

A stylized, abstract illustration of a person's head in profile, facing left. The head is composed of thick, expressive brushstrokes in yellow, blue, and red. The yellow strokes form the upper part of the head and the background. The blue strokes form the middle part of the head. The red strokes form the lower part of the head and the background. The overall style is graphic and energetic.

SALUD MENTAL

SEP 2022

TABLA DE CONTENIDO

PROMOVIENDO LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DEL ARTE COMO HERRAMIENTA GENERADORA DE CAMBIOS EMOCIONALES SALUDABLES	967
WELLBEING O BIENESTAR Y SALUD MENTAL	988



**PROMOVIENDO LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DEL ARTE COMO
HERRAMIENTA GENERADORA DE CAMBIOS EMOCIONALES
SALUDABLES**

**PROMOTING MENTAL HEALTH THROUGH ART AS A TOOL TO GENERATE
HEALTHY EMOTIONAL CHANGES**

Claudia Palacios Aristizábal
Juanita Bejarano Celis
Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano
Programa de Psicología
Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad
Praxis Académica
Colombia



“El arte limpia del alma el polvo de la vida cotidiana”
Pablo Picasso

RESUMEN

El arte y la salud mental guardan una estrecha relación, puesto que a través de la experiencia artística se identifican beneficios a nivel biológico, físico, neurológico, psicológico, social y espiritual; características que confirman que su práctica es idónea como factor protector de la salud mental. Es por esto que a partir del desarrollo de la zona de escucha **Expresarte**, estrategia psicoeducativa perteneciente al programa de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad Mental **Dale Start a la Vida** de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, durante el primer semestre académico del 2022 se abordó en sentido amplio, cómo el arte es un facilitador por el cual se adquieren habilidades y

herramientas que propenden a generar estados de autoconocimiento y autoobservación, que conlleven a cambios emocionales saludables.

PALABRAS CLAVE: Arte, salud mental, emociones, psicoeducación, factores protectores.

ABSTRACT

Art and mental health are closely related to each other, since through the artistic experience we can identify benefits at a biological, physical, neurological, psychological, social and spiritual level; characteristics that confirm that its practice is suitable as a protective factor for mental health. It is for this reason that from the development of the Expresarte listening zone, a psycho-educational strategy belonging to the Health Promotion and Mental Illness Prevention program Dale Start a la Vida of the Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano, during the first academic semester of 2022 was addressed in a broad sense, how art is a facilitator through which skills and tools are acquired that tend to generate states of self-knowledge and self-observation, leading to healthy emotional changes.

KEYWORDS: Art, mental health, emotions, psychoeducation, protective factors.

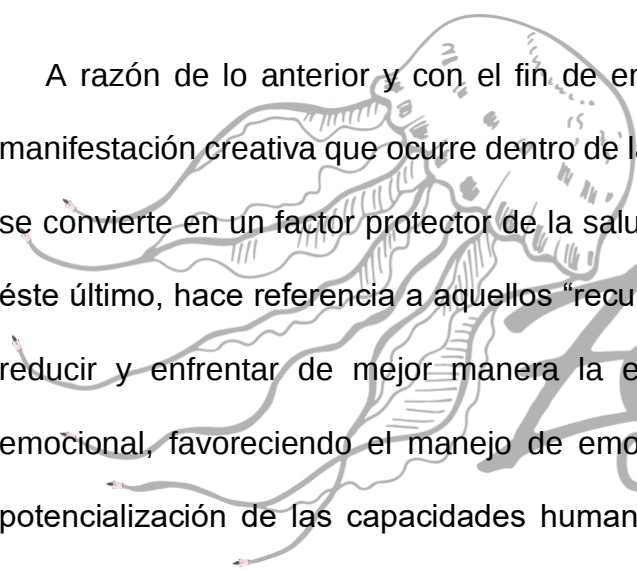
INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud - OMS, “la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. Además, sugiere que es parte fundamental de la salud y el bienestar, el sostenimiento de las capacidades individuales y colectivas para la toma de decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que se desenvuelve el individuo. En este sentido positivo, la salud mental es la base del bienestar individual y grupal, puesto que a partir de allí se genera un funcionamiento eficaz de la comunidad, siendo, según esta misma entidad, más que la simple ausencia de trastornos mentales (OMS, 2018, párr.2).

Por otra parte, éste ente internacional afirma que el adecuado bienestar en la salud mental propende en la adquisición de capacidades de pensamiento, manifestación de sentimientos e interacción con los demás; circunstancias que al mismo tiempo logran que el individuo disfrute de su vida, por lo cual “la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo” (OMS, 2018, párr. 3).

Razones por la cuales al visualizar que en la actualidad los seres humanos tienden a vivir su día a día lleno de sobrecargas laborales, académicas, familiares y/o sociales, se hace importante buscar alternativas que les permitan salir de sus

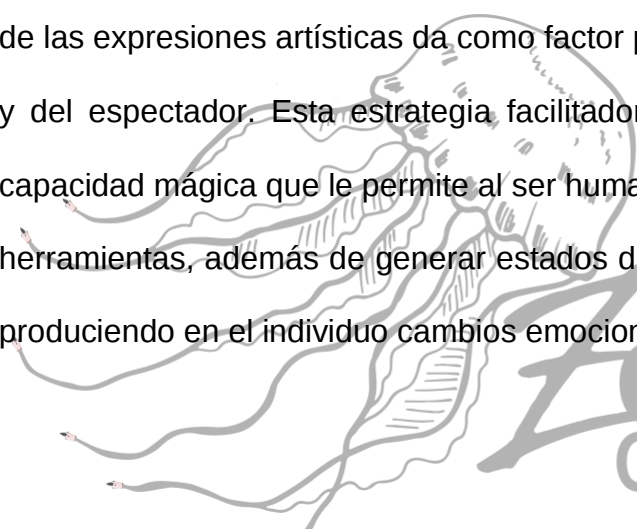
rutinas y así propiciar espacios que logren la generación de habilidades de afrontamiento ante determinadas situaciones. Por esto, la OMS insiste en que la vía para contener la creciente desestabilidad en cuanto a salud mental, se encuentra en los programas de promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad, pues a través de éstos se implementan “entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables”, todo esto por medio de acciones que aumenten la posibilidad que más personas en el mundo tengan mejor salud mental (OMS, 2018, párr. 7).



