



## Arteterapia: un tratamiento complementario para los trastornos mentales

► Dada la gran cantidad de personas necesitadas y el imperativo humanitario de reducir el sufrimiento, es urgente implementar intervenciones de salud mental escalables para enfrentar esta carga. El tratamiento farmacológico es una opción de primera línea para aliviar los síntomas principales de los trastornos mentales y representa además una intervención asequible y disponible en diversos entornos clínicos, aunque algunos psicofármacos pueden tener efectos secundarios importantes. Hace más de medio siglo, los médicos han recurrido también a tratamientos complementarios, como la arteterapia, para abordar las necesidades de salud de los pacientes. La arteterapia es definida por la Asociación Británica de Terapeutas de Arte como “una forma de psicoterapia que utiliza los medios artísticos como modo principal de expresión y comunicación”, mientras que la Asociación Americana de Arteterapia señala que “una salud mental integradora y profesión de servicios humanos enriquecen las vidas de individuos, familias y comunidades a través de la creación artística activa, procesos creativos, teoría psicológica aplicada y experiencia humana dentro de una relación psicoterapéutica”. Durante la terapia, los arteterapeutas pueden utilizar muchos materiales artísticos diferentes (es decir, artes visuales, pintura, dibujo, música, danza, teatro y escritura). Entre ellos, el dibujo y la pintura han sido históricamente reconocidos como la parte más útil de los procesos terapéuticos dentro de las especialidades psicológicas por audiencias científicas de base médica, psiquiátrica y neurológica.

La terapia artística se basa en el uso de expresiones creativas como medio terapéutico para mejorar el bienestar emocional y psicológico. Se cree que el proceso creativo proporciona una salida a las emociones reprimidas y permite a los individuos explorar y expresar sus pensamientos y sentimientos de una manera no verbal y simbólica. Esto puede ser especialmente beneficioso para aquellos que tienen dificultades para expresarse verbalmente o para procesar emociones de manera convencional. Uno de los aspectos más destacados de la terapia artística es su versatilidad y adaptabilidad. Los diferentes medios utilizados en la terapia artística ofrecen diversas formas de expresión y exploración emocional. Por ejemplo, el arte visual puede permitir a los individuos representar visualmente sus pensamientos y sentimientos internos, mientras que la música y la danza ofrecen una forma alternativa de expresión y movimiento corporal para liberar emociones. Esta variedad de medios permite a los terapeutas artísticos adaptar sus enfoques a las necesidades individuales de cada paciente. Ade-

más del aspecto creativo, la terapia artística también se basa en una serie de principios terapéuticos fundamentales. Uno de estos principios es el enfoque centrado en el proceso, donde el énfasis recae en el acto creativo en sí mismo más que en el producto final. Este enfoque permite a los individuos explorar y experimentar libremente sin preocuparse por el juicio o la evaluación externa. Otros principios incluyen la atención plena y la autenticidad que fomentan la autoconciencia y la conexión emocional. La eficacia de la terapia artística en el tratamiento de trastornos mentales ha sido respaldada por una creciente cantidad de investigaciones y estudios clínicos. Por ejemplo, estudios han demostrado que la terapia artística puede ayudar a reducir los síntomas de depresión y ansiedad, mejorar la autoestima y la autoexpresión, y promover la curación emocional en personas que han experimentado trauma o adversidad.

Esta revisión de arteterapia se centra en estudios que incluyen principalmente la pintura y el dibujo como medios. Específicamente, se centra en capturar los procesos psicodinámicos mediante “imágenes internas” que se vuelven visibles durante el proceso creativo. Estos cuadros reflejan la psicopatología de diferentes trastornos psiquiátricos e incluso su correspondiente proceso terapéutico basado en reglas y criterios específicos. El artículo explora en profundidad el papel y la eficacia de la terapia artística como tratamiento complementario para trastornos como depresión, ansiedad, deterioro cognitivo/demencia, enfermedad de Alzheimer, autismo y esquizofrenia.

En los últimos años, muchos estudios han demostrado que la arteterapia juega un papel importante en el alivio de los síntomas de depresión y ansiedad. Se revisaron 9 ensayos elegibles sobre estos dos trastornos relacionados. En 2007 se realizó una encuesta observacional sobre poblaciones carcelarias del norte de Florida, identificando que la arteterapia reduce significativamente los síntomas depresivos. De manera similar, un estudio aleatorizado, controlado y simple ciego sobre arteterapia para la depresión con personas mayores, demostró que la pintura es un tratamiento adyuvante para la depresión que puede reducir los síntomas depresivos y de ansiedad. Además, la arteterapia también se utiliza mucho entre los estudiantes; varios estudios han demostrado que la arteterapia también reduce significativamente los síntomas depresivos en ellos. En un ensayo de 2011 con terapia de pintura grupal durante 3 meses en 30 pacientes con depresión, se encontró que esta terapia podría promover la recuperación de la función social, mejorar la adaptabilidad social y la calidad de vida. Otro ensayo clínico aleatorizado de 2020 también demostró que se podrían disminuir las puntuaciones medias de ansiedad en un grupo de pintura de 3 a 12 años. Varios estudios demostraron que la arteterapia para pacientes con cáncer mejora la vitalidad de los pacientes y su participación en las actividades sociales, y reduce significativamente la depresión, la ansiedad y los sentimientos estresantes.

