



Flores, Aarón Demian

Arte y psicología.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Argentina.
Atribución - Sin Obra Derivada 2.5
<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.5/ar/>

Documento descargado de RIDAA-UNQ Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto de la Universidad Nacional de Quilmes de la Universidad Nacional de Quilmes

Cita recomendada:

Flores, A. D. (2024). Arte y psicología. Lado B, 1(1), p. 14. Disponible en RIDAA-UNQ Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto de la Universidad Nacional de Quilmes
<http://ridaa.unq.edu.ar/handle/20.500.11807/5837>

Puede encontrar éste y otros documentos en: <https://ridaa.unq.edu.ar>

ARTE Y PSICOLOGÍA

Por Aarón Demian Flores

Hablar de arte significa, en otras palabras, presentar una actividad o una manifestación en la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado a través de lo visual, lingüístico o sonoro. Puede ser mediante diferentes métodos o técnicas, como los instrumentos musicales o los que tienen que ver con lo plástico: la pintura, el dibujo, la escultura, el grabado o el mural. Con el paso del tiempo, el arte fue mostrándose en diferentes tipos de estéticas relacionadas con las ideas, sentimientos y creencias del autor. Pero esas expresiones también pueden ser interpretadas por el espectador, el cual puede tener una experiencia personal y a la vez identificarse con la misma.

En la actualidad, diferentes técnicas artísticas fueron logrando una relevancia cada vez mayor en los tratamientos terapéuticos relacionados con el crecimiento y desarrollo de los adultos mayores. La vejez conlleva prestar atención a un panorama en conjunto en el que está involucrado lo biológico, lo psicológico y lo social. La salud mental y física del adulto mayor depende de muchos factores, entre ellos los acontecimientos que tuvo en el transcurso de su vida.

Luego de la Segunda Guerra Mundial se comenzó a reconocer al arte como una forma de procedimiento terapéutico. Esto se inspiró en la vivencia del artista y escritor británico Adrian Hill, el cual pasó una larga internación por tuberculosis. Allí, empezó a pintar para liberar su tristeza y sus preocupaciones. Al ver como esto lo ayudaba en su recuperación, Hill comenzó a transmitírselo a otros pacientes, quienes se sintieron favorecidos al poder describir y transmitir los miedos o angustias que padecían.

Cabe resaltar que fueron dos mujeres norteamericanas las pioneras en sistematizar esta idea, promoviendo la arteterapia como disciplina particular dentro de la psicoterapia: Edith Kramer y Margareta Naumburg. Con sus trabajos comenzó a difundirse que a través del arte y la pintura se pueden desarrollar distintas habilidades como la capacidad de la atención, memoria, funciones ejecutivas y habilidades psicomotrices.

La experiencia muestra que la arteterapia como herramienta estimulante para la actividad cognitiva ha tenido muy buenos resultados en diferentes partes del mundo, incluyendo Argentina, donde se dan diferentes cursos y charlas informativas con respecto al tema. Con ella se pueden enfrentar diferentes trastornos como ansiedades, depresiones y deterioros cogniti-

vos que con el tiempo van presentándose en la vida de las personas mayores. Además, las personas que poseen un deterioro en su actividad cognitiva son ayudadas en su estado de ánimo, confianza y autoestima. Estos resultados son observados y valorados de muy buena manera por el entorno de quienes realizaron estas actividades, ya que mejoran la calidad de vida del adulto mayor y se previenen enfermedades degenerativas. Por estos motivos, creo que es de suma necesidad seguir dando a conocer la arteterapia para ir incorporándola cada vez más en nuestra vida, en tratamientos, ocupaciones y distintas actividades.