A razón de lo anterior y con el fin de entender como el arte, el cual es toda manifestación creativa que ocurre dentro de la mente del individuo (Callejón, 2015), se convierte en un factor protector de la salud mental, es importante destacar que éste último, hace referencia a aquellos “recursos internos y externos que permiten reducir y enfrentar de mejor manera la exposición al riesgo o vulnerabilidad emocional, favoreciendo el manejo de emociones, la regulación del estrés y la potencialización de las capacidades humanas” (Gagliardi, 2019, p. 169), siendo entonces toda expresión artística un medio ideal el cual tiene un impacto positivo en la salud mental, puesto que ayuda a generar autoestima, autoaceptación, confianza y mejora el bienestar individual y social; convirtiéndose así en un canal para reducir estados de depresión, ansiedad y estrés; además es beneficioso en aspectos emocionales, sociales y cognitivos, por lo cual es un excelente factor protector para la salud mental.

Por todos los beneficios anteriormente descritos y a través de las estrategias psicoeducativas desarrolladas de manera presencial y virtual, dentro de la zona de

escucha denominada *Expresarte*, perteneciente al programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad mental *Darle Start a la Vida*, de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, durante el primer semestre académico del 2022, y cuya dinámica se basa en la multidisciplinariedad, se invitaron profesionales en canto, escultura, poesía, teatro, teatro de objetos, danza, clown y magia; los cuales a través de su experiencia y conocimiento en cada una de las áreas y junto con la visión del quehacer del psicólogo, se logró profundizar de manera novedosa, no solo en cuanto a sus técnicas, sino el aporte que cada una de las expresiones artísticas da como factor protector en la salud mental del artista y del espectador. Esta estrategia facilitadora demuestra como el arte posee la capacidad mágica que le permite al ser humano adquirir y desarrollar habilidades y herramientas, además de generar estados de autoconocimiento y autoobservación, produciendo en el individuo cambios emocionales saludables.



MARCO TEÓRICO

La Real Academia Española (2001) define el arte como la “manifestación de la actividad humana mediante la cual se plasma lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros”. Desde su origen etimológico, *arte* proviene del latín *ars*, que a su vez se deriva del griego *τέχνη*, cuyo significado es destreza en cualquier ámbito. (p. 219)

De acuerdo con Francisco Gil Tovar (1985) (como se citó en Dottori & Pergolizzi, 2014) el arte es una actividad humana que se caracteriza por la “condición de

expresar interioridad, ideas, sensaciones y sentimientos mediante ciertas formas investidas de originalidad”. (p. 5)

El arte en sus diversos modos de expresión, “es una actividad de índole social que se encuentra inmersa en la vida cotidiana del hombre ocupando un lugar destacado en la experiencia pública, ya que a través de él se manifiesta la propia cultura” (Rodríguez, 2011, p. 2).

Para Venegas (2018) el arte implica una búsqueda de sentido a la existencia, cuyo producto es la posibilidad de explorar la propia subjetividad, gracias, en gran parte, a las neuronas espejo; asimismo, sugiere que “el arte en cualquiera de sus formas facilita condensar una imagen de sí mismo en una estructura más o menos estable, que al mismo tiempo provoca una sensación de plenitud”. (p.15)

Ahora bien, con el fin de interpretar la relación que existe entre salud mental y arte, se hace preciso destacar lo expuesto por la OMS en el año 2019, en donde este ente internacional establece que, a través de la participación activa o pasiva en alguna de las diversas categorías artísticas, el resultado es bastante positivo, puesto que éste impacta en la salud mental y física de las personas (Fancourt & Finn, 2019). Al tener en cuenta esta apreciación, se puede afirmar entonces que el arte en general posee innumerables beneficios, puesto que se encuentran presentes componentes estéticos y emocionales que favorecen la expresión, la regulación de las emociones, la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, entre muchos otros; siendo entonces un canal facilitador que propende a la generación de

estímulos cognitivos y desarrollo de habilidades; circunstancias que de por sí, equilibran la salud mental individual y colectiva (Guardiola, 2020).

Por otro lado, es claro que el mundo de hoy se encuentra en un constante cambio que propicia espacios en donde los seres humanos tienden a vivir su día a día lleno de sobrecargas laborales, académicas, familiares y/o sociales, razón por la cual se hace cada día más importante buscar alternativas que les permitan salir de sus rutinas y así propiciar espacios que les aporten habilidades para afrontar determinadas situaciones y, es precisamente que desde esta perspectiva se propone el uso del arte como facilitador de expresión emocional, siendo entonces una herramienta que aporta al mejoramiento de estados psicológicos del individuo, para lo cual se apoya en diferentes disciplinas artísticas, como la pintura, la escultura, el teatro, la literatura, la danza y la música, entre otros; permitiendo desde la exploración de las propias emociones y a través de la lúdica, que el individuo sea capaz de exteriorizar posibles malestares psicológicos (Arriola, 2014). Razón por la cual el arte es usado como herramienta terapéutica cada vez en el mundo, puesto que, a través de éste, se logra alcanzar un desarrollo personal armónico y un conocimiento más amplio de sí mismo, fomentando aspectos como la creatividad, la inteligencia emocional, la concentración y la resolución de conflictos, entre otras muchas virtudes (Romero, 2004).

