

UN APRENDIZAJE IMAGINATIVO DE LA RELAJACIÓN: EL ZENTANGLE®

Iglesias de la Iglesia, Angela (CZT), Morales Alonso, Ana (CZT), Dra. Arlandis Casanova, Matilde. Pérez Crespo, M.ª Teresa (CZT). Pérez Crespo, Mercedes (CZT)

CZT: (Certified Zentangle Teacher).

INTRODUCCIÓN

Entre las intervenciones enfermeras no farmacológicas para la ansiedad/stress y para problemas de Salud Mental se encuentra la relajación basada en el Método Zentangle® (1,2,3). Cada día son más las personas, que con diferentes edades, habilidades e intereses disfrutan del método Zentangle® en el todo el mundo. Este método es descrito por sus autores como “una forma de arte meditativo, fácil de aprender, relajante y divertido de crear bonitas imágenes dibujando patrones repetitivos y estructurados” (4). Adoptado como un pasatiempo, sus participantes reportan, entre otros, sentimientos de concentración y relajación, así como una gran sensación de bienestar a través de la satisfacción artística. Es accesible para todos, no importa la edad o el nivel de habilidades que se posean. La clave está en el proceso, en el paso a paso (5). Lo que se pretende es disfrutar de la práctica, sin buscar ni pensar en la estética final. En la Universidad Autónoma de Madrid, se han realizado por parte de profesoras certificadas en el Método Zentangle® (CZT), y enfermeras especialistas en Salud Mental diversos cursos acreditados dirigidos al personal sanitario y a las estudiantes de Grado de Enfermería y Master de Enfermería como discentes, integrando así las taxonomías enfermeras NANDA-NIC-NOC y la experiencia Zentangle®.

El Zentangle (6) une las prácticas del dibujo, el “yoga cerebral”. Aporta autocontrol y confianza a través de la creatividad, la concentración y la coordinación de la memoria muscular ojo-mano.



OBJETIVOS

General: Educar en el Zentangle® como método complementario de relajación a los estudiantes de la asignatura de Enfermería en Salud Mental de 3º Curso del Grado de Enfermería.

Específicos: Examinar el nivel de concentración conseguido por los estudiantes .

Explorar la mejora psicológica obtenida por los estudiantes.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio: Enfoque cualitativo de corte fenomenológico de tipo descriptivo.

Ámbito del estudio: La experiencia del año 21-22 se realizó en la Universidad Autónoma de Madrid con los estudiantes de 3º Curso de Enfermería, en la asignatura de Enfermería en Salud Mental.

Población del estudio: La población elegida constaba de un grupo de mañana de 74 estudiantes y un grupo de tarde de 83.

Duración de las sesiones: Cada sesión tuvo una duración de 120 minutos.

Criterios de inclusión:

Estar matriculado en la asignatura de 3º curso de Enfermería en Salud Mental de la UAM

Participación en el seminario Zentangle®.

Aceptar participar en el estudio.

Hablar castellano de forma fluida

Recursos materiales: Aula con bipantalla de proyección y sonido estéreo. Ordenador, cañón de proyección y cámara de documentos USB. Cartulina o papel rojo 25x25. Tesela o Papel acuarela artístico de buena calidad de 10 x 10. Rotuladores calibrados. Lápices 2B. Difuminos, sacapuntas.

Proceso de realización: Música, respiración, relajación, técnica Zentangle

Recogida de datos

Se realizó un cuestionario validado, que constaba de tres apartados de tres ítems cada uno, evaluados mediante una escala Likert, en él se evaluaba: El nivel de concentración conseguido. El aprendizaje logrado de la nueva técnica. Explorar la mejora psicológica obtenida.

Análisis de los datos: El análisis de datos del cuestionario se realizó mediante la explotación de estos con el Statistical Package for the Social Sciences 22 (SPSS 22), mientras que el de observaciones se analizó exhaustivamente cuestionario a cuestionario por los investigadores.

Aspectos éticos: A los participantes se les trató con el mayor respeto, el cuestionario fue anónimo y la realización de éste fue voluntaria. Los datos se conservaron en formato electrónico y los cuestionarios en formato papel en un lugar al que sólo acceden las investigadoras.

RESULTADOS

En la primera categorización (a) **Nivel de concentración conseguido por los estudiantes:**

El 79,9% de los participantes estaban totalmente de acuerdo en haber conseguido estar 90 minutos concentrados, mientras que un 8,1 % estuvieron ligeramente de acuerdo, un 4,1% ligeramente en desacuerdo y un 6,8% no lo habían conseguido.

En la segunda categorización (b) **explorar la mejora psicológica obtenida** advertimos los siguientes resultados: En ella se obtuvieron los siguientes resultados el 87,8% de los participantes estaban totalmente de acuerdo, mientras que un 6,8 % estuvieron ligeramente de acuerdo, y un 5,4% no sabía/no contestaba.

DISCUSIÓN

La mayoría de los participantes coinciden en que se encuentran centrados en la actividad, prestando atención a qué hay que hacer y cómo hacerlo, facilitando el dejar de lado otros pensamientos.

Como beneficio, los estudiantes hablan de poder trasladar este aprendizaje de aceptación que se produce con la práctica del Zentangle® a la vida diaria.

Además, les abre la mente para iniciarse en otras técnicas de dibujo pues facilita la creatividad.

CONCLUSIONES



Por el presente estudio podemos aseverar que, el Zentangle® es un método fácil de aprender, atractivo, intuitivo, divertido y relajante.

La práctica del Zentangle® y su ritual ha permitido a los estudiantes conocer nuevas formas de aprendizaje imaginativo, para paliar algunos Diagnósticos enfermeros que pueden encontrar en su entorno laboral o personal, por ejemplo la ansiedad (código 00146), con intervenciones enfermeras (Taxonomía NIC) como son la arteterapia con el código 14330; disminución de la ansiedad con el código 5820, la potenciación de la autoestima con el código 5400 o facilitar la meditación con el código 5960 (18) facilitando a los pacientes y a ellos mismos una mejora en la salud; lo que en los foros terapéuticos se denomina “yoga cerebral”. (3,4,5,8).

Entendemos que el Zentangle® es útil para paliar los estresores de la vida cotidiana, y promover la relajación por lo que se debería considerar como terapia coadyuvante no farmacológica en los procesos de Salud.

Es importante que a los estudiantes de enfermería se les inculque terapias complementarias de tercera generación cuando sean graduados, ya que por sus conocimientos y capacidades pueden favorecer la salud en toda la población, disminuyendo la óptica biomédica y medicalizada actual.



BIBLIOGRAFIA

(1) Bravo del Castillo, J. Enfermería y Sociedad. Servicio de publicaciones de la Universidad de Castilla la Mancha. Cuenca: Perea Ediciones.1991.

(2) Roberts R., Thomas M. El libro de Zentangle. El método de la filosofía, historia y arte de Zentangle, arte apreciación, libro de arte. [Internet] Feb 2016. En: <https://www.etsy.com/es/listing/219854807/el-libro-de-zentangle-por-rick-roberts-y>

(3) Tovar, María. CZT. Aprende Zentangle. Madrid: Talens. 2021.

(4) Roberts R., Thomas M. The book of Zentangle®. Massachusetts, USA: Zentangle® Books & Creations. 2012.

(5) Tovar María, Perez Crespo Mercedes. El arte Zentangle. Meditación trazo a trazo. Madrid: Penguin Random House Grupo Editorial. 2021.

(6) Bravo del Castillo, J. Enfermería y Sociedad. Servicio de publicaciones de la Universidad de Castilla la Mancha. Cuenca. Perea Ediciones.1991.