
CAPÍTULO 5

EL ARTE COMO INSTRUMENTO PROMOTOR DE LA SALUD MENTAL COMUNITARIA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA

ART AS A TOOL TO PROMOTE COMMUNITY MENTAL HEALTH DURING CONFINEMENT

Maximiliano Gutiérrez Ramírez

Asesor o director de tesis, tutor ocasional UNAD - Psicólogo, licenciado en lenguas modernas, Especialista en pedagogías para el desarrollo del aprendizaje autónomo, Magíster en Asesoría familiar y Gestión de programas para la familia.

maximiliano.gutierrez@unad.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6761-1311>

Colombiano

Edwin Barrera Rivas

Estudiante egresado de la maestría en Psicología Comunitaria de la UNAD, miembro del semillero Enredarte.

ebri8-9@hotmail.com - Colombiano

Jenny Yulieth Garzón Saavedra

Estudiante egresada de la maestría en Psicología Comunitaria de la UNAD, miembro del semillero Enredarte.

yenisitags_15@hotmail.com - Colombiana

Resumen

El presente capítulo deja entrever los resultados de una investigación ejecutada por egresados de la maestría *en Psicología social comunitaria de la UNAD* en la inspección de Puerto Betania, municipio de San Vicente del Caguán- Caquetá. Esta investigación sirve como modelo para promover la salud mental comunitaria, el empoderamiento comunitario y el mejoramiento de la calidad de vida en niños y niñas durante períodos emergentes de crisis sociales.

Los resultados de la investigación revelan una nueva forma de emprender procesos de investigación social aplicada desde un enfoque cualitativo, proceso que se dio lugar a través de tres fases: en la primera fase, de diagnóstico contextual, se identificaron las necesidades de la comunidad mediante la aplicación de instrumentos como el árbol de problemas, el mapa parlante y una encuesta abierta aplicada a ocho niños como muestra.

En forma consecutiva se emprendió una segunda fase de ejecución de talleres de “Arte terapia” que acogieron el arte como herramienta promotora de la salud mental. Finalmente se llevó a cabo una tercera fase de “Empoderamiento comunitario” que terminó con la creación de un Mural comunitario. Fueron abordadas tres categorías: Primera categoría, “El estrés psicosocial”. Segunda categoría, “El arte como herramienta para promover la salud mental comunitaria”. Y tercera categoría, “Empoderamiento vivencial comunitario” por medio de la muestra representativa de 8 niños de edades entre nueve y catorce años.

Palabras clave: arte terapia, empoderamiento vivencial comunitario, estrés psicosocial, investigación aplicada, promoción de la salud mental.

Abstract

This chapter: “Art as a tool to promote community mental health” shows the results of a research developed by graduates of the master’s degree in community social psychology of the UNAD in the inspection of Puerto Betania, municipality of San Vicente del Caguán - Caquetá. This research serves as a model for the promotion of community mental health, community empowerment and improvement of the quality of life of children in periods of social crisis. The results reveal a new way of undertaking applied research processes from a qualitative approach, a process that lasted three phases: during the first one -Contextual diagnosis phase, the needs of the community were identified through instruments such as the problem tree, the talking map and an open survey applied to eight children who are the sample of this research. A second phase of “Art therapy” workshops was then carried out, using art as a tool to promote mental health. Finally, a third phase of “Community Empowerment” was carried out, which ended with the creation of a community Mural. Three categories were addressed: First category: “Psychosocial stress”. Second category: “Art as a tool to promote mental health” and a third category, “Community Empowerment” by means of a representative sample of 8 children between the ages of nine and fourteen years old.

Keywords: applied research, art therapy, community experiential empowerment, mental health promotion, psychosocial stress.

Introducción

El grupo de investigación Desarrollo Sociocultural Afecto y Cognición, junto con el semillero “Enredarte” emprendió procesos de investigación durante el fenómeno del confinamiento obligatorio por la pandemia, tal como lo indican los resultados de esta investigación emprendida en el corregimiento de Puerto Betania, departamento de Caquetá, Colombia.

Los resultados de la investigación ofrecen luz frente a la posibilidad de llevar a cabo procesos de investigación social aplicada desde un enfoque no tan común como el “cualitativo” mediante metodológicas y propuestas participativas, que no solo permitieron contrarrestar el estrés sino que también lograron la promoción de la salud mental y el empoderamiento comunitario.

Este capítulo concibe el arte como instrumento eficaz en lo que respecta a disminuir la incidencia del estrés psicosocial, la promoción de salud mental a partir del empoderamiento comunitario, en donde el arte a través del dibujo y la pintura se convirtió en lenguaje de expresión e instrumento de transformación social que terminó favoreciendo el bienestar psicológico y comunitario mediante la creación de un mural comunitario.