Del mismo modo y según Arriola (2014) desde la práctica artística como terapia, se plantea la necesidad de un acercamiento previo a los distintos lenguajes artísticos, para posibilitar así un mejor entendimiento del mundo artístico en general y del arte en particular, siendo este un valioso recurso que será el punto de partida,

sobre todo si se tiene en cuenta que desde un enfoque funcional, una de las acepciones más válidas de la definición del arte es precisamente su carácter terapéutico individual y/o grupal.

De ahí que con el fin de realizar un acercamiento del arte como factor protector de la salud mental, puesto que permite una adecuada expresión emocional, se hace preciso destacar que en la vida de cada individuo existen procesos de aprendizaje cargados de historia, en donde las emociones juegan un papel muy importante, siendo éstas el puente de comunicación entre lo que se siente internamente y la forma como se manifiesta hacia el exterior; y es precisamente desde allí, donde el arte se convierte en un medio para prevenir, aliviar y sanar malestares físicos, emocionales y/o sociales. Al trabajar las emociones desde cualquier expresión artística, se da cabida a la risa, el llanto, el enfado, el entusiasmo, las tensiones, los miedos, los nervios y el deseo; permitiendo que quien se convierte en artista, aprenda a sentir, a mirar hacia dentro, a conocerse, a experimentar, a emocionarse, a sentir vergüenza, a superarse, a confiar y sorprenderse de sí mismo; pero también a reconocer sus destrezas y limitaciones.

De acuerdo con Calderón, et al. (2012), las artes facilitan la vida y la salud mental de las personas, ya que durante décadas ha sido un mecanismo útil para la expresión y fomento del desarrollo emocional e intelectual del ser humano. Por otra parte, Colomer, et al. (2020), sugieren que las artes son un mecanismo de expresión de emociones y sentimientos, mediante diversos métodos como la literatura, pintura, música, escultura, teatro y arquitectura, entre otros.

Según la Organización Mundial de la Salud – ONU (2010) (como se citó en Ávila, 2020), el arte es un mecanismo que ayuda a prevenir los factores de riesgo que afectan la salud mental, puesto que a través de éste se facilita la expresión emocional, lo cual ofrece soluciones que incluso desde la práctica médica común, no se han podido abordar con eficacia.

Asimismo López (2004) sugiere que el arte se ha implementado desde la antigüedad como mecanismo terapéutico para tratar enfermedades y problemas relacionados con salud mental, esto debido a que es un canal idóneo que permite el desarrollo de la expresión emocional y comunicación inter e intrapersonal, logrando reflejar y predecir procesos personales y sociales, estimulando las capacidades propias de la persona para así proyectar conflictos internos, repercutiendo en la posibilidad de resolución de los mismos.

El fenómeno del arte y desde el proceso de creación artística ha llamado la atención de los psicólogos, lo que ha llevado a plantear, desde distintas escuelas psicológicas, la necesidad de construir una rama específica para su estudio denominada Psicología del Arte, la cual se basa en el pensamiento del psicólogo ruso Lev Vygotsky, éste inclinado en los problemas psicológicos, la crítica literaria y la estética, estudia como desde la experiencia subjetiva del espectador, el arte impacta en la salud mental de los individuos (Dottori & Pergolizzi, 2014).

De acuerdo con Fernández (2010) Vygotsky se interesaba en estudiar el conjunto de señales estéticas que lograban despertar emociones en el individuo y desde allí lograr una reconstrucción de las mismas, siendo el arte una ventana que permite

contribuir al equilibrio de la salud mental de las personas, todo esto relacionado con la catarsis como punto de partida para lograr dicho objetivo.

Para Vygotsky “el arte es un elemento integrador que establece el equilibrio entre el hombre y la sociedad, en aquellos momentos más críticos de la vida al permitir la liberación de emociones contenidas”, siendo entonces un medio que promueve la expresión hacia el mundo y la comunicación interpersonal (Fernández, 2010, p. 57).

El arte en general ha sido utilizado de manera individual como medio de autoconocimiento y reflexión personal para la reconstrucción emocional y cognitiva; y a nivel grupal y social, es utilizada para la socialización, interacción y comunicación con el entorno (Callejón & Granados, 2003). Además de poseer la capacidad para transformar no solo al individuo sino a los espacios en donde se desarrolla, esto gracias a la vinculación que tiene en el campo educativo y social, siendo útil para el restablecimiento y desarrollo de la salud mental colectiva, al favorecer la expresión, la simbolización, la resignificación de realidades y la integración social (Schnitman, 2013).

Del mismo modo Gasca & Aguilar (2007) sugieren que, al adquirir habilidades artísticas, se logran disminuir tensiones emocionales causadas por el entorno, lo que permite una expresión y comunicación emocional idónea; circunstancias que permiten la eliminación de conductas desadaptativas y una mejor vinculación social con pares.

Por todo lo anterior se puede concluir que el arte en sus diversas manifestaciones es una excelente herramienta de intervención desde la promoción de salud, virtud

que según Padilla (2011) “contribuye a reafirmar la identidad como un requisito necesario para promover en las personas en situación de vulnerabilidad, la capacidad de proyectar modelos de futuro”. (p. 8)

PREGUNTA ORIENTADORA

¿Cuáles son los beneficios del arte para la salud mental?

