

IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS ARTÍSTICAS EN MODELOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD DESDE LA PSICOLOGÍA

Sandra Milena Alzate¹

Daniel Felipe Samacá²

RESUMEN

Se realiza un abordaje sobre el papel de la psicología en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, con énfasis en las dificultades que genera una concepción biomédica y una definición de promoción y prevención basada en la enfermedad física. Se resalta la importancia de considerar la promoción y prevención a partir de *paradigmas psicológicos* que respondan efectivamente a demandas individuales y colectivas características de la psicología. Posteriormente es planteado el uso de estrategias artísticas como método terapéutico, haciendo énfasis en sus ventajas y sus alcances, así como en la posibilidad de generalizar estas estrategias para el trabajo en prevención y promoción con múltiples poblaciones. Finalmente se menciona la falta de estudios y elaboraciones académicas sobre el campo de la prevención y promoción por medio de este tipo de estrategias artísticas.

Palabras Clave: Promoción, Prevención, Arte, Estrategias Artísticas.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de promoción y prevención ocupa un papel importante en el quehacer de la psicología, debido a que las actividades de promoción de hábitos saludables y prevención de enfermedades físicas y psicológicas son necesarias, y por lo tanto, incluidas en una gran variedad de programas de evaluación e intervención en los diferentes campos de aplicación, como lo son el campo laboral/organizacional, educativo o comunitario, por nombrar algunos. Sin embargo, los modelos para la implementación de estos programas están basados primordialmente en concepciones biomédicas y definiciones de

¹ Psicóloga en formación Universidad de Antioquia, Medellín. Contacto: wsmilena@hotmail.com

² Psicólogo en formación Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. Contacto: dfsamacas@unal.edu.co

enfermedades físicas, dejando de lado la naturaleza de los problemas psicológico. Por lo tanto, es necesario plantear los modelos de promoción y prevención desde una consideración propia de la problemática que se desea intervenir, en este caso, problemáticas de orden psicológico.

En lo referente al campo de la psicología de la salud, es importante promover las capacidades individuales para el afrontamiento de situaciones problemáticas, así como también facilitar el adecuado establecimiento de relaciones interpersonales; en esta medida la promoción y prevención deben tomar un sentido propio en el campo de la psicología. Las estrategias artísticas, aplicadas principalmente al campo de la psicoterapia, pueden ser generalizadas a los procesos de promoción y prevención, debido a que muestran grandes alcances en el desarrollo de habilidades individuales y sociales.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN PSICOLOGÍA

El trabajo que se realiza en relación con los modelos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad están basados en las definiciones tradicionales de estos conceptos. La concepción clásica de la promoción, señalada por Vignolo (et al. 2011), hace referencia al proceso que proporciona, a los individuos y las comunidades, los medios que necesitan para mantener su estado de salud, involucrando estilos de vida saludables en los diferentes ámbitos del individuo: individual, familiar, laboral, comunitario. Por otra parte, desde esta concepción clásica, la prevención incluye tanto las medidas destinadas a prevenir la aparición de la enfermedad, como son la reducción de factores de riesgo, como la detención y el avance de la enfermedad en sí misma, en la medida que busca atenuar las consecuencias que conllevan a su aparición.

En relación a la prevención, Santacreu (et al. 1997) resalta que el término de “prevención” debe ser aclarado en relación a la enfermedad que se intenta prevenir, en este sentido, los alcances y las limitaciones de la prevención están determinadas por la problemática específica que se intenta intervenir; es decir, lo que define esta actuación preventiva es la enfermedad que se tiene como finalidad prevenir. Santacreu (et al. 1997) señala que la labor de la psicología de la salud está orientada a vigilar los comportamientos saludables y de riesgo, con el objetivo de prevenir la enfermedad en las personas y promover los comportamientos saludables. Este autor menciona la

importancia de implementar métodos alternativos a la labor pedagógica, o de información, usada tradicionalmente en el campo de la prevención. En este sentido, diferencia dos niveles de prevención: en el nivel de la prevención primaria, la principal tarea es de tipo informativa, en donde se realiza una socialización de los determinantes de riesgo para el desarrollo de una enfermedad, así como también se informa sobre los comportamientos adecuados para el mantenimiento de un estado de salud. Por otra parte, el nivel de prevención secundaria estaría orientado a la actuación, es decir, acciones orientadas al cambio específico de comportamientos de la población o modificaciones del sistema.

