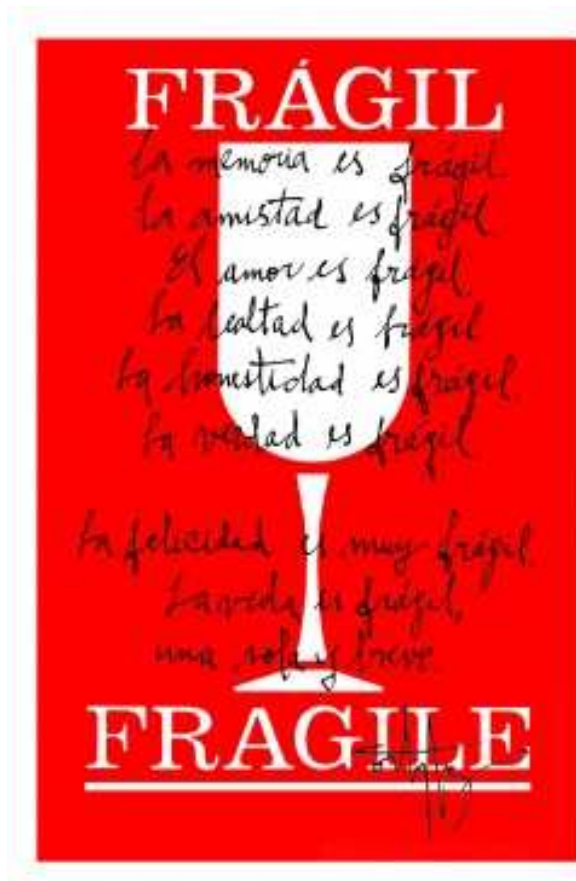


PSICOTREX

NÚMERO 32 – AGOST DE 2010

MAGAZINE DE PSICOLOGIA



Fons: Boek 861 Autor: Anibal ortizpozo

L'art-teràpia, és una de les múltiples possibles aplicacions que té l'art. No és cap secret que les persones som hormono-dependents, i que la segregació d'aquestes hormones, es produeix de forma preferencial degut a factors emocionals, de la mateixa manera que al correr generem endorfines, una hormona equivalent a les drogues relacionades amb els opiàcis.

Les persones segregem molts tipus diferents d'hormones que ens fan activar o desactivar diferents sistemes corporals.

Ara, aquí estem parlant d'una forma d'expressió visual-sensitiva, que ens fa segregat les hormones de la satisfacció, no cal utilitzar sempre terminologia científica.

I això es produeix perquè, hi ha alguna cosa que en aquest moment ens fa activar un interruptor determinat, perquè "allò" desperta en nosaltres un sentiment, una emoció, una activitat que ens fa sentir una cosa que no havíem sentit d'aquella manera fins ara.

Quan diem que l'art és emocional, i que pot ser una forma de teràpia, ens referim a que l'art aquesta configuració diferent que ens motiva i ens fa sortir de la rutina, ens condueix pels camins de l'activació hormonal i això pot de vegades afavorir alguns processos de recuperació o estats d'ànim que alleugerien una malaltia o prevenen contra ella.

Josep Castellano

Arteterapia

El arte-terapia se estableció como una profesión dentro del campo de la salud mental en los años 1930 y actualmente se practica en hospitales, clínicas, instituciones y comunidades sanitarias, instituciones educativas, consultorios privados.

La práctica de la arte-terapia permite la expresión de pensamientos internos o sentimientos cuando verbalizar es difícil o imposible. El aspecto estético de la creación de arte se considera que tiene una incidencia positiva en el estado de ánimo, al mismo tiempo que sirve para incentivar la autoconciencia y aumentar la autoestima.

También permite la oportunidad de ejercitar y mejorar la coordinación entre los ojos y las manos y estimula las rutas neurológicas desde el cerebro hasta las extremidades. Con estas prácticas podemos mejorar significativamente la estimulación de los diferentes sentidos.