Objetivo general

Contribuir a través del arte la generación de factores protectores que impacten favorablemente en la salud mental individual y grupal.

Objetivos específicos.

1. Identificar las características del arte que permiten la expresión de las emociones.
2. Analizar los beneficios que tiene el arte como factor protector para la salud mental.
3. Describir las acciones que se llevaron a cabo para fomentar la expresión de las emociones a través del arte.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A través de la experiencia que propone el programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad **Dale Start a la Vida**, y teniendo en cuenta que las labores realizadas de manera presencial y virtual, se basan en la psicoeducación, las actividades desarrolladas dentro del espacio **Expresarte** se concibieron reconociendo la importancia que tiene la salud mental para la comunidad POLI y personas externas a ésta.

Para el adecuado desarrollo de los espacios, se realizó en cada uno de éstos, investigaciones que aportaron el sustento teórico de algunas de las expresiones artísticas; cuyo objetivo principal fuese dar herramientas para el buen desarrollo de la vida de las personas, además de generar estados de prevención y estrategias de afrontamiento hacia posibles factores de riesgo.

En este sentido, al concebir, diseñar y construir actividades de expresión emocional por medio del arte, se reconocen los conocimientos y destrezas que se pueden desarrollar a través de las mismas y se fomentan hábitos saludables que evoquen emociones positivas, logrando así generar espacios propicios que transformen cognitivamente al individuo a partir de experiencias gratas, permitiendo que los participantes identifiquen los factores protectores del arte en la salud mental, para así aplicarlos en sus vidas.

RESULTADOS

Como evidencia de la fluida participación y acogida que se tuvo durante el desarrollo de la zona de escucha **Expresarte** del programa **Dale Start a la Vida 2022-1**, el cual abarcó diversas áreas de expresión artística, apoyados en todos los espacios por artistas reconocidos en cada una de éstas y a través del trabajo interdisciplinario, se pudo demostrar que el arte, en cada una de sus ramas es un recurso generador de herramientas que promueven la prevención de afectaciones en la salud mental.

A continuación, se presenta un resumen de los temas abordados y la cantidad de personas que participaron de estas actividades, así:

Tabla 1.

Nombre de las sesiones y número de participantes Expresarte 2022-1

Temática que se abordó	Participantes
Expresar el miedo a través de la Escultura	23
Arte y Salud Mental	15
Arte, Magia y habilidades socioemocionales	28
Clown, una técnica de expresión emocional	33
El Canto como factor protector de la salud mental	19
Exprésate a través de la Danza	16
Exprésate a través de la Poesía	17
Exprésate a través del Teatro	16
Expresión de emociones a través del Teatro de Objetos	14

Factores protectores de la Música en la salud mental	16
Gestos que hablan	29
La Escultura como medio para expresar emociones	29
Manejo y liberación del estrés a través del arte	26
Total	281

Tabla 1. Informe de actividades realizadas en el espacio Expresarte durante el primer semestre del 2022. Elaborado por el practicante David Blanco.

Al tener en cuenta lo vivenciado durante la experiencia de los talleres y charlas realizadas a lo largo de las actividades de **Expresarte**, sobresalen beneficios del arte en general a nivel biológico, físico, neurológico, psicológico, social y espiritual, así:

La **música**, al utilizar sonido, ritmo, melodía y armonía, promueve la comunicación, el aprendizaje y la expresión. A nivel *fisiológico* propicia cambios de respiración, en el ritmo cardíaco, en el sistema inmunológico, en la resistencia al dolor y en la actividad muscular; *emocionalmente*, facilita la expresión y liberación de emociones, modifica el estado de ánimo y disminuye los niveles de ansiedad; *cognitivamente*, aumenta la atención y la concentración, ayuda a desarrollar la memoria, estimula la imaginación y la creatividad y, ejercita la inteligencia; *socialmente* facilita y promueve la comunicación a nivel verbal y no verbal, fomenta la cohesión y la participación grupal. Circunstancias que sumadas proporcionan sensaciones de paz espiritual, armonía, bienestar y serenidad.

En cuanto al **canto**, es un medio ideal para expresar estados de ánimo, puesto que a nivel cerebral se estimula la producción de endorfinas, dopamina, oxitocina y

serotonina, hormonas que repercuten directamente y de manera positiva en el estado de ánimo. Por otra parte, se ha podido evidenciar que existe una reducción del estrés gracias a los bajos niveles de cortisol, puesto que al cantar la atención se focaliza en la música, el ritmo y la letra. A nivel físico se incrementa el flujo sanguíneo en el cerebro, produciendo una elevada actividad mental y, por tanto, el bienestar general aumenta.

Con respecto a las actividades artísticas propias de las artes de la escena como lo son el **teatro**, el **clown**, el **teatro de objetos** y la **magia**, se pudo identificar que éstas poseen no solo beneficios a nivel cognitivo y de desarrollo de habilidades socioemocionales, sino que tanto en el artista como quien disfruta de la puesta en escena, se desarrollan estrategias que permitan una mejor comunicación y una adecuada regulación emocional.

Por otra parte, la **escultura**, la cual se basa en la creación, el moldeamiento y la modificación de un material, permite que, a partir de la representación plástica, se realice una descarga emocional, lo cual sugiere que es un excelente medio terapéutico de regulación. Ahora bien, esta técnica, no solo sirve para expresar emociones propias, sino que se convierte en un canal idóneo para que aquellos que, al visualizarla, puedan encontrar las propias, por consiguiente, se utilizada como medio de comunicación no verbal.

