar por los materiales

Confía en el proceso y permite que fluya. Si encuentras difícil comenzar, haz garabatos o manchas y comienza a formar algo a partir de ellos. Recuerda que “un dibujo es llevar una línea de paseo” (Paul Klee).

##### 5. Ponle título a tu obra y anota la fecha de creación

Es muy interesante revisar con el paso del tiempo cuál era tu estado de ánimo en el momento de haber realizado esa pieza, pintura o dibujo y cómo te



encuentras en el momento presente. Quizá consideres de ayuda seguir un diario de arte.

#### 6. Práctica la introspección

Responde las siguientes preguntas: ¿Qué te dice la obra que creaste acerca de ti? ¿Por qué usaste esos colores en particular –dejando de lado las interpretaciones académicas–? ¿Con qué áreas de tu vida te conectan hoy?

#### 7. Escribe tu reflexión

Además de plasmarla en palabras, puedes platicar acerca de tu reflexión con una persona muy cercana que pueda escuchar sin juicios tus conclusiones.

(Staff, 2020)

## 6- Arteterapia y sus aplicaciones en problemáticas socioemocionales. un estudio de revisión

### ➤ Reflexión en arteterapia

Santos (2013) refiere que en el año 2005 se evidencia que el arteterapia continúa siendo un debate inconcluso, pues los autores y las publicaciones afines al tema, plantean si los modelos de investigación en arteterapia deben someterse o no a los escrutinios de las metodologías científicas. La autora manifiesta que desde ese año la investigación en arteterapia ha progresado y, la evidencia es la realización de numerosas tesis doctorales en arteterapia. En su publicación, Santos busca explorar y proponer algunas pautas seguidas para la investigación en diferentes disciplinas de las ciencias humanas, donde intervengan procesos creativos. Propone poner atención a tres agentes principales: sujeto-paciente, sujeto-terapeuta y la obra plástica, asimismo aborda el binomio obra paciente, todo basado en una revisión teórica. De esta forma, se observa que en torno al arteterapia se encuentran publicaciones que plantean reflexiones muy interesantes y que se sustentan en conocimientos ya aprobados científicamente

por la rama psicológica, así, por ejemplo, Duncan (2017) expresa que el trabajo con las artes contribuye al desarrollo personal y emocional. Manifiesta la autora, que en cualquier tipo de intervención donde se observe que hay “escondida” una emoción fuerte, se pueden establecer cuatro fases de facilitación emocional: observar y dar nombre, invitar a explorar, experimentar y ejercitar y finalmente integrar y concienciar. Es así que al observar que el inconsciente funciona más con símbolos que con palabras razonadas, es pues que la aplicación del arte proporciona el proceso de reflexión y brinda un medio seguro para explorar temas difíciles. Esta autora, realiza sus exploraciones basadas en las teorías gestálticas, unidas a las virtudes que encuentran en la expresión artística.

### ➤ Arteterapia en espacios clínicos

En las experiencias presentadas a continuación, se abordarán casos individuales de tipo clínico. Se empieza por la investigación de Alonso (2012), quien interviene a Blanca (nombre ficticio), una mujer de aproximadamente treinta años, quien presenta un trastorno de alimentación, anorexia, combinado con episodios de bulimia nerviosa y con presencia de la realización de gran cantidad de ejercicio físico para compensar lo que ha comido. El autor relata que antes de acudir a terapia Blanca llevaba más de quince años en un estado de tristeza y frustración, de incapacidad para afrontar el más mínimo contratiempo y de destrucción lenta, pero continua, de sus relaciones familiares, sociales y de pareja. Presentaba altos niveles de ansiedad y no disfrutaba de casi ninguna actividad y la hora de comer seguía significando para ella una “tortura”. Blanca llegó a la terapia muy desconfiada, ya que años atrás había recibido otras, sin resultados evidentes. Presentaba, además, un gran bloqueo emocional y muy baja autoestima. Tendía a ser racional y a controlarlo todo, hecho que le generaba mucha angustia. Blanca recibe el alta tras un año de tratamiento en arteterapia.