Se usa comúnmente en el tratamiento de la ansiedad, depresión, pero ha demostrado su eficacia en un amplio espectro relacionado con diferentes trastornos mentales, trastornos de personalidad y emocionales, por cuanto, además de facilitar un medio de comunicación y expresión, ayuda a la relajación y a reducir el estrés.

La creación artística en sí misma se considera terapéutica, una forma de autoexpresión. Sin embargo, el uso formal del arte-terapia generalmente incluye análisis e interpretación del significado de lo que una persona ha creado con el terapeuta y posiblemente con compañeros en una situación de grupo. Estos análisis pueden fomentar el discernimiento de lo que la obra creada pueda revelar acerca de la vida de la persona, sus metas, aspiraciones, sentimientos o necesidades.

Se usa como terapia complementaria en los programas de medicina integral con el propósito de obtener beneficios tanto psicológicos como fisiológicos. Se basa en el principio de que la autoexpresión creativa es en sí curativa y mejora la vida.

A través de la creación y el análisis sobre arte se puede incrementar la conciencia de sí mismo, hacer frente a los diferentes síntomas, sobrellevar el estrés o el trauma, aumentar las habilidades cognitivas y disfrutar del placer de la creatividad artística.

Se considera la autoexpresión como un proceso esencial en la psicoterapia con niños, adolescentes y sus familias. A través de estos procesos, se ayuda a las personas a organizar sus reacciones interiores producto de los acontecimientos en sus vidas. Ello les permite entender y expresar sus sentimientos en una forma más clara. La función de organización que ofrece, permite a las personas encontrar un significado a sus experiencias, a la vez que les ayuda a definir las metas y los resultados deseados.

Las investigaciones médicas, han establecido que la expresión emocional produce beneficios positivos en el sistema inmunológico, nervioso y cardiovascular. Estos beneficios psicológicos y fisiológicos que se alcanzan a través del arte-terapia pueden contribuir a mejorar de la calidad de vida y al tratamiento médico de la enfermedad.

ENTRE LAS DISCIPLINAS MAS HABITUALES QUE SE USAN EN LOS TALLERES DE ARTE TERAPIA PODEMOS SEÑALAR:

Expresión creativa
 Expresión Plástica
 Modelado
 Escenificaciones
 Dibujo libre
 Terapia musical
 Terapia mímica
 Terapia gestual

Terapia poética
 Terapia literaria
 Estimulación visual
 Video-creaciones
 Terapia del color
 Terapia acción
 Informática creativa

***Claves para los grados:**

- A: Evidencia científica sólida para este uso
- B: Evidencia científica buena para este uso
- C: Evidencia científica dudosa para este uso
- D: Evidencia científica aceptable contra este uso (podría no funcionar)
- F: Evidencia científica sólida contra este uso (probablemente no funciona).

Usos	Grado*
<p>Envejecimiento (calidad de vida)</p> <p>Puede tener un significado real en el mejoramiento de la calidad de vida de los ancianos. Se ha comprobado que la práctica libre de las artes visuales, como medio alentador de comunicación entre los residentes de hogares para ancianos puede incrementar el bienestar de esta población, mejorando su nivel de estimulación, motivación y bienestar interior, así como proporcionando un mejor equilibrio psicofísico.</p>	<u>B</u>
<p>Entrenamiento para cuidadores</p> <p>El arte se ha usado con éxito como una herramienta educacional para fomentar el desarrollo de la empatía y otras cualidades de los encargados del cuidado de la salud entre estudiantes de enfermería.</p>	<u>B</u>
<p>Adolescentes con ideas suicidas</p> <p>Se ha demostrado que se puede usar para ayudar al desarrollo del sentido de identidad y optimismo acerca del futuro. También puede ayudar en la relajación y el deseo de comunicarse y de esta manera puede resultar en una hospitalización más corta y un planteamiento de futuro más optimista.</p>	<u>B</u>
<p>Estrés transitorio (en niños)</p> <p>Los niños refugiados e inmigrantes que se han integrado a una comunidad y a un sistema escolar nuevo están en riesgo de padecer problemas emocionales y de comportamiento. Algunas pruebas indican que un programa de expresión creativa que involucre arte-terapia puede ayudar a aliviar estos problemas, incrementar la autoestima y mejorar el desempeño social.</p>	<u>B</u>
<p>Transplante de médula</p> <p>Existen algunas pruebas que indican que el arte-terapia puede ayudar a los pacientes con transplante de médula para afianzar los sentimientos positivos, aliviar la angustia y clarificar sus asuntos espirituales/existenciales. Puede ser benéfico en pacientes que necesitan tratar con conflictos emocionales y sentimientos acerca de la vida y la muerte.</p>	<u>C</u>