De manera semejante la **poesía**, género literario que a través de las palabras permite la identificación de sentimientos, emociones y experiencias, se utiliza como técnica para superar estados de estrés y depresión, permitiendo así una adecuada

conexión con las emociones; característica que conlleva a una adecuada liberación y regulación emocional.

Es así como a través de los temas tratados durante del desarrollo de las actividades de **Expresarte** y, desde la experiencia y el sustento teórico, se logró identificar que el arte es un facilitador de expresión emocional, puesto que posee un sin número de beneficios que impactan positivamente en los individuos, lo que sugiere que es un excelente factor protector de la salud mental.

CONCLUSIONES

Cabe desatacar que la experiencia dada por el espacio **Expresarte** fue bastante grata y productiva, puesto que se logró llevar a la comunidad a tener una cercanía con el arte, lo que generó aprendizajes significativos con respecto a los factores protectores que éste tiene en la salud mental.

Asimismo, durante la planeación y desarrollo de cada una de las actividades, el equipo alcanzó a visualizar las habilidades adquiridas en investigación académica y reflexión sobre los temas abordados en el espacio; además de la apropiación de ideas en cuanto al arte como factor protector para la salud mental y canal regulador de emociones. Adicional a esto se potencializaron herramientas psicoeducativas que permiten, desde el campo profesional como psicólogos, puedan usarse para prevenir posibles estados de afectación en la salud mental de los consultantes.

Finalmente, el encuentro con el arte en todas sus dimensiones, llevó a la comprensión que el ser humano es la conjugación de pequeñas partes, que se construye momento a momento, permitiendo desde el conocimiento interior, ser mejores personas y ser artistas transformadores de vidas, por lo tanto, poder ser parte de algo cada vez mejor.

LIMITACIONES

Durante el desarrollo de la experiencia no se encontraron en general limitantes que entorpecieran los objetivos planteados; aunque en el caso de las transmisiones virtuales, las cuales permite acceder a más población en diferente tiempo y lugar, está si puede ser un limitante de aproximación individual, puesto que se torna impersonal y de poco acceso a padecimientos particulares.

REFERENCIAS

- Arriola, I. (2014). El arte como terapia en salud mental.
<https://addi.ehu.es/handle/10810/13029>
- Ávila, N. (2020). Promoción de la salud, bienestar y calidad de vida desde el ámbito socioeconómico. Revista Esamec:
<https://revistascientificas.us.es/index.php/ESAMEC/article/view/11770/12>

- Calderón, M., González, G., Salazar, P., & Washburn, S. (2012). Aprendiendo sobre las emociones. <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>
- Callejón, M. (2015). El arte como recurso. Iniciación a la investigación. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ininv/article/view/2556>
- Callejón, M., & Granados, J. (2003). Creatividad, expresión y arte: terapia para una educación del siglo XXI: un recurso para la integración. Escuela abierta: revista de Investigación Educativa: <https://redined.mepsyd.es/xmlui/handle/11162/67095>
- Colomer, J., Estrada, J., Carrascal, N., Morales, R., Andino, G., & Quero, M. (2020). Introducción a la gestión de las artes escénicas. http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/54021/4/Introducci%C3%B3n%20a%20la%20gesti%C3%B3n%20de%20las%20artes%20esc%C3%A9nicas_M%C3%B3dulo4_Festivales%20y%20ferias,%20redes%20y%20circuitos.pdf
- Dottori, K., & Pergolizzi, M. (2014). Arte y Salud: aportes de la Psicología al estudio y utilización de recursos artísticos en salud mental. [Tesis de pregrado en Psicología. Universidad Nacional de Mar de Plata. Argentina]: <http://m.rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/201>
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834>
- Fernández, A. (2010). L.S. Vygotsky y el surgimiento de la psicología del arte. Obtenido de Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, 55, 60-65.: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/494>
- Gagliardi, N. (2019). Algunos factores protectores de la salud mental. Universidad San Sebastián : <https://www.uss.cl/blog/factores-protectores-salud-mental/>

Gasca, B., & Aguilar, S. (2007). La terapia del arte como herramienta psicoterapéutica en pacientes con cáncer. México: Universidad Nacional Autónoma de México: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp->

Guardiola, B. (2020). ¿Y si prescribimos arte?. El papel del arte en la mejora de la salud y el bienestar. Revista de medicina y cine, 16(3): https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1885-

López, B. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. Educación y futuro: Revista de investigación aplicada y experiencias educativas, (10), 101-110.: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2044648.pdf>

Organización Mundial de la Salud - OMS . (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Padilla, P. (2011). Promoción de la salud a través del arte: una experiencia en torno a la crisis medioambiental. Arteterapia, 6, 219.: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/download/37095/35900>

Real Academia Española (2001). Diccionario de la lengua española (22ª edición). Madrid: Editorial Espasa-Calpe.

Rodríguez, M. (2011). Reflexiones sobre música y neurociencia. Revista Medicina y humanidades, 3, 42-50.: : <http://dragodsm.com.ar/pdf/dragodsm-seccion-neurociencias-reflexiones-musica-neurociencias-03-2013.pdf>

Romero, B. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas, (10), 101-110: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2044648.pdf>

Schnitman, D. (2013). Prácticas dialógicas generativas en el trabajo con familias. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 5, 127-159: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/revlatinofamilia/article/view/4>

Venegas, G. (2018). Musicoterapia en salud mental: proceso grupal con personas (diagnosticadas con esquizofrenia) en el área de rehabilitación psicosocial. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/153027>

RESEÑAS AUTORAS

CLAUDIA PALACIOS ARISTIZÁBAL

Estudiante en prácticas de noveno semestre de Psicología y miembro del semillero de investigación Nuevas Perspectivas en Psicología Clínica del Politécnico Gran Colombiano. Coautora del artículo Factores Protectores de la Salud Mental de la Revista Poliantea y del artículo Arte y Salud Mental, publicado en el Diario el Tiempo, en la sección Voces de la academia.

