

# Capítulo 11

---

## **Creatividad y arte terapia: una ecuación para la salud mental**

*Edith Alejandra Pérez Márquez  
Samantha Arizpe Robles*

*“El asombro se produce a medio camino entre lo mágico y lo  
mundano.”  
Egan y Judson*

## Introducción

Las emociones surgen involuntariamente y muchas veces no sabemos qué hacer con ellas, algunos las guardan en lo más profundo de su ser para que nadie las conozca porque eso le pone en una situación vulnerable, mientras que otros las dejan salir sin cuidado, dañando a quien se interponga en su camino, ¿qué podemos hacer con esas emociones que brotan y se convierten en pensamientos rumiantes (uno de los causantes de la ansiedad)?

Una opción es la terapia cognitivo conductual por medio de la que reaprendemos esquemas que se han formado durante nuestra vida y que muchas veces distorsionan los recuerdos de las experiencias. Este tipo de terapia nos apoya dando significado, por ejemplo, al dibujo de un autorretrato y de esta manera solucionar un problema de salud mental que no nos permite avanzar en la vida cotidiana.

Por ello proponemos la creatividad como un método y como herramienta también, para llevar a cabo esos procesos de aprendizaje, de reaprender, reinventarse y adaptarse al ambiente que, si bien le ha orillado a estar ahí, también le pueda sacar, puesto que el contexto en el que nos desarrollamos va a definir el nivel de creatividad con el que podemos resolver problemas en la vida adulta, un ambiente rodeado de cultura, museos, eventos artísticos, lectura y más, va a dirigir a las personas a tener un alto nivel de creatividad en diversos ámbitos, contrario a aquellos que se han mantenido alejados.

No hablamos de personas sin creatividad sino de que hay quienes tienen un bajo nivel, que no tienen iniciativa para la originalidad o, por lo menos, no lo intentan, porque se confunde creatividad con belleza y existen personas que argumentan no tener creatividad por no producir cosas bonitas, y no es así, creatividad es más que solo belleza, es innovación, curiosidad, inventiva, fluidez, flexibilidad, cambio, movimiento, productividad, interrelaciones, generación de ideas, cooperación, y más.

Es, así pues, que la creatividad utilizada en arte terapia se utiliza para canalizar las emociones de una manera guiada, que la obra producida tenga una intención, un objetivo al cual llegar y acercarnos cada vez más a alcanzar y mantener la salud mental.

## **Arte terapia**

El arte permitirá la descarga de energía viable por medio de la terapia, es la expresión en sí misma donde el individuo se refleja en su obra, como un espejo frente a frente donde la observación es una herramienta esencial para poder entender lo que se plasma y permite conocer la historia de vida, su comportamiento y las perspectivas que se formaron a través de la experiencia, todos estos elementos son las que construyen al pensamiento y que nos ayudará a identificar, conocer por medio del arte, la aflicción del paciente y cómo a través de su descarga se podrá acceder a la solución de problemas para mediar su conflicto o eliminarlo.

Esteban y Domínguez en 2014, hablaron del Arte Terapia como un proceso de acompañamiento para las personas que presentan dificultades en una o varias áreas como puede ser la física, social, psicológica o existencial. Este acompañamiento ocurre en las producciones artísticas a través de obras literarias, plásticas, la música, el teatro, la danza, entre otras. La vulnerabilidad de la persona se tomará como materia donde comenzará el arte de recrearse a sí mismo como una proyección en su obra, como un mensaje misterioso en movimiento, esto permitirá indagar en el producto final para conocerse a pesar de la dificultad que posee y dar ese paso de acercamiento hasta su persona.

Por otra parte, Scanio en el año 2004, habló del arte como una forma de incitar nuestra atención para apreciar profundamente lo que podemos visualizar, saborear, escuchar y tocar, ya que lo que se busca en el arte es esa capacidad de poder percibir las cosas y tener una expresión amplia, no solo tener que reconocerlas si no, adquirir aún más conocimiento. El ser humano expone su perspectiva de cómo es el mundo y cómo se procesa la información de su subjetividad, esto se puede observar al manifestarse a través de las actividades artísticas en su proceso creativo.