Tendencia emergente de esta investigación aplicada

La naturaleza de la investigación surgió de manera emergente debido a la complejidad que tuvieron que afrontar los investigadores durante la crisis del confinamiento por la pandemia. El propósito de hacer la investigación surgió gracias al interés por indagar sobre los posibles efectos psicosociales que generaba el confinamiento, cuando la humanidad no tenía aún conocimiento alguno sobre los efectos psico-sociales que desataba dicho confinamiento, más aún frente al vacío investigativo; la literatura era muy escasa para profundizar acerca de los efectos causados durante esa crisis social.

Esta experiencia investigativa abre la mirada hacia nuevas formas de generar procesos de investigación, utilizando categorías propias de la investigación cualitativa como nueva tendencia de la investigación aplicada, en donde finalmente no solo se logró investigar sino también llevar a cabo acciones que terminaron originando procesos que favorecieron la salud mental comunitaria.

A pesar de las dificultades que tuvieron que sobrellevar los investigadores y tras una exhaustiva revisión bibliográfica, no se encontró suficiente información. Sin embargo, se hizo un acercamiento que redirigió el interés hacia el origen y la definición del arte terapia, razón por la cual esta investigación se centró en indagar sobre el uso de arte terapia en la salud mental de las personas.

La Asociación Americana de Arte terapia (2022) considera que “(...) El arte terapia es una profesión de salud mental que enriquece la vida de las personas, las familias y las comunidades a través de la creación artística activa, el proceso creativo, la teoría psicológica aplicada y la experiencia humana”, especialmente cuando las personas están pasando por un momento difícil, enfrentando un desafío o incluso una crisis de salud.

Desde la antigüedad las ideas de terapia y arte han ido de la mano, prueba de ello son las observaciones de Aristóteles sobre las “mentes perturbadas o enfermizas” que, según decía, eran las más creativas. En esa exploración de los límites entre locura y genialidad se continuó hasta llegar al siglo XIX, tiempo en el cual la psiquiatría comienza a utilizar el arte como herramienta con objetivos en salud, sobre todo objetivo diagnósticos. Así se descubre que el arte permite al enfermo expresar libremente su mundo interior y comienzan a surgir los primeros trabajos en este ámbito, de la mano del psiquiatra Pliny Earle, fundador de la American Psychiatric Association, además de L. Forbes Winslow y Cesare Lombroso, entre otros (Sarralde, 2014).

Sin embargo, el término arte terapia no comienza a utilizarse hasta 1945, a raíz de la obra *Art versus illness* de Adrian Hill, quien posteriormente ocupará un puesto de terapeuta artístico en un hospital psiquiátrico. Más adelante, en 1976, se creará el programa de posgrado en Arte terapia en la Universidad de Nueva York de la mano de la austriaca Edith Kramer, y se oficializa el ejercicio del arte-terapeuta (Sarralde et al., 2014).

Respecto a investigaciones relacionadas con el arte terapia en tiempos de confinamiento, se aprecia la investigación del taller **online** de arte terapia y apoyo emocional, desarrollada durante la pandemia a un grupo de usuarios derivados por el equipo psicosocial del área de salud mental de un centro de salud de atención primaria de la región metropolitana de Santiago de Chile (García, de Souza y Reyes, 2023).

Se trató de una experiencia planteada desde una metodología participativa, que se centró en un diagnóstico participativo y la ejecución de talleres que culminaron con redes de apoyo y espacios para compartir emociones a partir del arte y actividades que terminaron promoviendo la resiliencia y el autocuidado.

Respecto al contexto local, se aprecia la investigación desarrollada en Manizales, Colombia, que desde un enfoque cuantitativo de tipo transversal, observacional y analítico a partir una muestra de 1.395 adolescentes, demostró que la estrategia del aislamiento además de afectar los estilos de vida, impactó generando riesgos psicosociales en niños y adolescentes (Cañón et al., 2021).

También se aprecia la investigación de Cases et al. (2023), que propone el arte terapia como herramienta encaminada a mejorar el aprendizaje en tiempos del confinamiento, mediante una metodología mixta cuanti-cualitativa a través de tres talleres de arte terapia y la aplicación del cuestionario POMS **“Profile of Mood States”**, que significa “perfil de estados de ánimo”. Fue así como a partir de una muestra de 10 personas se comprobó que el arte terapia puede ser una herramienta de gran utilidad para mejorar la salud mental.