JUANITA DEL PILAR BEJARANO CELIS

Psicóloga de la universidad de los Andes. Especialista en pedagogía y Magister en educación de la Universidad Pedagógica Nacional. Dispone de una amplia trayectoria en educación superior (docencia-investigación). Coordinadora del Área de Promoción de la salud y Prevención de la enfermedad mental y Docente de la

Escuela de estudio en Psicología, Talento Humano y Sociedad de la Facultad de
Sociedad Cultura y Creatividad del Politécnico Grancolombiano.

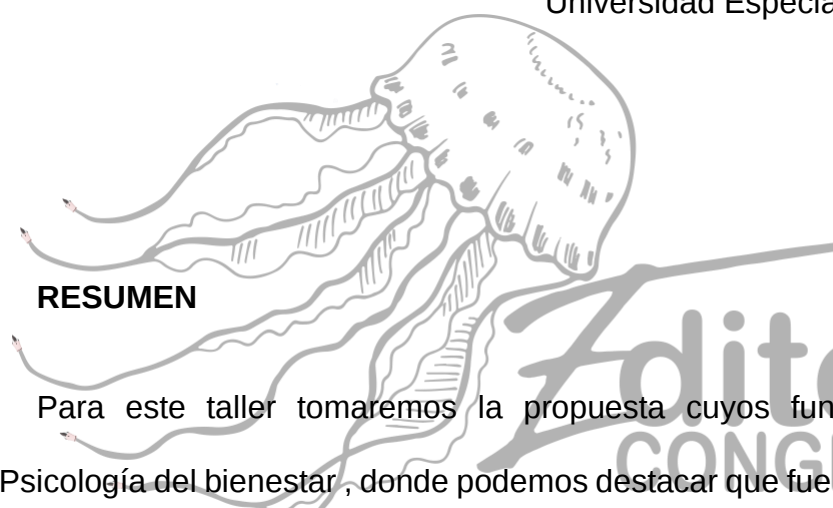


WELLBEING O BIENESTAR Y SALUD MENTAL

WELLBEING AND MENTAL HEALTH

Aelen Mitzila Lopez Morales
Universidad Especializada de las Américas
Praxis Académica
Panamá

RESUMEN

A faint, large-scale illustration of a jellyfish is positioned in the background, behind the 'RESUMEN' section. It has a bell-shaped top with internal patterns and long, flowing tentacles.

Para este taller tomaremos la propuesta cuyos fundamentos están en la Psicología del bienestar, donde podemos destacar que fue oficialmente inaugurada el 21 de agosto de 1999 por Martin Seligman con su discurso presidencial dirigido a la 107 Convención Anual de la APA, en Boston, Massachusetts.

La psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. Seligman (2005).

La psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su

desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. Seligman (2005)

La literatura al respecto, tanto desde el ámbito de la filosofía como de la psiquiatría y de la psicología, así como de la antigüedad a nuestros días, lo atestigua, poniendo en evidencia que la promoción de una vida sana desde los puntos de vista físico, psicológico y social constituye, por tanto, un valor y una necesidad de primer orden. García, (2014)

Los resultados de las investigaciones psicológicas desde la perspectiva de la Psicología del Bienestar evidencian que el desarrollo del bienestar y la felicidad se relacionan positivamente con la promoción de la salud psicofísica y la prevención de estados y conductas de riesgo.

Un conocimiento mayor de las relaciones entre bienestar y salud puede dar lugar al desarrollo de programas de asesoramiento e intervención que faciliten y potencien patrones de vida saludable, tanto desde el punto de vista físico, como psicológico y social.

Uno de los retos para la psicología del bienestar en los próximos años será dedicar más trabajo intelectual al estudio de los aspectos positivos de la experiencia humana, entender y fortalecer aquellos factores que permiten prosperar a los individuos, comunidades y sociedades, para mejorar la calidad de vida y también prevenir las patologías que surgen de condiciones de vida adversas. Seligman y Csikszentmihalyi, (2000)

¿La Psicología del Bienestar se basa en el método científico. Con las investigaciones realizadas se han descubierto variables que influyen en el bienestar: fortalezas equilibradas, sentido vital, logros, relaciones y emociones positivas, entre otras.

PALABRAS CLAVES.

Bienestar, salud mental, fortalezas, virtud y variables



ABSTRACT. For this workshop we will take the proposal which foundations are in the Psychology of well-being, where we can highlight that it was officially inaugurated on August 21, 1999 by Martin Seligman with his presidential speech addressed to the 107th Annual Convention of the APA, in Boston, Massachusetts.

Positive psychology is defined as the scientific study of positive experiences, positive individual traits, institutions that facilitate their development, and programs that help improve individuals' quality of life, while preventing or reducing the incidence of psychopathology. Seligmann (2005).

Positive psychology is defined as the scientific study of positive experiences, positive individual traits, institutions that facilitate their development, and programs that help improve individuals' quality of life, while preventing or reducing the incidence of psychopathology. Sligman (2005)

The literature in this regard, from the field of philosophy as well as psychiatry and psychology, as well as from antiquity to our days, attests to this, showing that the promotion of a healthy life from the physical point of view, psychological and social constitutes, therefore, a value and a need of the first order. Garcia, (2014)

The results of psychological research from the perspective of Well-Being Psychology show that the development of well-being and happiness are positively related to the promotion of psychophysical health and the prevention of risk states and behaviors.

