

# ME EXPRESO. SI ME ATIENDES, ME ENTIENDES

## INTRODUCCIÓN

La expresión es la manera de dar a entender lo que llevamos dentro, darle forma a las ideas, pensamientos, emociones y necesidades.

La Real Academia Española define el arte como “la manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros”. (1)

Existen diferentes tipos de expresión según el lenguaje utilizado para ello, como son la expresión oral, escrita, musical, corporal, teatral, etc. y con ello aparecen diferentes disciplinas como la musicoterapia, arteterapia, danzaterapia o psicodrama (2, 3).

Este tipo de terapias son intervenciones no invasivas, efectivas y rentables, que asisten a la enfermera de salud mental en la creación de un ambiente idóneo para promocionar la salud y el bienestar del paciente. (4) La expresión artística permite que las personas mediante actividades creativas puedan resolver los inevitables conflictos y tensiones de la vida, permitiendo expresar y liberar parte de sus problemas produciendo relajación y distracción.

## OBJETIVOS

Describir la aplicación de una actividad terapéutica para crear un espacio de expresión ayudando a promover la salud y bienestar, como forma de rehabilitación en pacientes psiquiátricos.

## METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una actividad terapéutica en el Hospital de Día Cardenal Costa de Salud Mental en adultos, ubicado en Castellón. Dicha actividad fue realizada por la enfermera de salud mental y la residente de enfermería de salud mental, estaba formada por 6 sesiones de 1 hora semanal, se impartió de forma grupal a 10 usuarios del recurso con variedad de diagnósticos psiquiátricos. La recogida de datos se obtuvo mediante un enfoque cualitativo en forma de grupo de discusión.

## DESARROLLO

Las 6 sesiones se dividen en una primera sesión de presentación en la que se habla de los conceptos de expresión, comunicación y lenguaje y se introducen los diferentes tipos de expresión. En las sucesivas sesiones se elige cada día expresarse de una manera diferente. En la última sesión se lanzan preguntas al grupo sobre la actividad y se obtienen datos subjetivos.

## CONCLUSIONES

Al inicio de las sesiones se observó algo de reticencia a la participación, por vergüenza o creencias de incapacidad de algunos usuarios, pero a medida que se fueron sucediendo las sesiones, fueron ganando seguridad, perdiendo miedos y aumentando su participación con cada sesión realizada.

Varios estudios demuestran que **este tipo de terapias mejoran la comunicación, expresión de emociones, la relajación, la concentración y memoria, el equilibrio y coordinación, la creatividad e imaginación y sirven como fuente de placer y diversión.** En las respuestas de los usuarios se obtienen datos similares a los estudios.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Real Academia Española. Diccionario de la Real Academia Española. 2022. Disponible en: <https://dle.rae.es/arte?m=form>
2. Sánchez S. Efectividad de la expresión corporal para la mejora de la capacidad expresiva en el Trastorno Mental Grave. Nure Inv. 2014; 11(73). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6260184>
3. Rodríguez V. El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico. Rev Reflexiones. 2008; 87(1): 127-137. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4796492>
4. Salas L. Terapia musical en pacientes psiquiátricos con conductas suicidas. Nure Inv. 2004; 9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7816121>