La paciente empieza con mucha resistencia emocional, rígida en las tareas y sin poder encontrar aspectos positivos en su trabajo. Desde la sesión 13,

aproximadamente, empieza a tener más confianza de expresar sus emociones, critica menos sus trabajos y no busca tanta perfección en ellos. Logra sentirse más relajada en las sesiones, y logra hablar mientras trabaja, disfruta más del trabajo y se muestra más expansiva en el uso del espacio y de los materiales, conforme avanzan las sesiones es capaz de recordar momentos dolorosos de su vida e identificarlos como posibles causas de su trastorno y puede considerar el momento actual como el mejor de su vida. En sesiones posteriores, Blanca logra reconocer recursos para ayudarse a mejorar, valora su capacidad transformadora al darse cuenta que ha salido de circunstancias difíciles, y aunque aún le preocupa aumentar de talla, ha disminuido el ejercicio físico. Así pues, con el avance de las sesiones, Blanca consigue identificar sus temores y, se evidencia que teme recaer en el trastorno al abandonar la terapia, lo que pone a flote su vulnerabilidad como persona, identificando y valorando sus debilidades. Aproximadamente, hacia la sesión 31, también se observa que sus relaciones interpersonales han mejorado. De esta forma, se visibiliza cómo a través del arte puede establecerse una comunicación que no necesariamente se logra por medio de las palabras. Pues, una persona puede expresar con el arte, aspectos de sí, que ni siquiera intuye y que, a su vez, pueden ser leídos por la/el arte terapeuta o por ella misma. El arteterapia complementa el trabajo específicamente psicológico, llegando a lugares donde este, en muchas ocasiones no llega. Cabe mencionar que Blanca también fue abordada por un equipo de profesionales, quienes trabajaban en los diferentes aspectos del Trastorno de la Conducta Alimentaria (T.C.A.), como son los efectos de la sociedad sobre el problema, las relaciones familiares que incurren en el sostenimiento o se ven afectadas por la presencia del T.C.A., la alteración emocional derivada de la enfermedad y el entrenamiento en el manejo de la ansiedad. Las sesiones de arteterapia se encuadraron en el área emocional, donde el objetivo fundamental de las 42 sesiones (aproximadamente) fue favorecer la expresión de sus emociones para su posterior identificación y clasificación. Todo lo trabajado fue compartido entre los/as profesionales en una

sesión clínica semanal, en la que también se revisaban los objetivos y la dirección a seguir en los siguientes siete días.

(Morales, 2018)

## 7- Reflexiones sobre la praxis en arteterapia

El arteterapia puede definirse como una disciplina claramente diferenciada de la psicoterapia, con especificidades y límites concretos, sin embargo a menudo encontramos planteamientos que, enfatizando esa diferenciación, conducen a lugares ambiguos, altamente disociados, que crean confusión en cuanto al carácter del trabajo (arteterapéutico) en sí, y lo que a mi juicio es más grave, dejan al paciente en una situación muy expuesta. Tan extraño resulta plantear un dispositivo de arteterapia en términos exclusivamente psicoterapéuticos (excluyendo aquello que tenga que ver con lo artístico), como hacerlo en términos exclusivamente artísticos; describir los límites y especificidades del arteterapia no tendría que suponer oponerla a la psicoterapia, sino enmarcarla adecuadamente, teniendo en cuenta que muchos de sus enclaves se sitúan plenamente en el territorio de esta última. Separar las intervenciones artísticas y terapéuticas en un proceso de arteterapia, nos lleva a pensarlo dentro de un continuum bipolarizado, argumentándolas en función de las valencias que dicha bipolaridad impone. Este planteamiento constituye la base de los argumentos utilizados para explicar tanto el efecto terapéutico que procura la actividad artística “per se” como la utilidad del trabajo artístico dentro de los procesos psicoterapéuticos. Pero si entendemos que las vías de trabajo en arteterapia no son de naturaleza bipolar sino relacional, habremos dado un salto cualitativo indispensable. No estaremos haciendo referencia (al referirnos al arteterapia) a una posición dentro de un eje polarizado (arte psicoterapia), sino a un lugar distinto, atravesado completamente por la experiencia, cuyas valencias se desprenden de una posición intersubjetiva, no interdisciplinaria, y cuya entidad disciplinaria se basa en el desarrollo de una vía transferencial preferente (y específica) que sostiene el tratamiento: la creación artística. Desde este lugar es