Greater knowledge of the relationships between well-being and health can give rise to the development of counseling and intervention programs that facilitate and promote healthy life patterns, both from a physical, psychological and social point of view.

One of the challenges for the psychology of well-being in the coming years will be to dedicate more intellectual work to the study of the positive aspects of the human experience, to understand and strengthen those factors that allow individuals, communities and societies to prosper, to improve the quality of life and also prevent pathologies that arise from adverse living conditions. Seligman and Csikszentmihalyi, (2000)

The Psychology of Well-Being is based on the scientific method. With the investigations carried out, variables that influence well-being have been discovered: balanced strengths, vital sense, achievements, relationships and positive emotions, among others.

KEYWORDS. Wellbeing, mental health, strengths, virtue and variables

INTRODUCCIÓN

La psicología positiva se apoya en un peculiar modelo de individuo desarrollado a partir de la cultura popular estadounidense desde finales del siglo XVIII, un modelo, que podemos denominar “individualismo positivo”, que difunde contenidos de la psicología, la medicina y la economía, a través de cientos de manuales de autoayuda. En este trabajo hemos destacado las aportaciones de la psicología positiva como corriente de pensamiento contemporáneo, enfatizando su clara relación centrada en el concepto de virtud, fortalezas, felicidad, y calidad de vida. La gran aportación de la psicología positiva, consiste precisamente en ofrecer evidencia empírica a favor, la buena conducta, el bienestar y la felicidad.

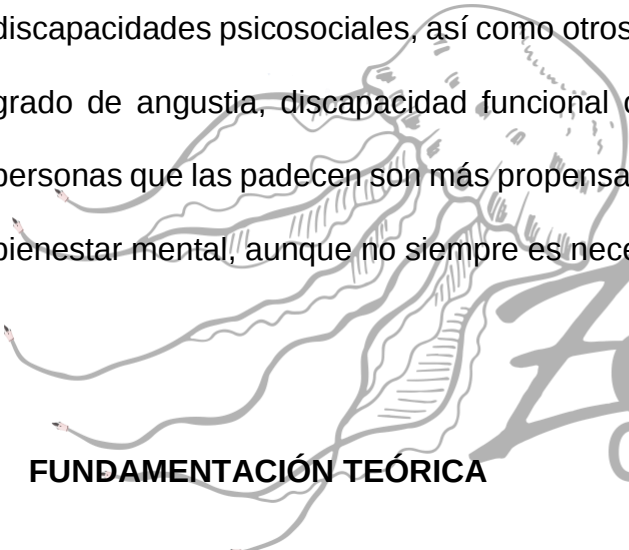
La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

Según la OMS la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un

derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El modelo filosófico aristotélico de la buena vida, ha encontrado apoyo científico en la psicología positiva. En los últimos años, los científicos del comportamiento han centrado la atención en los aspectos positivos de la psyche humana (Myers, 2000). Una de las conceptualizaciones que se han desarrollado en este sentido es la llamada psicología positiva, desde su comienzo en 1998 (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) que se apoya en Aristóteles y en muchos otros autores de la filosofía y la pedagogía, como santo Tomás de Aquino, Dewey, Allport, Thorndike, Erikson, Maslow, Greenberger, Jahoda, Ryff, , Kohlberg, Gardner, etc

(Peterson y Seligman, 2004). Siguiendo la tradición filosófica aristotélica, la psicología positiva se centra en las emociones, rasgos e instituciones positivas (Seligman, 2002). La psicología positiva amplía, de este modo, el marco de investigación y de actuación de la Psicología y, en particular, de la Psicología Clínica y de la Salud (Vazquez et al. 2009).

Martin Seligman sostiene que la psicología positiva se caracteriza por constituir un esfuerzo académico legítimo y popular, que comparte muchas de las premisas de la psicología humanista de los años cincuenta, y cuenta además con un método científico (acumulativo y replicable) que el mismo autor considera central en su proceder (Andrade, 2019).

La psicología positiva fue definida como “el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. Su objetivo es descubrir y promover los factores que permiten a las personas y comunidades prosperar” (Csikszentmihalyi et al., 1999). Se convirtió en un movimiento científico en 1998, durante una reunión en México, por iniciativa de Seligman, Csikszentmihalyi y Raymond Fowler (Seligman, 2002). De acuerdo con sus iniciadores, el movimiento representó “un nuevo compromiso de los psicólogos investigadores para centrar la atención en las fuentes de la salud psicológica, superando así el énfasis anterior en enfermedades y trastornos” (Csikszentmihalyi et al., 1999).

Seligman no solo cambió la forma de responder a las preguntas de Freud, sino que el distanciamiento fue más radical: modificó las preguntas que habían sido planteadas y pasó del estudio del déficit al estudio del flourishing, asumiendo una

premisa ajena a los presupuestos de Freud. Para Seligman, las realidades positivas son auténticas y no son solo una máscara que oculta las realidades más profundas y fatalmente distorsionadas. En efecto, él toma partido contra el llamado “dogma de la íntima corrupción” según el cual la felicidad y cualquier motivación humana positiva no son auténticas (Andrade, 2019).

