

ARTETERAPIA: UNA HERRAMIENTA DE CUIDADOS ENFERMEROS

Aitana García Muñoz, Yaiza Lasso Delgado, María de los Ángeles Carrión Duque (EIR Salud Mental)
Hospital Universitario de Fuenlabrada



1. INTRODUCCIÓN

La arteterapia se define como una ayuda/tratamiento que utiliza las artes plásticas como medio para recuperar o mejorar la salud física, mental, el bienestar emocional y social de la persona. Entre las técnicas utilizadas en arteterapia, se encuentran el dibujo, la pintura, el mandala, el collage, las máscaras, etc.

Diferentes guías clínicas del National Institute for Health and Care Excellence (NICE), incorporan la Arteterapia como una indicación con evidencia recomendada, a pesar de ello, y de que la arteterapia se encuentre registrada como intervención enfermera, los estudios evidencian un problema de bajo nivel de prescripción de arteterapia por parte de las enfermeras.

2. OBJETIVO

- Exponer los beneficios de la terapia artística en la salud mental de los pacientes como herramienta terapéutica a nivel enfermero.



3. METODOLOGÍA

Las bases de datos consultadas para la realización del trabajo incluyen DIALNET, Google Scholar y SciELO. Entre los DeCs utilizados se encuentran: "Salud Mental", "Arteterapia" y "Enfermeras y Enfermeros". Se seleccionaron un total de 3 artículos.

4. DESARROLLO

Las artes plásticas permiten que la persona que las realiza logre la liberación de sus emociones, conciencia y creatividad, además de lograr percibir un mayor autocontrol de los sentimientos que presentan. De este modo, se logra una **reducción de apatía, síntomas de depresión y estrés**, otorgando a su vez, **beneficios físicos** como lo es la buena postura y la realización de ejercicios de motor fino además de un **aumento de la autoestima**.

La enfermera especialista en salud mental, se puede beneficiar enormemente de su utilización a nivel terapéutico, además esta actividad, puede ser usada como parte de la humanización de los cuidados.

La creatividad y la arteterapia son dos conceptos bastante cohesionados, en este tipo de actividad terapéutica no solo se pone en juego la **creatividad del paciente**, también la del **terapeuta**. Allí se produce una construcción conjunta que orienta los procesos de intervención y cambio. Por ello, es importante tener en cuenta la problemática a trabajar con diferentes personas para saber qué técnicas particulares se pueden incluir, lo que requiere un mínimo grado de vinculación con el paciente.



5. CONCLUSIONES

La arteterapia es un método terapéutico relativamente sencillo de utilizar por parte de la enfermera, permite humanizar los cuidados y genera **beneficios** en el paciente tanto a **nivel físico** (motor fino, psicomotricidad, postural) como **mental** (reducción de los niveles de ansiedad, aumento de la autoestima, fomento de la expresión emocional).



6. BIBLIOGRAFÍA

- Barbosa González A, Garzón Novoa S.A. Revisión bibliográfica en idioma español sobre el arteterapia como herramienta psicoterapéutica. Informes Psicológicos. 2020. 20(2):55-65. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8340234>
- Rodríguez Novo N, Novo Muñoz M.M, Rodríguez Gómez J.A. Arteterapia Enfermera. Un Sondeo de estado de la cuestión. Revista Ene De Enfermería. Ene 2021. 15(3):1295. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2021000300009
- Albañil-Delgado S, Machain P.A, Guerrero-Castañeda R.F. Técnicas de arteterapia en casa como cuidado de enfermería para adultos mayores en contingencia por COVID-19. Cogitare enferm. 2020. 25. Disponible en: <https://core.ac.uk/reader/328057250>