posible analizar diferentes aspectos, no en función su afinidad o dependencia facetada, como si se tratara de estratos de procedencia diferente, sino como entidades discretas dotadas de sentido en su totalidad, cuyas cualidades no pueden ser examinadas separadamente sin que ello no suponga una pérdida esencial. Argumentar la pertinencia de hacer propuestas de trabajo previas aduciendo razones exclusivamente artísticas, supone entender que el proceso arteterapéutico obedece, bien a una convergencia, bien a una alternancia temporal entre los procesos artístico y terapéutico, y olvidarse de aquellos factores que, derivados de su condición relacional lo definen en sí mismo. Hablar de propuestas terapéuticamente neutrales indica implícitamente que dichas propuestas (artísticas) funcionan únicamente como detonantes, y que el proceso arteterapéutico puede ser dividido en fases: una primera en la que interviene el detonante artístico, que funciona como activador de procesos artísticos; posteriormente una fase por la cual esos procesos pasan a adquirir carácter terapéutico (en función de analogías, isomorfismos y/o interpretaciones), y por último una fase exclusivamente terapéutica, en virtud de la cual se elabora el material terapéutico y en la cual el objeto artístico pasa a adquirir un estatus diferente, convirtiéndose entonces en algo “artísticamente neutral”.

(Río, 2009)

## 8- Lo que el arteterapia No es

- El arteterapia no se reduce a un objeto preciso como la reducción del síntoma, o simplemente la distracción, la socialización o una intención profesional. No es reeducación, no terapia ocupacional, ni ergoterapia, ni socio terapia.
  
- El arteterapia no es un test proyectivo. No sirve para elaborar un diagnóstico. Tampoco para revelar las problemáticas de la persona, por ejemplo: “tu cuadro revela tu miedo a la muerte”. Va más allá en su puesta en escena, su figuración compleja en una producción artística. No revela

lo que es, no señala lo que ya está allí, sino que atrae un movimiento hacia lo que puede ser, aquello que puede representarse en lo simbólico y entrar en un proceso de una creación a la otra.

- Para aclarar esta distinción, pondré el ejemplo de un dibujo que representa la violencia de un monstruo hacia el héroe. Esto puede ser percibido por el terapeuta significando la violencia de un padre real hacia su hijo, el dibujo ha servido de test para conocer mejor al paciente. Pero, podemos también tomarlo como una simbolización terapéutica de esta misma violencia por el mismo paciente, aquello que le alivia y le permite ir más allá siendo ahora sujeto, autor de una producción que se nutre de sus miedos, lo cual le ayuda a conjurarlos. Esta perspectiva es dinámica y va en el sentido de los recursos de la persona para remontar ella misma sus dificultades si está bien acompañada de manera discreta y respetuosa, ya que la primera actitud tiene una intención cognitiva, más estática, siendo frecuente en un Occidente que busca siempre explicar más que ofrecer su vacuidad a lo desconocido, como sugiere al arteterapia que respeta lo indecible y se desarrolla en la penumbra.
- El arteterapia no se limita a una expresión en vistas a una descarga y al alivio momentáneo. No es terapia emocional ni busca la catarsis ni la expulsión del mal, que pertenece al exorcismo. La abreacción (descarga emocional) que permite eventualmente sólo vale si se integra en un proceso que la prolonga: el fin no es desembarazarse de aquello que molesta, sino transformarlo en creación de sí mismo.
- El arteterapia no concierne sólo a la persona, es un combate, o más bien una negociación con la materia: pintura, pasta de modelaje, barro, collage, escultura, marionetas, invención oral o escrita, voz, música, gestualidad, cuerpo en movimiento, etc.

Y la persona no opera principalmente en el /yo/ de la introspección. El arteterapia es una manera de hablar de sí sin decir “yo”. La materia no es un mediador sino un interlocutor que tiene su carácter, que se defiende, que exige. Es el terapeuta, el mediador entre el/los pacientes y la materia.

- El arteterapia es un proyecto que intenta responder al desafío de la transformación, al menos parcial, de la enfermedad física o mental, del malestar, de la marginalidad dolorosa, del hándicap, en enriquecimiento personal. El dolor, el mal, el trauma, se convierten en pruebas que la persona debe superar, ir más allá de ellas para convertirlas en una etapa en su caminar.
- El arteterapia, como toda verdadera terapia es un acompañamiento del trabajo de un sujeto sobre sí mismo, de una auto terapia, con la particularidad de que hace la hace a través de sus producciones sostenidas por el arte terapeuta. Lo que permite que dichas producciones nacidas de la persona tracen un recorrido simbólico hacia un “ser más” que comprende forzosamente un “estar mejor”.