## **El arte terapia, enfoque cognitivo-conductual**

El Arte Terapia desde el cognitivo-conductual está enfocado en los pensamientos rumiantes, disfuncionales, donde a causa de esto la distorsión se hace presente en las percepciones de las personas hacia lo exterior como interior. El proceso de creaciones visuales ayudará en las relaciones en conjunto de las experiencias, pensamientos, emociones, el ambiente donde se desenvuelve y la conducta, disminuyendo la molestia que esté presente en el paciente (Cosme, 2013).

Packsrd y Rosal (en Cosme, 2013) refieren que, basándose en su trabajo en la recreación de situaciones personales, el individuo revela sus aspectos más profundos por medio del autorretrato con la finalidad de que se adquieran conductas efectivas, esto ayuda a la activación de la potencia y registra cómo la persona hace uso de sus percepciones, cómo la imaginación, creatividad y sus sentimientos van operando para la construcción de significados y se van adoptando creencias. Así mismo el pensamiento se va modelando con la interacción de lo que lo rodea o lo conforma permitiendo enriquecer las técnicas del cognitivo-conductual, dando facilidad a la resolución de problemas de manera efectiva y rápida, en conjunto favorece a:

- Descubrir, promover, animar y decodificar imágenes mentales.
- Elegir y registrar visualmente problemas específicos o situaciones conflictivas de forma permanente.
- En la creación de metáforas pictóricas para exteriorizar y ordenar los estados mentales.
- Comparar, contrastar y compartir todo el proceso de producción de las obras y sus resultados.
- Vivenciar las posibles distorsiones y ensayar las soluciones nuevas (ver figura 1).

**Figura 1***Técnicas del cognitivo-conductual.**Fuente:* Elaboración propia.

Posteriormente, el arte y el cognitivo conductual facilitarán el desarrollo de la inteligencia emocional y fortalecerá la resiliencia, también se puede trabajar en terapia breve, ya que permite que el paciente aprenda a desarrollar sensaciones de autocontrol, solución de problemas y, algo muy importante, reacomodar los esquemas del pensamiento, el podemos mover de lugar para observar la misma situación desde otra perspectiva, donde el arte sirve para brindar el apoyo en ese movimiento. El Arte Terapia facilita el proceso del cognitivo-conductual en sesión, donde el paciente aprenderá a desaprender los esquemas que le causan conflicto para aprender otros nuevos.

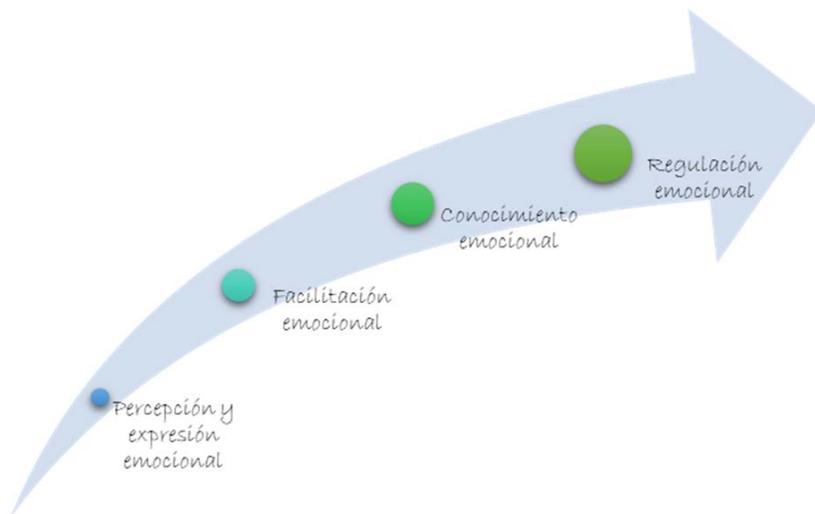
## Inteligencia emocional

Mayer y Salovey (en Garrido y Morales, 2014), lo definen como “la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (...) Es el uso inteligente de las emociones” (p. 91). La definición se basa en su modelo de habilidad de inteligencia emocional donde se presenta como una habilidad que se conforma por cuatro etapas graduales (ver figura 2):