Estas definiciones de promoción y prevención hacen referencia a la enfermedad física, basadas en un modelo de aproximación médica, la que a su vez dictamina el entendimiento de la salud mental. Pero, como señala Restrepo (2012), una concepción biomédica en lo referente a la salud mental se define en base a dos señalamientos: se reduce lo mental a procesos biológicos y se caracteriza lo normal como ausencia de enfermedad. En esta medida, el comportamiento de los individuos estaría determinado por causas físicas, reduciendo el concepto de mente al cerebro. De igual manera, la definición de salud mental a partir de la ausencia de enfermedad ocasiona que la investigación y elaboración académica se oriente principalmente al terreno de la psicopatología, estudiando la prevalencia y la epidemiología de trastornos mentales en determinada población. Por lo tanto, si el objetivo de la prevención y la promoción es evitar la incidencia de enfermedades y promover estados de salud, es necesario entender la salud como un proceso integral del ser humano, un entendimiento independiente del modelo biomédico y orientado a las capacidades individuales para el crecimiento personal y las redes de apoyo de los individuos.

En esta medida, por ejemplo para la labor del psicólogo en atención primaria, su principal instrumento en el ámbito de la intervención es la estrategia de promoción que fomenta conductas saludables, desaliente riesgos y favorezca la solución racional de problemáticas (Mora, 1997). Por tanto, la especialidad del psicólogo rebasa el marco clínico y le da la posibilidad de la utilización de técnicas y recursos válidos más allá de este campo, que sirvan para mejorar, transformar y proyectar ulteriormente al individuo como ente activo de su realidad (De la Ileras & Guibert, 2000).

Por lo anterior, es necesario fortalecer el estudio y la implementación de modelos de promoción y prevención planteados desde la psicología, de manera que respondan a las problemáticas particulares del dominio psicológico y atiendan las necesidades de la población de manera adecuada. Sobre este punto, Fernandes (et. al, 2009) señala cómo el terreno de estudio de la psicología en el ámbito de salud pública es un terreno novedoso, poco conocido y necesario de ser desarrollado. Este autor atribuye la confusión entre los conceptos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad al hecho de que algunas intervenciones pueden funcionar para ambos objetivos.

ESTRATEGIAS ARTÍSTICAS EN LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

El uso del arte en la psicología ha sido estudiado principalmente en relación con su función terapéutica en el marco de la psicología clínica. Campusano (2011), se refiere a la arte terapia como un espacio que favorece la capacidad de expresión de emociones y sentimientos a través de un proceso creativo, resaltando tanto la capacidad liberadora de la creación artística, como el componente comunicativo para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Campusano menciona cómo cada persona a partir de estos procesos puede llegar a un nivel de reflexión sobre sí mismo, identificando sus fortalezas y capacidades, sus debilidades y necesidades de cambio, y facilitando la búsqueda de alternativas para la resolución de sus conflictos personales.

El empleo de técnicas artísticas en el ámbito de la promoción de la salud permite una forma de trabajo en donde los individuos que en él participan pueden usar las herramientas artísticas como método para reflexionar, desarrollar habilidades, favorecer mecanismos de autoconocimiento, de significación y de catarsis. Lo anterior debido a que el arte como proceso implica una mejora en la salud mental, ya que con él se moviliza la creatividad y logran desplegar soluciones a los problemas, creando un sentido de la vida (Araya y Cols, 1990, citados en Setz, 2007). Además, el arte permite la creación de un espacio simbólico y seguro para las emociones mediante la exploración, búsqueda, destrucción, construcción, el orden o el caos emocional, (Guttfreund, 2005). De esta manera, la creación artística vincula al individuo con sus deseos y sus miedos, permitiéndole percibir su entorno de una manera distinta, conociéndose a sí mismo, y, mediante el uso de este conocimiento, poder re-interpretar o modificar su realidad,

resolver conflictos externos o internos, que de otro modo serían más difíciles de sanear (Fisher, 1973; Setz, 2002).

En el espacio arte terapéutico, según Mervin Levy (citado en González (s/f) es reconocida la expresión emocional a través de las creaciones realizadas, facilitando una honda de satisfacción psicológica tanto en niños como en adultos, forjándolo entonces como un medio adecuado para la liberación de tensiones emocionales, para la adecuada expresión de las cargas que cada individuo puede tener. En esta medida, la oferta de espacios para una expresión emocional atenta cumple su función preventiva, evitando las confrontaciones interpersonales o los problemas psicológicos asociados a la falta de expresión emocional.

