

MINIMONOGRAFÍA

Áreas: Arte y Psicología

LA INFLUENCIA DEL ARTE EN EL TRATAMIENTO DE ADOLESCENTES CON DEPRESIÓN

¿El arte realmente contribuye en el tratamiento de adolescentes con depresión?

Luciana Alejandra Espinosa Gilt

Clase 10 B

Fecha de entrega: 29/08/21

N° de palabras: 2268

RESUMEN

La presente minimonografía tuvo como uno de sus objetivos principales, responder a la siguiente pregunta: ¿El arte realmente contribuye en el tratamiento de adolescentes con depresión? En base a esta interrogante, se planteó la hipótesis a continuación: Si el arte realmente es terapéutico, es probable que contribuya, en gran medida, al tratamiento de un adolescente con depresión. Para alcanzar la meta establecida, se realizó una profunda investigación. Se consultaron diversas fuentes, las cuales, a su vez, fueron comparadas entre sí, para poder seleccionar las más verídicas y fiables. El tema a desarrollar fue seleccionado ya que, además de presentar un gran interés en el arte y tener algunas experiencias con el mismo, quisiera dar a conocer los beneficios de esta práctica y así, poder ayudar a gente contemporánea. Finalmente, las conclusiones que pude extraer apoyan la teoría de que la arteterapia sí contribuye en gran medida en el tratamiento de adolescentes con depresión, debido a la estimulación de los lazos cognitivos en cada aspecto del paciente que esto constra.

ÍNDICE

Introducción	4
Capítulo 1 /La arteterapia y la depresión	6
Capítulo 2 / Influencia del arte en el tratamiento de adolescentes con depresión	9
Conclusiones	12
Referencias	14

INTRODUCCIÓN

El tema fundamental de la minimonografía, es la influencia del arte en el tratamiento de adolescentes diagnosticados con depresión, la cual tiene la siguiente pregunta a responder: ¿El arte realmente contribuye al tratamiento de un adolescente con depresión?, e hipótesis a comprobar: Si el arte realmente es terapéutico, es probable que contribuya, en gran medida, en el tratamiento de un adolescente con depresión. Otro de los objetivos principales de este trabajo de investigación, es dar a conocer, mediante datos, estadísticas e información precisa y verídica, el efecto y la importancia del arte en el tratamiento de trastornos psicológicos, como es el caso de la depresión, en adolescentes. Dicho tema es de gran importancia en los jóvenes de la actualidad, ya que cada vez se incrementan más los casos de adolescentes con depresión, lo cuales, en cierta medida, no llegan a ser tratados adecuadamente y tienen como resultado consecuencias negativas, tanto para su salud, como para su propia seguridad. Esto último, debería ser una de las prioridades en el mundo, ya que se trata de la vida de las generaciones futuras, tenemos el deber de velar por ellas y concientizar sobre este tipo de problemas más a menudo, para no dejarlo de lado y hacerle de esta manera un bien a la sociedad. Así mismo, elegí este tema, ya que tengo una gran conexión con el arte, es un escape en momentos difíciles y me permite expresar mis emociones y pensamientos.

Para elaborar este informe, se realizó previamente una profunda investigación, principalmente, la información más útil la encontré en internet y en la entrevista, como lo mencioné anteriormente, a un familiar profesional en psicología. La búsqueda y selección de datos relevantes en internet, se hizo comparando todos los datos entre sí, hasta encontrar los que más se parecían y repetían. Elegí esta plataforma para investigar, ya que era la más accesible y la que contenía mayor cantidad de información. Además, debido a la situación actual, no me fue posible ir a librerías a adquirir ciertos libros de este tema

en particular. Sin embargo, esto no fue impedimento para elaborar esta minimonografía de manera exitosa, ya que dicho conocimiento obtenido, mediante las fuentes ya mencionadas, fueron de gran utilidad para mí, debido a la amplitud de las mismas. Finalmente, considero que, en este informe, se evidenciará la conexión entre dos temas totalmente distintos, es decir, el arte y la psicología, los cuales se complementa entre sí, y de esta manera, contribuyen en el proceso de recuperación de jóvenes con depresión.

MARCO TEÓRICO

Capítulo 1

La arteterapia

Para poder definir de manera precisa a la arteterapia, debemos partir desde su origen etimológico, el cual se compone de dos palabras principalmente: “arte”, la cual proviene del latín *ars* y hace referencia a la actividad en la cual se usa la creatividad de una persona, con el fin de que este mismo pueda expresar sus pensamientos y emociones, a través de distintos materiales, procedimientos y técnicas. Así mismo, se compone de la palabra “terapia” que proviene del latín *therapeia*, que se refiere al tratamiento y alivio del dolor y síntomas de una persona como tal (*Divulgación Dinámica, 2017*).

En conclusión, la arteterapia puede ser definida como la práctica del arte por parte de pacientes, con ciertas dificultades psicológicas y mentales, ya sean leves o severas, no solo en edad adolescente, sino en cualquier etapa de la vida, desde un punto de vista médico y en sí, psicoterapéutico. La arteterapia es el medio de comunicación entre la persona a trata y los especialistas, para de esta manera, puedan tratarlo adecuadamente y realzar su bienestar mental, emocional y físico (*Arteterapiaec, 2020*).