Diagnóstico emergente participativo

Se emprendió un diagnóstico participativo tendiente a contextualizar las necesidades más comunes que tuvo que afrontar la comunidad durante el confinamiento. Dicho diagnóstico se asumió desde una metodología cualitativa, mediante la implementación de tres instrumentos: mapa parlante, árbol de problemas y prueba piloto o encuesta abierta que abordó la categoría de “estrés psicosocial”.

La caracterización de Puerto Betania se llevó a cabo tras la puesta en escena o construcción comunitaria del “mapa parlante” y el “árbol de problemas”. Como factor común de tales hallazgos se pudo apreciar la carencia de servicios públicos y la presencia de grupos de guerrilla disidentes, también la falta de servicios básicos como salud, alimentación y educación, aspecto que propició una ola considerable de violencia intrafamiliar y también el cierre de las escuelas; además fue usual la incidencia de síntomas de insomnio, miedo y tristeza causada por las muertes de familiares y a esto se suma la preocupación imperante ante un futuro incierto, referentes que terminaron desatando “estrés psicosocial”.

Respecto a la categoría de “estrés psicosocial” se aplicó una encuesta o prueba piloto en la que se formularon 10 preguntas abiertas aplicada a 8 niños de edades entre 9 y 14 años tendiente a indagar sobre los efectos del “estrés psicosocial” definido como conjunto de eventos que involucran a la persona y el entorno, el cual debilita y pone en riesgo la salud personal de quien lo padece (Belloch, 2008).

Panorama emergente en la investigación aplicada

Emprender una investigación aplicada desde un enfoque cualitativo permitió asumir una nueva mirada acerca de nuevas formas de emprender procesos tendientes a contribuir en la salud mental comunitaria. Tal como lo expresan Rubin y Rubin (1995), “El campo de la salud pública está lleno de preguntas enigmáticas, relaciones complicadas y acontecimientos que se desarrollan lentamente, fenómenos que dejan lagunas en el conocimiento que podrían ser llenadas aplicando métodos cualitativos”.

El enfoque cualitativo aplicado en esta investigación permitió generar procesos de salud mental, mediante la utilización de categorías cualitativas que ampliaron el campo de acción en donde es frecuente que surjan interrogantes entre los investigadores acerca de cómo generar procesos efectivos de promoción de la salud mental, en este caso se hizo a través de la utilización del arte como herramienta encaminada a promover la salud mental comunitaria.

Esta propuesta surgió por la necesidad emergente de acoger la población más vulnerable, los niños; las normas y protocolos de autocuidado terminaron generando secuelas psicosociales en los niños, en donde muchos dejaron de ir a la escuela, negándoseles el derecho a compartir espacios con los demás niños.

Los problemas de salud mental en menores no solo tienen que ver con el miedo a un virus invisible, sino también con el distanciamiento social; la incapacidad para desarrollar las actividades cotidianas y participar en acciones gratificantes durante este período pueden ser desafiantes para niños y adolescentes e impactar negativamente en la capacidad para regular con éxito tanto el comportamiento como las emociones. (Sánchez, 2021)

Desde esta óptica Bang (2010) “Entiende la promoción de la salud mental comunitaria como aquellas acciones que develan conflictos a solucionar y que buscan transformar las situaciones que los generan. Sostiene que la misma es posible a través de intervenciones comunitarias que generen procesos participativos” (p. 16).

El arte terapia como instrumento promotor de la salud mental comunitaria

El arte puede concebirse como instrumento promotor de la salud mental comunitaria, en cuanto que permite la unión entre la cognición y la emoción no como entidades separadas. El arte es una función del pensamiento, pero de un especial pensamiento emocional. Las emociones no se dan separadas de los procesos de actividad psicológica, sino que están estructural y profundamente ligadas (Vygotsky, 1970). Fue así como se asumió la propuesta de este autor llamada “psicología del arte” para que los niños pudiesen expresar sus diferentes emociones cotidianas utilizando el arte como alternativa para promover la salud mental comunitaria.

De acuerdo con Zaldívar (1995), “El arte es vehículo para la autoexpresión, el autocognocimiento; un facilitador de la necesidad de creación que reside en todo sujeto y en general para el logro de bienestar y crecimiento humano” (p. 62).

En este caso los talleres de arte terapia lograron promover la salud mental a través de diferentes estrategias o talleres, que terminaron incentivando a los participantes hasta culminar con acciones que llevaron a la adecuación de un mural, que sirvió como instrumento de expresión social-comunitaria.

Análisis y discusión

El proceso se llevó a cabo a través de tres fases 1, de diagnóstico contextual, 2, de ejecución e implementación de talleres “Arte Terapia” y 3, de empoderamiento vivencial.