(Rodríguez, 2016)

## Aportación personal

La arteterapia es vista como una forma de liberación ante diferentes casos, situaciones, y sentires de cada uno de nosotros. Cada individuo tiene una manera única de ser y el de expresarse ante los demás y una misma sociedad que en ocasiones no comprende la interpretación que quiere dar a entender, de modo que al emplear esta terapia se brinda una oportunidad de expresión sin la necesidad de palabras, técnicas exactas o guías que te enseñen “la manera correcta de hacerlo” cuando simplemente es solo dejarte llevar por lo que hay tanto en tu mente como en tu corazón o incluso el sentir de tu alma. Por otra parte el querer plasmar tus propios sentires puede que des la idea o una pequeña referencia de lo que sientes ya que a todo aquel espectador que la vea tendrá diferentes opiniones, diferentes perspectivas de lo plasmado ya sea en lienzo, una escultura o simplemente a través de algún garabato, en ocasiones lo mas simple es lo mejor sin la necesidad de tener que saturar lo que brindar a los espectadores o a una sola persona. En pocas palabras la mayor opinión que debemos tener es la de uno mismo al saber realmente el significado de lo que dibujaste, pintaste, esculpiste. Un significado que muy pocos podrán comprender, ver, interpretar cada uno de nosotros es diferente a su propio pensar y plasmar de igual forma. Aun cuando la ciencia enfocándonos en la psicología, psiquiatría, terapeutas intentan dar una interpretación para un diagnóstico de lo que pasa por tu mente, es difícil de hacerlo en un adulto al ser un poco más consciente de lo que siente, piensa he incluso mentirse a uno mismo al no querer aceptar lo que siente y tiene en su mente, claro otra cosa es si se tratara de algún paciente con alguna enfermedad mental como esquizofrenia, pero si hacemos una pequeña comparación de un niño que el plasma literalmente lo que piensa y siente en ese momento es una manera de sentirse bien, feliz de a ver hecho su propia obra. Y eso es lo que se piensa del arteterapia una manera de sentirte bien contigo mismo, una forma de escapar de una realidad que es difícil de enfrentar no tanto para un adulto, sino para todos relativamente en si es un medio de escape para disfrutar lo que haces a un sino es algo espectacular para otros pero para uno



mismo es un logro más de lo que estas practicando, desde el dibujo más pequeño al más grande y extravagante que hayas creado es tuyo y de nadie más. Algo único que nos ayuda tanto en reflexionar en su elaboración, el dejar que nuestras manos e incluso todo nuestro cuerpo trabaje y cree en lo que estamos pensando. Cada uno es el artista de nuestra vida y no tenemos que cederle el pincel a nadie más. El arteterapia es para liberar lo que tienes que plasmar en los momentos difíciles de tu vida.

## Marco conceptual

### ➤ Arte

La definición de arte es la manifestación o expresión de cualquier actividad creativa y estética por parte de los seres humanos, donde se plasman sus emociones, sentimientos y percepciones sobre su entorno, sus vivencias o aquello que imagina sobre la realidad con fines estéticos y simbólicos. Para ello, utiliza diferentes recursos plásticos, lingüísticos o sonoros con determinados criterios, reglas y técnicas. La palabra arte proviene del latín ars, artis y su definición es una obra o trabajo que expresa mucha creatividad, y también del griego τέχνη (téchne) que significa “técnica”. En la antigüedad, la palabra arte aplicaba a toda producción realizada por el hombre y a las disciplinas del saber hacer.

(TWINKL, 2018)

### ➤ Comportamiento

Se denomina como comportamiento todas aquellas reacciones que tienen los seres vivos en relación con el medio en el que se encuentran.

Diversos estudios que se han realizado a partir de la etología, psicología y de las ciencias sociales concuerdan en que el comportamiento de un ser vivo está influenciado por todo aquello que ocurre en el entorno.

(Enciclopedia Significados, 2018)

### ➤ Comunicación

La comunicación es la forma de interacción entre dos o más personas, ya sea mediante la palabra hablada o escrita, gestos, ademanes, expresiones emocionales, etc., cuyo resultado es el intercambio de significados que conducen a la comprensión y, en el mejor de los casos a un acuerdo, a un comportamiento adecuado.

(Módulos, normas y estilos de comunicación. Lenguaje icónico y lenguaje, 2024)

➤ Creatividad

La creatividad se define como la capacidad de generar ideas originales, novedosas y valiosas. Es la habilidad de pensar de forma no convencional, romper patrones establecidos y encontrar soluciones originales a los desafíos que se presentan. Implica combinar elementos existentes de manera única, explorar nuevas perspectivas y tener la audacia de materializar ideas.