Para la práctica de esta profesión en el área de salud mental, no se necesita que el paciente tenga conocimientos artísticos, es decir, no se necesita ser todo un profesional y conocedor en el ámbito. El objetivo fundamental es brindarle un espacio seguro y tranquilo a la persona, para que esta pueda capacitarse, y de dicha forma, usando una variedad materiales recreativos y artísticos, efectuar cambios y un crecimiento a nivel personal (*Saludterapia, 2019*).

El pilar principal de esta práctica es la creencia de que, descrito desarrollo creativo, apoye al paciente a lograr los siguientes puntos a continuación:

- Solucionar conflictos internos y personales
- Controlar la conducta y el comportamiento
- Moldear habilidades interpersonales
- Disminuir los niveles de estrés
- Aumentar la moral y autoestima de sí mismo
- Conseguir el conocido “insight” o introspección en el individuo

La arteterapia no solo se puede utilizar en pacientes con trastornos psicológicos, como es la depresión, si no que también se usa en personas que padezcan trastornos alimenticios y mentales. Además, últimamente se tiene la intención de introducir esta práctica en residencias de ancianos, escuelas, principalmente inicial o primaria, rehabilitación y prevención de enfermedades, así mismo en colectivos con problemas de integración personal, centros penitenciarios, etc (*Asociación Profesional Española de Arterapeutas, 2018*).

La depresión

La palabra “depresión” proviene del latín *depressio, depressionis*, que significa: hundimiento, zona de terreno hundida o hundimiento en sentido moral (*definición.de, 2017*).

La depresión es un trastorno mental, que se manifiesta principalmente como un nivel de autoestima muy bajo y tristeza, los cuales se relacionan con cambios en la conducta, los niveles de actividad y pensamiento. Es una de las patologías más comunes en la atención médica primaria y es la principal causa de atención psiquiátrica y discapacidad por enfermedad mental. En la mayoría de los casos, el uso de psicofármacos y / o psicoterapia puede aliviar parcial o completamente los síntomas. Una vez superados los síntomas de la depresión, se recomienda continuar el tratamiento con antidepresivos durante un

período de tiempo necesario para evitar una posible decadencia. En algunos casos, se debe extender la vida del tratamiento (*Mayo Clinic, 2020*).

Debido a que uno de los objetivos de mi investigación es brindarle apoyo a compañeros y personas contemporáneas, a continuación, se mencionarán algunos de los síntomas de una persona con depresión:

- Cambio notable en el apetito, lo que conlleva una pérdida de peso
- Cansancio excesivo y falta de energía
- Niveles de autoestima bajo, odio a sí mismo
- Disminución de la capacidad para concentrarse
- Sentimiento de abandono, culpa y desesperanza
- Pensamientos frecuentes en suicidio y muerte

Uno de los primeros pasos para tratar a un paciente con depresión, es detectar la causa de la misma. Las causas más comunes suelen estar provocadas por determinados factores biológicos (cambios hormonales, cambios en neurotransmisores como la serotonina, norepinefrina y dopamina, componentes genéticos, etc.), factores psicosociales (estrés en las relaciones emocionales, laborales o vitales) e interacción de la personalidad (especialmente con su mecanismo de defensa psicológica) (*RethinkDepression, 2021*).

Capítulo 2

Influencia del arte en el tratamiento de adolescentes con depresión

Cómo fue mencionado anteriormente, la arteterapia tiene múltiples ventajas en general, pero explicaré con más detalle, a continuación, sus efectos en adolescentes que padecen depresión.

En primer lugar, mediante el arte, los jóvenes pueden expresar sentimientos y emociones difíciles de codificar o verbalizar. Este proceso se lleva a cabo con mayor y rapidez, a diferencia de adultos o ancianos, ya que la creatividad en esta etapa de la vida de los pacientes de este tipo, está más activa y despierta (*arteterapia.org, 2020*). Así mismo, se desarrollan tácticas y estrategias de afrontamiento saludable ante los problemas, lo que evita las autolesiones o deseos de muerte, y hace que, poco a poco, el paciente empiece a analizar las situaciones que se le presentan día a día, con tranquilidad y calma, y así, se tome una decisión asertiva, ya sea, con intervención de amigos, familiares o especialistas, o, sin la ayuda de estos. Además, este procedimiento le hace posible al adolescente, la exploración de su creatividad e imaginación, el paciente se auto conoce, tanto a él/ella cómo persona (habilidades, defectos, talentos y virtudes), cómo a sus conflictos internos, problemas sociales y dificultades de comunicación. En otras palabras, la persona a tratar, reflexiona sobre sí mismo, en todos los aspectos, y los demás. Al hacer esto, se identifican las preocupaciones del/la joven y se aclaran (*Organización Panamericana de la Salud, 2015*). También, está comprobado que, a los pocos días de iniciar con este tratamiento, los niveles de estrés y ansiedad, que suelen estar presentes en este tipo de pacientes, disminuyen en gran medida y en adición, el individuo experimenta un aumento en sus niveles de serotonina (hormona de la felicidad), retorna a sus actividades usuales y empieza a socializar más con el entorno que lo rodea. Finalmente, la arteterapia mejora

la memoria del adolescente, y así mismo, su concentración y atención en distintas actividades, principalmente académicas (*Duarte Buitrón, 2013*).