Entre los aportes científicos más relevantes de la psicología positiva está el estudio del bienestar y de las fortalezas humanas (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005). En este contexto, el bienestar psicológico es un concepto considerado como parte de las representaciones cognitivas que las personas tienen acerca de sus vidas y de su bienestar. El bienestar psicológico se conceptualiza en términos del cultivo de las fortalezas personales y su contribución por un bien mayor, por lo que permite el desarrollo del potencial y experiencias de significado para la vida (McMahan y Estes, 2011)

En los últimos años se han publicado varios estudios que presentan evidencias de la eficacia de estos programas en la disminución de síntomas depresivos (Sin y Lyubomirsky, 2009). Por su parte, Park et al. (2013) explican que estos estudios han puesto de manifiesto que las intervenciones en psicología positiva no solo han logrado la disminución de los malestares en las situaciones consideradas de adversidad, sino que también han tenido impacto en la identificación, reconocimiento y promoción de recursos personales que pueden ser luego empleados en otras situaciones difíciles en el futuro, idea en la que concuerdan con Sin y Lyubomirsky (2009), debido a que estos autores exponen que la eficacia de estas intervenciones se basan en que sus participantes aprenden estrategias de

afrontamiento, resolución de problemas y, por supuesto, aprender a reconocer sus fortalezas del carácter.

De acuerdo a la Psicología Positiva el éxito, la abundancia y las mejores cosas de la vida sólo se consiguen con esfuerzo, enfoque y desarrollando cualidades individuales como la perseverancia, la disciplina, la gratitud, la diligencia, el coraje, el optimismo y la pasión por lo que se hace, entre otras. Y también retoma el concepto milenario de Areté (Excelencia) que nació en la antigua Grecia que sostenía que: el fortalecimiento del Carácter, la constancia de Hábitos y el desarrollo de Virtudes eran uno de los caminos más efectivos para mejorar la calidad de vida y desarrollar el potencial de los hombres a mediano y largo plazo.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

La primera de todas y creo que es la más importante, es reconocer que somos personas emocionales, la Psicología Positiva quiere subsanar, valorando al ser humano y haciéndole consecuente con su calidad de vida y con sus emociones. Una actitud más positiva en todo lo que nos rodea sería una forma extraordinaria de funcionar en favor de nuestra salud y bienestar, siguiendo las pautas de la Psicología positiva.

El bienestar cada día hay que fortalecer y potenciar para mantener una vida saludable. El bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico pleno a partir del cual la persona desarrolla todo su potencial. De este modo, el bienestar

tiene gran relevancia e influye en la salud integral del ser humano. Las practicas saludables y los estilos de vida de las personas son los que determinan el bienestar psicológico y buena salud mental de la comunidad. Las investigaciones actuales han demostrado que el bienestar psicológico, incluye dimensiones personales y sociales, así como de la salud física que lleva a las personas a tener comportamientos positivos y saludables.

Las intervenciones de promoción y prevención de la salud mental y lograr el bienestar deben ir encaminadas a identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. Pueden ir dirigidas a individuos, grupos específicos o poblaciones enteras.

BIBLIOGRAFÍA

Alarcón, R. (2009) Psicología de la felicidad. Precedida de Introducción a la psicología positiva, Lima, Universidad Ricardo Palma.

Andrade, LB. (2019) L'eudaimonia nella proposta della psicologia positiva de Martin Seligman .EDUSC

Alvear, D. (2014). Mindfulness y Psicología Positiva. Un enlace para potenciar el bienestar. En Cebolla, A., García-Campayo, J., y De Marzo, M. (Eds.), Mindfulness y Ciencia (pp. 173-189). Madrid: Alianza.

BENITES, L. (2001) Calidad de vida: VII Seminario Internacional. Lima, Universidad de San Martín de Porres.

- Casullo, M.M. (2002). Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones. Anuario de investigaciones. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.
- Casullo, M.M. (2003). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós. Casullo, M.M. (2008). Prácticas en psicología positiva. Buenos Aires
- Gancedo, M. (2008). Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M.M. Casullo (Ed.), Prácticas en psicología positiva. Buenos Aires: Lugar.
- Gancedo, M. (2009). Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas. Psicodebate, 9, 15-26.
- Seligman, M. (2011) La vida que florece , Barcelona, Ediciones B
- Vazquez, C. & Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva. Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, C., Sánchez, A. & Hervás, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), Psicología positiva aplicada (pp. 41-71). Bilbao: Desclee de Brower.

RESEÑA DE AUTORA

AELLEN MITZILA LOPEZ MORALES

Doctoranda en Ciencias de la Salud y el Comportamiento Humano. Maestría en Psicología Clínica con especialización en Psicoterapia Integrativa. Maestría en Docencia Superior. Máster NeuroCoach Profesional, Profesorado de Educación

Media con Especialización en Psicología. Diplomado en Gestión de Recursos Humanos. Licenciada en Psicología.

Certificaciones Internacionales en: Hipnosis terapéutica, Apoyo psicosocial en emergencias y desastres, Facilitadora grupal con mención en dinámicas grupales y aprendizaje experiencial. Certificación Internacional en Risoterapia, Musicoterapia, Neurociencias, Neurocoaching Cognitivo, Certificación Internacional en Neurocoaching en Liderazgo Transformacional y en Soporte Emocional. Facilitadora grupal en dinámicas virtuales. Certificación Internacional como Líder de Yoga de la Risa. Certificación Internacional en Liderazgo Transformacional “El Súper Héroe soy yo”.

En estos momentos Directora de la Escuela de Desarrollo Humano de la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS). Docente en pregrado y postgrado.

Escritora de los libros: Pensamiento Crítico: Conceptos & Herramientas (2018) y Técnicas de estudio (2018).

Actualmente:

Expositora nacional e internacional en temas de Psicología.

Psicóloga voluntaria del grupo de apoyo psicosocial en emergencias y desastres de la Cruz Roja Americana