- 1) Percepción y expresión emocional: implica identificar emociones en uno mismo y en otros, así como expresar emociones en el lugar y

modo adecuado. Involucra atender y decodificar adecuadamente las señales emocionales en la expresión facial, tono, voz y expresiones artísticas

- 2) **Facilitación emocional:** consiste en usar las emociones, de modo que faciliten el pensamiento, el acceso y la generación de sentimientos que conduzcan a actividades cognitivas que permitan entender y motivar las emociones.
- 3) **Conocimiento emocional:** comprende un estado emocional exige identificar el estímulo que lo produce (percepción), cómo lo valoramos (interpretación personal), cómo vamos a responder (decisión) y anticipar las consecuencias (acción). Esta habilidad implica saber etiquetar y describir correctamente las emociones (complejas y simultáneas, si se da el caso), reconocer la evolución de unos estados emocionales a otros. En su máxima expresión permite el entendimiento de las causas de la emoción y el punto de vista de los otros.
- 4) **Regulación emocional:** es la habilidad más compleja. Consiste en estar abierto a las emociones y saber manejarlas, así como poder monitorear y gestionar las emociones, tanto propias como ajenas. Promueve el crecimiento emocional e intelectual y las relaciones sociales adaptativas.

**Figura 2***Etapas del modelo de habilidad de inteligencia emocional**Fuente:* Elaboración propia.

## Actos creativos

La creatividad es cambio, y como seres humanos constantemente estamos creando, pese a que una cantidad considerable de personas no se consideran creativas, sin embargo, es importante considerar que se trata de una habilidad para dar vida a un producto nuevo y que esta puede desarrollarse; como menciona García (2012), todos los días encontramos ejemplos de los frutos de la creatividad del ser humano, es un producto de cultura universal buscando nuestro propio desarrollo y bienestar.

Se puede encontrar creatividad en diversas áreas y campos, en esta ocasión nos enfocaremos en el papel de la creatividad en las artes en el que juega el rol de hacer magia a partir de herramientas como lápices, colores, una guitarra, arcilla, unas zapatillas, un trozo de carne o una computadora para crear una obra sanadora en la que el autor pondrá su inspiración mientras los espectadores la hacen propia con sus experiencias.

La resolución de problemas es conocida como parte de la definición de creatividad o como un indicador evaluativo de la misma, pero una pregunta

importante sería ¿cómo puede la creatividad enfocada en las artes, resolver un problema?, pues bien, resuelve los problemas del propio artista al poder canalizar su energía en la obra que está plasmando y por medio de eso desahogar sus emociones alcanzando o manteniendo la salud mental.

Pero también lo resuelve en el espectador al encontrar las propias respuestas a sus cuestionamientos de vida al contemplar una obra artística, específicamente hablando de las artes plásticas, pero sin dejar de lado tampoco otras expresiones artísticas como la literatura, la música, el teatro, la escultura, la danza, el cine, así como también la gastronomía, el cine o el manga japonés.

Es importante destacar que el proceso creativo no está separado del proceso de aprendizaje, tanto el creador o diseñador de la obra de arte es parte de la creación como también aquel que la contempla, aprende de ella y se la apropia como parte de su experiencia (Clapp, 2018). Puesto que la innovación, otro indicador fundamental de la creatividad, también consiste en la satisfacción de las necesidades, mejorar la calidad, la eficiencia de las cosas o realizar procedimientos más fáciles (García, 2012).

De igual manera, la creatividad también significa reinventarse a sí mismo para evolucionar y así es que toda la humanidad avanza o se estanca por las prohibiciones de innovación o por el miedo a lo que pueda suceder si el ambiente se modifica, aun así, será para mejorar, según sea el caso. Esa generación de ideas surge de manera individual, pero no dejan de estar conectadas con la sociedad alrededor, ya que “las ideas son sociales, no psicológicas” (Clapp, 2018, p. 43).