Fase de diagnóstico contextual

En primera instancia se utilizó como herramienta inicial del diagnóstico el “mapa parlante”, herramienta clave para el análisis social y la caracterización de la comunidad, mediante la premisa de que los mapas de este tipo pueden plantear alternativas a los relatos e imágenes de las estructuras de poder existentes y convertirse en un medio de empoderamiento al permitir que las comunidades locales se representen espacialmente a sí mismas. (FIDA, 2009)

En la adecuación y construcción de este instrumento se tomó como referente a 10 padres de familia y ocho niños, cuyo aporte fue fundamental en la comprensión de la realidad social, saliendo a relucir las áreas más críticas de la comunidad. Como factor común fue recurrente la falta de reconocimiento y delimitación del territorio y, por ende, la construcción comunitaria del “mapa parlante” tuvo gran acogida en cuanto que despertó el sentido de pertenencia de los habitantes.

Dentro del diagnóstico se apreció la carencia de agua potable y luz eléctrica y la presencia de grupos armados disidentes que tenían el control de parte del territorio ante la ausencia del ejército nacional; las escuelas se encontraban cerradas. El mapa parlante no solo contribuyó a develar las deficiencias sociales, sino también a desatar ese deseo inicial de emprender procesos de empoderamiento comunitario.

Árbol de problemas

Durante la implementación del árbol de problemas se identificó la escasez de alimentos por causa del confinamiento; la salud colapsó por los casos del Covid-19; fue relevante el impacto de la violencia intrafamiliar, que influyó en la convivencia de algunos padres de familia y niños; otro factor de gran relevancia fue el cierre de las escuelas y la ocurrencia de trastornos alimenticios y casos de insomnio y de estrés psicosocial, que terminaron desatando la alarma social que algunos medios masivos de comunicación a través de la desinformación llegaron a provocar una situación de incertidumbre que afectó tanto a la comunidad rural como a la urbana.

Encuesta de estrés psicosocial

Para el análisis de la categoría de estrés psicosocial se emprendió una encuesta abierta o prueba piloto, formulada a partir de 10 preguntas, en donde se tomó como referente un grupo focal conformado por ocho niños(as) de edades entre 9 y 14 años.

En lo que respecta al análisis de la información, se empleó una matriz artesanal diseñada para sistematizar las respuestas planteadas de los 10 participantes. Cada una de las respuestas fue agrupada y analizada a manera de proposiciones asociadas con la categoría “estrés psicosocial”.

En el proceso de decantación y análisis de los datos fueron relevantes las proposiciones que en forma implícita manifestaron algunos informantes acerca del estrés psicosocial que se generó durante la crisis social del confinamiento, el cual modificó las actividades cotidianas, hasta el punto de no volver a frecuentar lugares comunes como el parque y lugares institucionales como el colegio para los niños. Sin embargo, a pesar de dichas restricciones los informantes terminaron concibiendo la familia como un lugar seguro, en cuanto que en esta encontraron el apoyo necesario para afrontar la crisis.

El confinamiento generó un malestar que afectó el bienestar psicológico, social y comunitario debido a que buena parte de los medios masivos de comunicación terminaron desatando sensación de incertidumbre por el contagio, también por la falta de recursos económicos, tecnológicos y pedagógicos; la cual según algunos informantes no les permitía realizar sus tareas escolares. La información errónea en las redes sociales puede tener efectos adversos en la salud pública. Por eso, hoy día existe una necesidad imperante para la salud pública de identificar oportunamente y mitigar (cuando corresponda) la información errónea referida a asuntos de salud en las redes sociales. (Espinoza, 2020)

Fase de ejecución

Implementación de Talleres de “Arte terapia”: la fase de ejecución se llevó a cabo a partir de la implementación de talleres formulados para abordar la categoría “El arte como herramienta para promover la salud mental comunitaria” a partir de los talleres: “Dibujando mi sentir sobre la pandemia” y el taller “El arte de sanar mi salud mental”. En estos talleres se tomó como referente un grupo focal conformado por 8 niños de edades entre 9 y 14 años.

Acogiendo los postulados de Vygotski et al. (1970) según los cuales “el arte puede acercarse a donde no llega la ciencia”, Vygotski (1970) propone dejar a un lado “el enfrentamiento hoy no tanto entre el contenido racional vinculado a la forma proposicional y racional de los procesos cognitivos, y el contenido emocional asociado con la imagen y los contenidos estéticos e intuitivos llamados artísticos” (p. 16).