Sobre los 7 ensayos elegibles para demencia, declive cognoscitivo y Alzheimer, en una intervención que asignó una terapia artística grupal a pacientes adultos mayores con demencia se

observó mejoras significativas en la prueba de dibujo del reloj, mientras que otros dos ensayos controlados aleatorios en pacientes con demencia no han logrado obtener una mejora cognitiva significativa en el grupo de pintura.

Además, una revisión sistemática Cochrane de 2018 que incluyó dos estudios clínicos de arteterapia para la demencia reveló que no hay evidencia suficiente sobre la eficacia de la arteterapia para la demencia. Esto puede deberse a que los pacientes con deterioro cognitivo grave, que no podían recordar o evaluar con precisión su propio comportamiento o estado mental, podrían perder la capacidad de disfrutar los beneficios de la arteterapia.

En la etapa del deterioro cognitivo leve, llama mucho la atención la importancia del papel que desempeña la pintura para detener el curso de la enfermedad lo antes posible. En ensayo controlado aleatorizado de 2021, se mostró una relación significativa entre la mejoría de la memoria inmediata, la duración de la memoria de trabajo y el aumento del grosor cortical en la circunvolución frontal media derecha en el grupo de pintura artística. Con la estimulación cognitiva a largo plazo y el compromiso de múltiples sesiones, es probable que la terapia de pintura pueda conducir a un mejor funcionamiento cognitivo en estos pacientes.

En un ensayo controlado aleatorio multicéntrico, 28 pacientes con Alzheimer leve mostraron una reducción significativa del dolor y de la ansiedad, una mejor calidad de vida, una mejor amplitud en el movimiento de los dedos y procesos inhibidores, así como una reducción de los síntomas de depresión después de 12 semanas de pintura.

En cuanto a autismo y esquizofrenia, un estudio de 2020 en el que participaron 40 niños con TEA mostró que la terapia de pintura permitió una mejora significativa en las interacciones sociales, los comportamientos adaptativos y las emociones. En otros dos estudios de 2013, se vio que la arteterapia también podía mejorar las habilidades del lenguaje y de la comunicación, el rendimiento cognitivo y conductual de los niños con TEA.

Muchas formas de arteterapia se han utilizado con éxito en la esquizofrenia; sin embargo, en una revisión reciente para resumir los hallazgos en un total de 20 estudios se concluyó que no

estaba claro si la arteterapia conducía a una mejoría clínica de la esquizofrenia. De todos modos, muchos ensayos clínicos aleatorios informaron resultados positivos. Por ejemplo, en un ensayo de 2007 con terapia de pintura de seis meses en pacientes con esquizofrenia crónica se encontró que la arteterapia tenía un efecto positivo sobre los síntomas negativos. En otro estudio se encontró que la terapia de pintura en grupo en pacientes con esquizofrenia no solo podía reducir los síntomas psicóticos, sino también mejorar la autoestima y la función social. Lo más importante es que varios otros estudios demostraron que, en pacientes con esquizofrenia, la terapia con medicamentos más pintura mejoraba significativamente el cumplimiento y la autocognición del paciente a diferencia de la terapia con solo medicamentos.

Además de los beneficios terapéuticos directos, la terapia artística también puede desempeñar un papel importante en la prevención y la promoción de la salud mental. Al proporcionar una salida creativa y constructiva para las emociones, la terapia artística ayuda a prevenir la acumulación de estrés y, en primer lugar, la aparición de trastornos mentales. Además, al fomentar la autoexpresión y la autoconciencia, la terapia artística puede ayudar a las personas a desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia que las pueden beneficiar a lo largo de sus vidas. En conclusión, la terapia artística emerge como una herramienta poderosa y efectiva en el campo de la salud mental. Su capacidad única para fomentar la autoexpresión, la exploración emocional y la curación psicológica la convierte en un tratamiento complementario valioso para una variedad de trastornos mentales.

Al tiempo que se reconoce su eficacia, es importante seguir investigando y promoviendo la terapia artística como una opción viable y accesible para aquellos que buscan apoyo en su viaje hacia la salud mental y el bienestar emocional.

*José Luis Vega Portales*

### **Bibliografía**

Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology, 12*, 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>

# Kriadex®

La solución ideal.

25 años  
de EXPERIENCIA en México.

Más de 16 millones de  
PACIENTES TRATADOS.<sup>1</sup>

Agradable sabor  
a plátano



Birranurada

SSA: 2409082002C00096

1. Pacientes expuestos desde el lanzamiento de Kriadex tabletas y Kriadex solución tomando como base la dosis diaria definida por la OMS. Datos tomados de venta.

# Alzam®

25 años beneficiando  
a sus PACIENTES

El regreso a la calma

EFICACIA y CALIDAD a un precio ACCESIBLE.



DISPONIBILIDAD GARANTIZADA en todas sus presentaciones:  
0.25 y 0.50 mg con 30, 60 y 90 tabletas; 1 y 2 mg con 30 tabletas.

50 años psicofarma®  
Contigo en MENTE

SSA: 2409082002C00096