Así mismo, como punto importante a mencionar, es trascendental el uso de un tipo de arteterapia específico, basándose en las necesidades principales del paciente y lo que se espera lograr mediante el tratamiento. Es por esta razón, que presentaré los tipos de arteterapia más usados en este ámbito y en que consiste cada uno de estos (materiales, actividades, función, etc.) (*Red Social Educativa, 2019*):

Lenguajes y formas artísticas en el ámbito terapéutico		
Artes plásticas	Dibujo, modelado, pintura, fotografía, cerámica, escultura, etc.	Se utilizan materiales que pueden ser modificados o moldeados por la persona, para así crear una obra artística y de esta manera, mejorar la coordinación motriz fina del paciente, que en muchas ocasiones se ve afectada por dicho trastorno.
Artes escénicas	Teatro, danza y expresión corporal.	Se usa el movimiento del cuerpo y la actuación como forma de expresión e interacción social (esto es muy importante, ya que se estimulan ciertas partes del cerebro que cumplen esta función).
Artes literarias	Escritura de cuentos, novelas, poesía, etc.	Se emplea como instrumento la palabra escrita, que puede ser leída o escuchada (dicha

		actividad influye bastante en la pérdida del temor o miedo a expresar los sentimientos o pensamientos propios del individuo).
Artes musicales	Tocar instrumentos, componer canciones y piezas musicales	Se hace uso principal de música y sus elementos correspondientes (el sonido, el ritmo, la melodía y la armonía). Esto hace que la persona a tratar experimente una disminución notable con respecto al estrés y ansiedad que es frecuente en adolescentes que padecen depresión.
Artes aplicadas	Diseño, joyería, textiles, etc.	Incorpora la creatividad sobre objetos de uso cotidiano, decorándolos, moldeándolos y fusionándolos, para darle una función práctica y estética (dicha actividad despierta la creatividad usualmente atrofiada en el paciente).

CONCLUSIÓN

Gracias a esta minimonografía pude mejorar mis habilidades en cuanto a la búsqueda de información. Previo a este ensayo, presentaba algunas dificultades en dicho ámbito, pero a medida que fui realizando este proyecto, pude encontrar diversas técnicas que me sirvieron para moldear y perfeccionar mis estrategias de selección de datos. Además, me ayudó a organizar mi tiempo, es decir, establecer fechas, horarios y plazos para la elaboración y desarrollo adecuados de esta actividad.

Por otra parte, refiriéndonos al trabajo en sí, podemos concluir que, de acuerdo con el capítulo 1 del marco teórico, la arteterapia es un medio de comunicación entre el paciente, que padece alguna enfermedad psicológica, mental o física, y los especialistas. Esto es muy favorecedor e importante, ya que permite tanto un diagnóstico más preciso, como un tratamiento y seguimiento adecuado para la persona. También, podemos decir que la depresión en sí, es un trastorno mental, que afecta a dos grandes partes en la vida del paciente. Por un lado, afecta al funcionamiento normal del organismo y la mente de la víctima, lo cual conlleva colapsos y consecuencias graves o pensamientos anormales en una persona. Por otro lado, impacta en gran medida a su relación con el mundo que lo/la rodea, cómo es el ámbito laboral/escolar o las relaciones interpersonales que tiene el sujeto con familiares y amigos. De la misma manera, con respecto al capítulo 2 de esa sección, se puede afirmar que la arteterapia tiene una influencia positiva en jóvenes con depresión. Estimula la creatividad, invita a la reflexión y promueve el manejo adecuado de distintas situaciones que se puedan presentar en el día a día del adolescente. Así mismo, se alivian sentimientos o sensaciones negativas por las que el paciente puede estar pasando. Mediante estas simples pero trascendentales mejoras, se puede retomar la vida normal de esta persona, y todo lo que esto conlleva para la misma.

Hablando en un sentido más global o general, podemos afirmar que la arteterapia sí es efectiva a la hora de tratar y darle un seguimiento a un adolescente que padezca depresión.

REFERENCIAS

- Artículos de internet:
 - Divulgación Dinámica | Cursos Online y Formación a distancia (2019, 27 mayo). *¿Qué es la Arteterapia?*, [en línea]. Recuperado el 15 de mayo de 2021, de [https://www.divulgaciondinamica.es/blog/arteterapia/#Origen de la Arteterapia](https://www.divulgaciondinamica.es/blog/arteterapia/#Origen_de_la_Arteterapia)
 - Artcoaching. (2019, 16 enero). *Arteterapia: qué es, para qué sirve y ejemplos prácticos*, [en línea]. Recuperado el 15 de mayo de 2021, de <https://www.saludterapia.com/glosario/d/6-arteterapia.html>
- Artículo de revista:
 - Risco, L. (2004). Ansiedad y depresión en la adolescencia. *Medwave*. Edición especial 4, (9).