<p>Encargados del cuidado de pacientes con cáncer</p> <p>Cierta evidencia limitada indica que los encargados de pacientes con cáncer se pueden beneficiar del arte-terapia para ayudarlos a sobrellevar el estrés que produce el cuidado del enfermo. Se incluyen entre los posibles beneficios disminuir el estrés, reducir la ansiedad, incrementar las emociones positivas e incrementar una comunicación positiva entre pacientes con cáncer y profesionales del cuidado de la salud. El arte-terapia puede también reducir el dolor y otros síntomas en pacientes con cáncer. Se necesitan mayores estudios para determinar cual es el mejor uso de esta forma de intervención para este tipo de población.</p>	<p><u>C</u></p>
<p>Estados melancólicos</p> <p>Combinado con una terapia del comportamiento puede ayudar a reducir los síntomas de la angustia mental y mejorar la salud en general en personas que experimentan reacciones a causa de su angustia profunda.</p>	<p><u>C</u></p>
<p>Leucemia</p> <p>El arte-terapia puede ayudar a beneficiar a los niños hospitalizados con leucemia durante y después de procedimientos dolorosos. Un estudio indica que esta terapia mejora la cooperación con el tratamiento. Los niños solicitaron de nuevo el arte-terapia cuando los procedimientos se repitieron y los padres informaron que los niños estuvieron más tranquilos después de aplicarla.</p>	<p><u>C</u></p>
<p>Esquizofrenia</p> <p>Existe evidencia que indica que la arte-terapia puede ayudar a restaurar la comunicación en personas que sufren de esquizofrenia, incluidos los niños. Algunas investigaciones indican que esto puede ayudar a cumplir con el tratamiento en una forma más confiable. Se debe profundizar en estos estudios</p>	<p><u>C</u></p>
<p>Trastorno de estrés pos-traumático (en niños)</p> <p>Existe cierta evidencia que indica que el arte-terapia quizás no beneficia a los niños con síntomas de estrés postraumático. Se necesitan más estudios para determinar si existe beneficio y cómo enfocarlo en niños con trastornos de este tipo.</p>	<p><u>D</u></p>

Basado en un estudio de Natural Standard Monograph (2010)

Esta información está basada en una monografía a nivel profesional editada y revisada por colaboradores del Natural Standard Research Collaboration (www.naturalstandard.com).

Equip de Psicotrex

EDITA: PSICOTREX A.E.I.D.P

DIRECTOR: JOSEP CASTELLANO MASDEU
 CONSELL DE REDACCIÓ: PSICOTREX

www.psicotrex.com / psicotrex@gmail.com / Apt. Correu 861 – 43080 Tarragona / Tlf. 637 – 224 110

Dipòsit Legal T-2150-2007

PSICOTREX, MAGAZINE DE PSICOLOGIA és propietat de PSICOTREX A.E.I.D.P, Entitat sense ànim de lucre inscrita al Registre d'Entitats de la Generalitat de Catalunya. Tots els articles publicats són propietat de Psicotrex A.E.I.D.P. i no es poden reproduir sense permís de Psicotrex. Sempre es farà constar la seva font. L'equip directiu de Psicotrex Magazine de Psicologia no es fa responsable de les opinions que s'expressin a la seva Revista, éssent els autors els únics responsables. PSICOTREX A.E.I.D.P. s'autoimposa uns límits morals, com són: la dignitat de les persones, la no discriminació per cap raó, la igualtat de gènere i la Llibertat d'opinió. Sense més límits que les Lleis vigents.