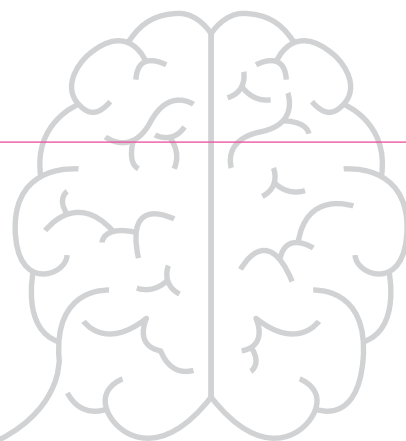


RECUPERARTE: LA EXPERIENCIA ARTÍSTICA EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR MENTAL



JESSICA MARIAN GOODMAN-CASANOVA

Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental.
Hospital Regional Universitario de Málaga.
Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (IBIMA).
Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Universidad
de Alcalá. Alcalá de Henares (Madrid).

La recuperación de la salud y el bienestar mental es un proceso complejo, dinámico y continuo, de difícil conceptualización, que implica vivir una vida satisfactoria incluso en presencia de problemas de salud mental. El marco conceptual de recuperación actual más desarrollado agrupa los procesos de recuperación bajo el acrónimo en inglés CHIME (*Connectedness, Hope and optimism, Identity, Meaning, and Empowerment*): estar socialmente conectado/a, tener esperanza y optimismo, asumir una identidad propia, tener una vida significativa, y estar empoderado/a¹. Este marco conceptual se alinea fuertemente con la noción de participación activa, mediante la cual las personas se comprometen como agentes activos en su vida, participando en experiencias que dotan de sentido a su proceso de recuperación y potencian su desarrollo personal.

Una experiencia que, según la Organización Mundial de la Salud, puede en sí misma tener un impacto positivo y sostenido en la salud y el bienestar es la experiencia artística, motivo por el cual las artes (escénicas, visuales, literarias, culturales y digitales) forman parte de la cotidianeidad social, ya sea a través de la contemplación (p. ej., escuchar música) o de la creación (p. ej., dibujar). Los componentes de las artes (activación sensorial, actividad física, capacidad imaginativa, estimulación cognitiva, evocación emocional, interacción social, etc.) desencadenan respuestas psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales con resultados relacionados con la salud y el bienestar².

Existe, además, evidencia del impacto de la participación artística sobre los procesos de recuperación del marco conceptual CHIME³. La experiencia artística es fuente de aprendizaje y permite conocer, analizar, compartir y transformar la realidad interna y externa de la persona. Facilita la expresión a través del lenguaje artístico de lo que a veces es inexpresable a través del lenguaje verbal, utilizando el medio artístico como puente para la comunicación. Fomenta el pensamiento reflexivo y es capaz de construir espacios individuales y comunes, facilitando integrarse y adaptarse al medio, y propiciando el intercambio social.

El espacio de experiencia artística brinda un entorno seguro de exploración. Al darle significado, se pueden vivenciar respuestas profundamente personales al reconocer características propias en la contemplación o creación artística. Las personas pueden conectarse consigo mismas y con otras personas fomentando el autoconocimiento y la validación de experiencias personales, y el reconocimiento de lo común, generando un sentido de comprensión propia y mutua. Además, crear artísticamente de manera compartida fomenta la vinculación, lo que puede reducir la sensación de aislamiento, aumentando el sentido de pertenencia a la comunidad. El arte puede inspirar esperanza y optimismo sobre el futuro, y permite a las personas explorar su identidad y desarrollar significados sobre sí mismas, sus relaciones y la sociedad. Finalmente, la experiencia artística puede ser también inspiradora, motivante y estimulante, generando sentimientos de empoderamiento.

También se ha demostrado el valor de la experiencia artística como herramienta de afrontamiento en situaciones estresantes. Durante la pandemia por la enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19; del inglés, *coronavirus disease 2019*), la participación en experiencias artísticas se mantuvo o aumentó, siendo las más frecuentes para autorregularse emocionalmente las artes digitales, la escritura, las actividades musicales, las manualidades y la lectura por placer⁴.

Los servicios de salud mental deben, dado el impacto positivo de las artes, potenciar programas de recuperación basados en fomentar la experiencia artística. Si bien la arteterapia como actividad profesional debería ser dinamizada por profesionales con formación en esta actividad, las enfermeras pueden facilitar la experiencia artística dentro de su ámbito profesional, tal y como recoge la clasificación de intervenciones en enfermería (NIC; del inglés, *Nursing Interventions Classification*) dentro de la intervención enfermera de arteterapia (NIC = 4330)⁵.

La enfermera puede promover que la persona transforme el soporte artístico (papel, lienzo, instrumento musical, escenario...) en un campo de acción para su recuperación. La experiencia artística, al igual que el proceso de recuperación, se va transformando a medida que la persona la elabora, existiendo, así, un constante diálogo entre la persona y su recuperación. Desde los cuidados enfermeros en salud mental, podemos entender el espacio potencial de recuperación como aquel resultante de la interrelación entre la enfermera, la persona y la experiencia artística.

BIBLIOGRAFÍA

1. Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Br J Psychiatry*. 2011;199(6):445-52.
2. Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: World Health Organization; 2019.
3. Stickley T, Wright N, Slade M. The art of recovery : outcomes from participatory arts activities for people using mental health services. *J Ment Health*. 2018;27(4):367-73.
4. Mak HW, Fluharty M, Fancourt D. Predictors and impact of arts engagement during the COVID-19 pandemic: analyses of data from 19,384 adults in the COVID-19 social study. *Front Psychol*. 2021;12:626263.
5. Butcher HK, Bulechek GM, Dochterman JM, Wagner CM. *Nursing interventions classification (NIC)*. 7ª ed. St. Louis: Elsevier; 2018.