Es importante destacar que esta habilidad, no está limitada a un campo específico, sino que puede aplicarse en diversas áreas, como el arte, la ciencia, los negocios, la tecnología, la ingeniería, informática, derecho y muchas más.

(Universidad Tecnológica del Perú, 2023)

➤ Cura

La noción de cura, por otra parte, se emplea respecto a la curación: el proceso y el resultado de curarse o de curar (conseguir que una enfermedad, una dolencia o una lesión desaparezca o remita). La cura, en este sentido, supone la recuperación de la salud.

(Merino, 2019)

➤ Dolor

El dolor es una señal del sistema nervioso de que algo no anda bien. Es una sensación desagradable, como un pinchazo, hormigueo, picadura, ardor o molestia. El dolor puede ser agudo o sordo. Puede ser intermitente o ser constante. Vivir con dolor crónico presenta desafíos diarios y puede hacer que una persona sienta una falta de control personal. La arteterapia aborda este problema mediante intervenciones que promueven oportunidades para la resolución de problemas, la toma de decisiones, la toma de decisiones y el empoderamiento personal.

(Medlineplus, 2022)

➤ Emociones

Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todos y todas tenemos emociones, es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados y avergonzadas por ellas.

(UNICEF, 2024)

➤ Estimulación

la estimulación es mejorar la asimilación de la información sensorial que se le ofrece a las personas optimizando su relación con el entorno y sus aprendizajes, trabajando las sensaciones y la percepción sensorial, capacidades básicas del ser humano. El enfoque Snoezelen Multisensorial, es una terapia que provoca un despertar sensorial, favoreciendo la comprensión de los otros, del mundo y de sí mismos, a través de estímulos y actividades significativas, partiendo siempre de las necesidades básicas de la persona, así como de su desarrollo.

(ROMANO, 2024)

➤ Estrés

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

(OMS, 2023)

➤ Expresión

La expresión humana es un conjunto de acciones por medio de las que el ser humano transmite sus pensamientos, emociones, sentimientos e ideas. Estas expresiones se hacen generalmente con toda libertad y de forma espontánea.

Para entender esta definición se debe acotar que, para efectuarse la expresión humana, son importantes ciertos medios como lo es el lenguaje oral o el lenguaje

corporal. También, el ser humano se expresa mediante obras de artes o literarias con el fin de transmitir sus ideas, pensamientos u opiniones.

Existen varios tipos de expresión que se han determinado a lo largo del tiempo. Todas estas expresiones se definen como la necesidad inseparable del ser humano de comunicarse con los demás.

(Euroinnova, 2024)

#### ➤ Frustración

La frustración es la respuesta emocional común que experimentamos cuando tenemos un deseo, una necesidad, un impulso y no logramos satisfacerlo; entonces sentimos ira, molestia y decepción, un estado de vacío no saciado, donde cuanto mayor sea la barrera a nuestro deseo, mayor será la frustración resultante.

También se ha definido la frustración o contraste negativo como el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando una persona experimenta una devaluación sorpresiva, en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas con un reforzador de mayor magnitud. Es una emoción estrictamente desagradable que aparece en aquellas situaciones en que nos damos cuenta que no podemos conseguir algo que es importante para nosotros, a pesar de los esfuerzos físicos, psíquicos, actitudes y tiempo invertidos con la finalidad de lograr un objetivo o meta establecida previamente y, en su lugar, obtenemos la anulación del mismo.

(Gaceta UNAM, 2022)

#### ➤ Imaginación

imaginación es la capacidad individual de idear o concebir mentalmente una imagen o impresión que puede o no corresponderse con la realidad. Dicho de otro modo, se trata de un proceso abstracto y creativo que construye representaciones de lo que perciben los sentidos, pero en ausencia de estímulos externos reales. Por ejemplo, una persona puede imaginarse el sonido de un instrumento musical, sin que esto signifique que esté sonando en realidad o que

haya sonado hace poco. La palabra “imaginación” proviene del latín imaginatio (“representación”, “imagen” o “ilusión”) y este a su vez del vocablo imago (“retrato”, “ semejanza” o “apariencia”). Muchos de estos sentidos y asociaciones siguen vigentes, ya que se puede utilizar el término “imaginación” o el verbo “imaginar” para referirse tanto a los pensamientos creativos como a las fantasías e ilusiones personales (por ejemplo: “yo no dije eso, debes haberlo imaginado”).