Por otro lado, según Mimi Marinovic (1994, citada en Setz, 2007), dentro del proceso de la creación artística operan funciones psicológicas cognitivas, afectivas y motivacionales, las cuales pueden ser analizadas en relación a sus ventajas en la prevención y promoción de la salud. En lo que se refiere a las funciones cognitivas, se encuentra que en la creación artística hay implicado un lenguaje simbólico que sirve como medio de expresión, a través del cual se enriquece la capacidad perceptiva y se estimula la imaginación; de esta manera, el proceso artístico posibilita el entendimiento propio, de los otros y de la realidad, permitiendo desarrollar potencialidades del individuo. Dentro de las funciones afectivas y motivacionales, la creación artística implica una movilización de las emociones y exhorta a la empatía por medio de procesos como la identificación y la proyección, dentro de un marco seguro como se mencionó anteriormente. Finalmente, a través de este espacio creativo se pueden satisfacer deseos reprimidos, reforzar la autoconfianza y la autoestima, utilizándolo como medio catártico y beneficiando una clarificación emocional, y así afrontar situaciones de conflicto de forma afable.

Normalmente las técnicas artísticas son empleadas solo en población de adolescentes y niños debido a que fomentan procesos como la imaginación y la creatividad; no obstante, este enfoque poblacional se debe a la creencia de que estos procesos son característicos y casi exclusivos de este tipo de individuos, sin embargo, este tipo de métodos no deben ser limitados únicamente a los niños y jóvenes. Potenciar capacidades, fortalecer la identidad o elaborar experiencias por medio de estos procesos artísticos también es posible entre la población adulta, siempre que las técnicas usadas sean pertinentes y adaptadas a la población a la cual va dirigido. La expresión artística no

es excluyente por razones de edad o situación socioeconómica, el arte es una expresión universal y atemporal (Rodríguez, 2005). En los adultos mayores, las prácticas artísticas producen bienestar, ayuda a la concentración, mejoran la autoestima, favorecen la relajación y pueden facilitar la comunicación de sentimientos. De este modo la terapia artística como recurso terapéutico es una herramienta flexible para ser empleada en diferentes tipos de poblaciones (De la lleras & Guibert, 2000). En este mismo sentido, Calzado (et al. 2013) señala cómo el adulto mayor puede mejorar su calidad de vida a partir de su participación en espacios creativos durante su tiempo libre, y en lo que respecta a la prevención, cómo estos espacios sirven para la disminución de dolencias físicas y psicológicas asociadas a este periodo de vida.

Calzado (et al. 2013) realizaron la implementación de una propuesta de envejecimiento activo donde fomentaban la participación de adultos mayores en procesos artísticos. Estos autores señalan que a partir de esta inclusión, las personas mayores se sienten capaces de continuar desarrollándose personalmente, de generar nuevos aprendizajes y mejorar aspectos como su afectividad, su expresión emocional y el sentido de su vida. Los espacios artísticos les permiten reconocer sus emociones conflictivas y darles respuestas oportunas, de igual manera facilita el establecimiento de nuevas relaciones sociales, saliendo de su rutina y mejorando su autoestima mediante la adquisición de confianza en sí mismos. El interés por aprender y practicar lo aprendido permite que los individuos se mantengan activos física y mentalmente, beneficiando su ámbito emocional. Finalmente, Calzado (et al. 2013) resaltan la contribución de estas estrategias a la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, añadiendo la reducción de los casos de depresión en este contexto.

La posibilidad de trabajar este tipo de técnicas, no solo a nivel individual sino también grupal o comunitario, orientados al fortalecimiento de habilidades ya existentes, hace de este enfoque una herramienta útil en el campo de la promoción, la cual, según (De la lleras & Guibert, 2000), es compatible con las características del trabajo en atención primaria, puesto que en donde se ponen de manifiesto los problemas de salud de la población, en toda su diversidad. Esta compatibilidad está justificada en la idea de que intervenir los problemas psíquicos en atención primaria requiere una brevedad significativa y una optimización de los recursos que posee el o los individuos, un incremento de la autoeficacia del sujeto y su participación como ente activo (Froján, 1999; Costa & López, 2006. Citados en Pérez y Fernández, 2008).

Técnicas artísticas

Las técnicas artísticas presentan múltiples posibilidades fuera del contexto de las instituciones de salud, además tampoco están limitadas a un solo enfoque o tipo de situación ya que sirven como medio de expresión, de comunicación, de catarsis o como reconocimiento que favorezca un cambio. Estas técnicas pueden ser usadas con fines de trabajo en el terreno de la prevención/promoción, teniendo la ventaja de poder desarrollarse en diferentes contextos como organizaciones, colegios, centros de salud y espacios comunitarios, y a su vez, pueden ser trabajados con individuos, familias o grupos (De la lleras & Guibert, 2000).