Tenemos dos tipos de creatividad, una individual y otra colectiva (García, 2012) no podemos decir que una sea mejor que la otra, ambas son necesarias. Sin embargo, en el caso de la creatividad en las artes, es probable que la individual tenga un papel con mayor fuerza por la inspiración con que maneja su contenido, la expresión y canalización de la energía emocional que se descarga en las obras, pero por otro lado, no puede dejar de ser colectiva porque las obras artísticas están inminentemente dedicadas a algo (refiriéndonos a una situación, que definitivamente surge de una colectividad) o alguien, por lo que adquiere su carácter colectivo.

De igual manera, a pesar de que la creatividad tiene un carácter social no podemos dejar de lado la creatividad individual, ya que solo volviendo a ella podemos compartir las artes, ciencias y otras expresiones humanas (García, 2012), es un constante vaivén, porque la inspiración surge de una persona, la comparte, en grupo se desarrolla, el individuo la alimenta, participa a la sociedad, que la utiliza individualmente, y así se va desarrollando la creatividad.

Una de las características que fomentan el desarrollo de la creatividad en la infancia y la adolescencia es desenvolverse en un ambiente rodeado, entre otras cosas, de artículos de arte, acudir a museos o centros artísticos, es decir, rodearse de un ambiente que alimente el hambre de cambio, de innovación, pero también de adaptación para el buen uso de las herramientas de las que cada persona pueda servirse. No es que haya personas no creativas, es que el desenvolvimiento de la creatividad va a depender del ambiente en el que nos desarrollamos.

Ejemplo de ello es que el dibujo, para compartir ideas, comienza antes que el lenguaje, la creatividad que ponemos en ello es la herramienta que utilizamos para expresarnos. Ya que, como indica García (2012), la creatividad es el producto de un proceso que implica: pensar, aprender, grabar en memoria y recordar. Asimismo, necesitamos una fase de ensimismamiento, es decir, de entrar en nosotros mismos para reflexionar sobre el proyecto que se planifica o se está realizando, para tener la inspiración que nos impulse a continuar con la obra y posteriormente dar paso a la incubación (García, 2012).

Entonces, se puede entender que la incubación, como otra parte del proceso, se refiere a una o varias pausas que el sujeto creativo tenga que realizar durante el desarrollo del proyecto, puesto que esa fase le permite madurar mientras el sujeto se permite mirar hacia otro lado para que la generación de ideas fluya y de esa manera desarrollarse mediante técnicas como el pensamiento lateral.

El proceso creativo en las artes no solo tiene que ver con la producción de la obra terminada, sino con el proceso desde la generación de ideas, desde la inspiración para llevarla a cabo, hasta los momentos de incubación por la que pasa entre su diseño, la obra como producto, pero también el significado que tiene para el espectador y los cambios que

hace en su vida al hacerla parte de sí mismo, para a su vez imponer la creatividad en otros campos de la vida del espectador, ya sea emocional o laboralmente.

En resumen, el proceso creativo consiste en seis pasos, por lo menos, en primer lugar, generar ideas, aunque parezcan descabelladas, después, hacer pausas para dejar madurar el proyecto mediante la incubación, desarrollar el producto hasta finalizarlo, posteriormente los espectadores contemplan el producto terminado, luego se inspiran porque la obra influye en su vida personal o profesional, lo que provoca un cambio social (ver figura 3).

**Figura 3**

*Proceso creativo.*



*Fuente:* Elaboración propia.

De igual manera, es importante aclarar que el proceso creativo no está separado del proceso de aprendizaje, tanto el creador o diseñador de la obra es parte de la creación como también aquel que aprende de ella y se la apropia como parte de su experiencia (Clapp, 2018). Un claro ejemplo se puede vivir en las obras del festival de teatro de calle, en las que se puede tener la experiencia de hallarse en la obra desde dentro como si al ser el espectador, nos volvemos parte indispensable.

Sin embargo, el mismo concepto de creatividad indica la innovación, por lo que específicamente para las artes se trata un poco de olvidarse de los procedimientos ya establecidos teórica y científicamente que llevaron a otros o a uno mismo en previas ocasiones, a la realización de determinada obra, si bien existen técnicas, lo ideal sería ir reinventándolas, así como el uso de los materiales.