Partiendo de la postura de “psicología del arte” se logró promover la salud mental comunitaria, en donde el arte actuó como instrumento, dando sentido tanto a las emo-

ciones como a la razón; esto permitió que los niños pudiesen gestionar las emociones, aspecto que logró sensibilizarlos para luego formular el empoderamiento comunitario, proceso que culminó con la creación de un mural construido para promover la salud mental comunitaria.

Fase de empoderamiento comunitario

Creación del mural comunitario

En el proceso del abordaje de la categoría “Empoderamiento comunitario” se trabajó con los 8 niños, se tomó como referente sus experiencias vividas, mediante la realización de un mural comunitario que logró promover la salud mental comunitaria utilizando el arte como instrumento de expresión social. El arte es un lenguaje privilegiado para la expresión y movilización de deseos y emociones, y por tanto, deviene en una poderosa herramienta promotora de la salud, permitiendo a individuos y comunidades reelaborar situaciones críticas y dolorosas. (Organización Panamericana de la Salud, OPS: Declaración de Lima, 2009)

Conclusiones

El “estrés psicosocial” afectó tanto adultos como ancianos, pero con mayor incidencia en los adolescentes y niños, quienes fueron los más afectados por causa de las restricciones protocolarias de autocuidado que fueron decretadas durante el fenómeno de la pandemia.

La investigación aplicada, vista desde un enfoque cualitativo, permitió promover la salud mental, haciendo que el arte contribuyese como instrumento de empoderamiento o apropiación comunitaria.

Los talleres de arte terapia permitieron que los niños fortalecieran sus capacidades, sirviendo como herramienta de gestión emocional, tendiente a relaborar sus vivencias personales acerca de la pandemia.

El panorama de la investigación aplicada se amplió gracias esta nueva forma de concebir los procesos comunitarios, en donde el arte terminó convirtiéndose en una nueva forma de expresión social-comunitaria.

Referencias

- American Art Therapy Association (Asociación Americana de Arte terapia) (2022). Acerca de la Arte terapia. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- Bang, C. (2010) La estrategia de promoción de salud mental comunitaria: una aproximación conceptual desde el paradigma de la complejidad. *Memorias II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. XVII Jornadas de Investigación, Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Tomo III, 242-245.
- Belloch, A., Sandin, B. (2008). *Manual de psicopatología*, vol. 1. McGraw-Hill.
- Cañón, S., Agudelo, A., Pérez, J., Díaz, C., Sánchez, L. y Rodríguez, K. (2021). Estrés escolar en la cuarentena por Covid-19 en adolescentes y sus familias. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 18(2). <https://www.medigraphic.com/pdfs/revhospsihab/hph-2021/hph212e.pdf>
- Cases, S., Bravo, C., Campoy, F. Rubí (2023). El uso del arte terapia como herramienta para la mejora del aprendizaje. Facultad de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Lleida. https://www.researchgate.net/publication/371477267_EL_USO_DE_LA_ARTETERAPIA_COMO_HERRAMIENTA_PARA_LA_MEJORA_DEL_APRENDIZAJE
- Espinoza, E. (2020). Desinformación sobre temas de salud en las redes sociales. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud, Rev. cuba. inf. ciencia. Salud*, vol. 31, No. 2. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132020000200002
- FIDA (2009). *Buenas prácticas en cartografía participativa*. Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA).
- García, de Souza y Reyes (2023). La contribución del arte terapia online durante la pandemia: una experiencia con usuarios de un servicio de salud pública en Chile. *Papeles de arte terapia y educación para inclusión social*. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/83666>
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2009). *Declaración de Lima sobre arte, salud y desarrollo*. Primer Foro Internacional: Arte, Puente para la Salud y el Desarrollo. Lima, 20 de agosto. <https://es.scribd.com/document/23058842/Declaracion-de-Lima-sobre-arte-salud-y-desarrollo>

Rubin, H.J. y Rubin (1995). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. Sage.

Saralde, I. (2014) El arte como terapia en salud mental, revisión bibliográfica. Trabajo de grado, Universidad de País Vasco, Escuela Universitaria, Leioa.

Sánchez, I. (2021). Impacto psicológico de la Covid-19 en niños y adolescentes. *Medisan*, vol. 25, No. 1. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123

Vygotsky, L (1970). *La tragedia de Hamlet. Psicología del arte*. Edición original: Psijologuia iskusstva, Mezhdunarodnaja Kniga.

Zaldívar, P., Dionisio, F. (1995). *Arte y psicoterapia. Revista cubana de Psicología*, 12(1-2). Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-cubana-de-psicologia/articulo/arte-y-psicoterapia>