(Conceptos, 2013)

#### ➤ Lenguaje

El lenguaje es la capacidad que tiene el ser humano para expresarse y comunicarse, a través de diversos sistemas de signos: orales, escritos o gestuales.

(Conceptos, 2024)

#### ➤ Oncología

La definición propuesta por el Instituto Nacional del Cáncer, la oncología es la “rama de la medicina especializada en el diagnóstico y el tratamiento del cáncer”. Esta es una enfermedad que se produce cuando un grupo de células normales del organismo evolucionan de forma anómala generándose un bulto o tumor, a excepción de la leucemia (cáncer de la sangre). En la especialidad de oncología médica se incluye el uso de los tratamientos de quimioterapia y radioterapia, así como otras terapias y medicamentos para abordar la enfermedad. Asimismo, la oncología engloba las aplicaciones de la cirugía y otro tipo de intervenciones que erradican o disminuyen los efectos del cáncer.

(Medicina y Sanidad, 2023)

### ➤ Psiquiátrico

La enfermedad psiquiátrica o mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo y de comportamiento. Afecta principalmente los procesos psicológicos básicos como: la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la percepción, el aprendizaje, el lenguaje y la conducta. No es fácil hallar el origen de una enfermedad mental, existen varias y/o múltiples causas y en ellas concluyen factores biológicos, psicológicos y sociales.

(Centro de Neurodesarrollo y Clínica de la Conducta, 2024)

### ➤ Psicoanálisis

El psicoanálisis es un método de investigación y tratamiento terapéutico de algunas enfermedades mentales a partir de la comprensión del comportamiento, sentimientos y modos de pensar del paciente.

La palabra psicoanálisis proviene del griego psico o psykhé que significa alma o actividad mental y análisis que significa examen o estudio.

El psicoanalista es la persona profesional, bien sea psicólogo o psiquiatra, que práctica el psicoanálisis mediante el análisis del inconsciente del paciente a través del método de asociación libre, interpretación de los sueños y actos fallidos.

(Enciclopedia Significados, 2023)

### ➤ Recuperación

La recuperación se define como un proceso "muy personal" y único que supone el desarrollo de un nuevo significado y propósito en la vida más allá de los efectos negativos del problema de salud mental. Se trata de un proceso continuo, que consiste en adquirir o recuperar muchos aspectos de la vida cotidiana de las personas, que pueden haberse perdido a causa del problema de salud mental.

Significa recuperar el control activo sobre la propia vida. Esto puede implicar descubrir (o redescubrir) un sentido positivo de sí mismo, aceptar y hacer frente a la realidad de cualquier dificultad o incapacidad permanente, encontrar

significado en las propias experiencias, resolver problemas personales, sociales o de las relaciones con los demás, que pueden contribuir a afrontar las dificultades relacionadas con el problema de salud mental.

(1decada4, 2016)

➤ Sufrimiento

Dolor físico o angustia emocional, social o espiritual que lleva a una persona a sentirse triste, asustada, deprimida, ansiosa o sola. Las personas en este estado, también en ocasiones se sienten incapaces de hacer frente a los cambios de la vida cotidiana o a aquellos causados por una enfermedad, como el cáncer. Los pacientes de cáncer a veces tienen problemas para enfrentar el diagnóstico, los síntomas físicos o el tratamiento. También se llama angustia, distrés, estrés patológico y malestar.

(Instituto Nacional de Cancer, 2024)

➤ Terapeuta

El terapeuta es un especialista de la salud mental que se enfoca en brindar asistencia a pacientes que sufren de problemas físicos, emocionales o mentales que comprometen su bienestar. En este sentido, su principal objetivo es mejorar la calidad de vida de los individuos mediante diferentes planes de tratamiento. Pueden especializarse en una variedad de ámbitos, por lo que conviven con pacientes de todas las edades.

(indeed, 2023)

➤ Tristeza

La tristeza es una emoción humana básica y natural, caracterizada por sentimientos de desánimo, pérdida o desesperanza, que se experimenta en respuesta a situaciones de decepción, pérdida o frustración. Es una respuesta emocional saludable a situaciones de la vida que causan dolor o sufrimiento y, en muchos casos, se resuelve con el tiempo a medida que el individuo se adapta o resuelve la situación que la provocó. En el ámbito de la Medicina y, en



particular, de la psicología y la psiquiatría, la tristeza puede ser un síntoma de varias condiciones de salud mental, como la depresión y el trastorno de estrés postraumático.

(Clínica Universidad de Navarra diccionario, 2023)