La creatividad en el campo de las artes muestra su carácter innovador mediante las herramientas y técnicas que se utilizan para llevar a cabo la obra artística. Por ejemplo, en las pinturas rupestres se han encontrado vestigios de tinturas naturales como extractos de plantas o sangre de animales, mientras que en la actualidad se realizan mediante programas de computadoras, impresoras 3D y más herramientas digitales. Lo mismo sucede con la música y la literatura, y no solo se refiere a las herramientas utilizadas sino también al lenguaje que se utiliza, a la manera de expresarse. Y no se trata de reinventarse de una manera radical sino por medio de innovaciones paulatinas que vayan haciendo pequeños cambios (García, 2012).

La creatividad se encuentra en todas partes, solo necesitamos del asombro para poder encontrarla, producirla y desarrollarla. Lo común es que utilicemos ciertos pasos para realizar una pintura, por ejemplo, seguir el camino de hacer un boceto, dibujar a lápiz y por último darle color con acuarelas, pinturas, pasteles, crayones o colores; una propuesta para desarrollar la creatividad es descomponer ese procedimiento e ir directamente al color (Hinojosa, 2009).

La creatividad es una divinidad que posee el artista creador y que lo mueve a expresar su inspiración. La idea de la creatividad en las personas es como la de un huracán, todos empiezan como una pequeña lluvia que conforme los vientos y el agua le alimentan se va haciendo más grande y cobra mayor fuerza, salvo que la creatividad no destruye, sino por el contrario toma fuerza para crear y mejorar la vida de las personas.

Por ello mismo, en la naturaleza podemos encontrar la fuente de inspiración para desarrollar la creatividad, hacerlo por medio del juego es el método para vivirla, disfrutar el momento, darse tiempo de regocijarse son las herramientas de las que hace uso. Pero pueden hacerse ejercicios más concretos como el uso del mapeo mental que consiste en estimular

el hemisferio derecho cuando se utilizan colores, dibujos, símbolos y esquemas para organizar la información (García, 2012).

Como ya mencionábamos antes, aunque haya procesos propuestos, técnicas y otros ejercicios establecidos, es importante olvidarse de los caminos que ya se han recorrido para ir formando el propio con la finalidad de reinventarse, con nuevos materiales, distintas formas de hacerlo todo que, de igual manera, no tengan la intención de que otros le utilicen sino de inspirar a los demás para encontrar su propio camino creativo.

Por otra parte, es trascendental mencionar el papel de la creatividad artística para la salud mental y es que resulta contradictoria la idea de originalidad ya que, el concepto de salud mental está relacionado con lo que es común y, por lo tanto, normal socialmente y, sin embargo, es una manera de conseguir la salud mental pues por medio del arte se canalizan las emociones creando algo nuevo, productivo y valioso. “Una sociedad sana desarrolla la capacidad del hombre para amar a sus prójimos, para trabajar creadoramente, para desarrollar su razón y su objetividad, para tener un sentimiento de sí mismo basado en el de sus propias capacidades productivas” (Funk, 2011, p. 81).

Pensar es causa y efecto de la creatividad, la idea es perfeccionar la habilidad hasta que se vuelva un hábito cotidiano (García, 2012).

## **Conclusiones**

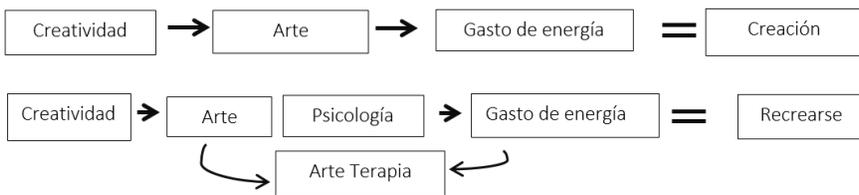
La creatividad y el arte terapia son herramientas importantes para que el individuo tenga una mejora en su síntoma. El expresar aquello que ha cargado, ya sea por mucho o poco tiempo permitirá su gasto de energía, ya lo decía Vygotsky entre más grande sea el gasto, más significativa será la obra. La creatividad permitirá hacer más fácil el proceso, ya que está conformada por la experiencia de vida, el pensamiento, que en conjunto ayuda a liberar ese ser creativo, pero que al mismo tiempo nos permite ser espontáneos. La creatividad es espontánea pero pensada, no podemos aterrizar la idea sin haberla pensado y los pensamientos no pueden ser sin la experiencia, aquello que hemos vivenciado, se convertirán en pequeñas herramientas que nos harán más creativos. Entre más experiencia hayamos tenido más fácil nos podremos desenvolver creativamente.

Es importante explicar que la creatividad, el arte y la terapia no son solo saber realizar una obra o acción artística en un nivel profesional, si no, expresar, sentir, plasmar y realizar, con una base psicológica. Por ejemplo, el caso de Vicent Van Gogh, persona con problemas mentales y con habilidad para pintar, él hacía creaciones significativas, pero ¿por qué no hubo una mejora para su salud? Seguía ocurriendo el gasto de energía, mediante la expresión, el sentir, el plasmar, pero no estaba en un proceso terapéutico guiado, es aquí donde la psicología se presenta entre estos dos conceptos, arte y creatividad.

Entendemos que el ser creativo nos ayudará a la habilidad de resolución de problemas y el arte nos permitirá expresar dicha creatividad, pero la psicología nos brinda la oportunidad de que, mediante el gasto de energía, habrá una sensación de alivio, de sentirse mejor o de simplemente haber afrontado aquello que causó algún conflicto emocional (ver figura 4).

**Figura 4**

*La ecuación de la salud mental*



*Fuente:* Elaboración propia.

La creatividad y el Arte Terapia son un beneficio para la salud mental, ya que nos ayudan a liberar el estrés, ansiedad o tristeza, para esto es muy importante la técnica de la arcilla, el estar modelando es una conexión más cercana hacia la emoción pues en este proceso va tomando forma a la representación, es importante mencionar que este proceso es guiado. No se trata solo de plasmar lo que siente o por lo que está pasando si no de liberar, en ocasiones esta técnica provoca la sensación de sentimientos encontrados, pero es el pase a que descargue sus emociones y sentirse mejor.

Es importante que el Arte Terapia se dé a conocer ya que es una rama versátil y puede contribuir en diferentes áreas, no solo de la psicología sino para intervenir con la recuperación de enfermedades cancerígenas, ya que ayuda a la expresión de la emoción que provoca; al igual para vivir de manera sana duelos o pérdidas. Resulta productivo en el trabajo terapéutico, en las sesiones tanto individuales como grupales, nos ayuda a entender al otro de una manera artística, en forma de observación, o también ayuda a las personas que tienen dificultad de expresión, pues lo usan como un apoyo para compartir por lo que están viviendo.

## Referencias

- Clapp, E. (2018). *La creatividad como proceso participativo y distribuido. Implicación en las aulas*. Narcea
- Cosme, M. (2013). *El uso del arteterapia psicoterapéutica en el área clínica de la psicología: un estudio de caso*. [Tesis de Licenciatura no publicada]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptd2013/agosto/0699686/0699686.pdf>
- Egan, K. y Judson, G. (2018). *Educación imaginativa*. Narcea
- Esteban, A. y Domínguez, P. (2014). *Arteterapia y creatividad: implicaciones prácticas*. Asanart.
- Funk, R. (2011). *La creatividad según Erich Fromm*. Demac
- García Salazar, J. L. (2012). *Creatividad. La ingeniería del pensamiento*. Trillas
- Garrido, R. y Morales, Z. (2014). *Arte terapia y creatividad: implicaciones prácticas. Desarrollo de la inteligencia emocional a través del arte*. Asanart.
- Hinojosa Mora, M. E. (2009). *Pensamiento Creativo*. Trillas
- Scanio, E. (2004). *Arteterapia: por una clínica en zona de arte (cuerpo, plástica y escritura en el itinerario del proceso terapéutico grupal)*. Lumen.