Dentro de las técnicas artísticas que pueden ser empleadas en promoción se destacan el teatro o artes dramáticas, generalmente dirigido a una “intervención” grupal, en donde la dramatización de roles provee la recreación de una experiencia que incita a generar pensamientos y actitudes en un sentido de las relaciones psicosociales. Como técnica participativa en el marco de la promoción de la salud, sirve para propiciar cambios a partir de la toma de conciencia de conductas, pensamientos y emociones que beneficien la salud. Este tipo de técnica es generalmente más usada en aplicaciones terapéuticas, pero tienen una gran utilidad en prevención, ya que alude al control voluntario de cierto tipo de conductas que pueden generar un riesgo en la salud del individuo, así como también es funcional para reducir problemáticas específicas en grupo (De la lleras & Guibert, 2000).

Otro tipo de técnica, como lo es la música, sirve como forma de comunicación, de expresión de emociones y como un mecanismo de contacto social (Oswald, 1992, citado en De la lleras & Guibert, 2000). Dentro de la promoción es útil su uso, dado que implica en primer lugar una estimulación fisiológica que se acompaña de un estado emocional, genera una actividad cognitiva y funciona como desestresante, proporcionando relajación. Al igual que la música, la danza permite comunicar sentimientos, deseos y la vida interna de quien la ejecuta. En prevención, los grupos de danza proporcionan cohesión grupal y mejoramiento de la comunicación con otros; mejora la atención e implica conectarse con el entorno, al hacerse consciente en el espacio que se mueve. Por otro lado, con relación a las artes visuales y plásticas, la aplicación de dichas técnicas en psicoterapia tiene una función comunicacional, de expresión emocional y del mundo interno, así como proceso de interacción. Estas técnicas bien

pueden ser libres o dirigidas y pueden ser grupales o individuales; en atención primaria pueden funcionar como diagnóstico de la situación, para comunicar mensajes de manera efectiva respecto al tema de la salud y pone a los individuos en una posición activa respecto a los problemas o riesgos que son tratados (De la lleras & Guibert, 2000).

Cupertino (et al. 2008) hace énfasis en la necesidad de que el quehacer psicológico se desarrolle de forma creativa, con profesionales capacitados para responder a las demandas del medio, que en muchas ocasiones requiere un nivel de abordaje fuera del tradicional. En la medida en que las demandas de los individuos desbordan los conocimientos tradicionales de la psicología, se lleva a los profesionales a la experimentación de estrategias e intervenciones creativas, adecuadas a contextos inmediatos y específicos. Cupertino (et al. 2008) plantean cómo un abordaje basado en la creatividad y la elaboración artística ofrecen una modalidad de intervención con efectos terapéuticos y preventivos adecuados para las necesidades de los individuos o comunidades involucradas. En los talleres implementados por estos autores, se sostiene el uso de las artes plásticas para fomentar la creatividad de los participantes de sus talleres, promoviendo una posibilidad para la expresión y el intercambio de afectos. Este trabajo se ubica en una interfaz entre el arte, la psicología y la educación, utilizando recursos artísticos para la expresión individual y colectiva. Finalmente Cupertino (2001, citado en Cupertino et al. 2008) sostiene que la creatividad comprende la posibilidad para la transformación de las personas, los ambientes y las relaciones, y en lo que respecta a la prevención y promoción, se plantea como un espacio propicio para el desarrollo de capacidades individuales y recursos interpersonales, que facilitan la convivencia y aportan a la capacidad de afrontamiento de problemas.

CONCLUSIONES

Es necesario tener en cuenta las concepciones biomédicas y de enfermedad mental que sustentan el trabajo tradicional de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, entendiendo la necesidad de plantear las problemáticas de tipo psicológico de forma clara y precisa, de manera que los programas diseñados para la promoción y prevención respondan de manera eficaz a las demandas del medio y la población. Teniendo en cuenta la importancia de la psicología en el ámbito de promoción y prevención es necesario plantear alternativas dinámicas que respondan a diferentes

poblaciones y potencien las habilidades individuales y sociales necesarias para un adecuado afrontamiento de las situaciones problemáticas en aras de prevenir la aparición de trastornos o enfermedades físicas y psicológicas.

El arte, como herramienta en el campo de la salud, puede ser explorado de una mejor manera, ya que su uso no es exclusivo del campo terapéutico sino también del pedagógico y reflexivo (Setz, 2007). La creación artística en el campo de la psicología se distancia de la actividad recreativa, pero conserva su acción beneficiosa, mediante la sanación de problemas de diversa índole; sea mediante catarsis individual, generando sinergia grupal, diálogo, motivación o sentido de pertenencia dentro de un grupo. Este tipo de técnicas empleadas en atención primaria toman una importancia cada vez mayor, siendo aplicadas en diferentes campos y con diferentes fines y poblaciones. Sin embargo, aún no hay un buen desarrollo teórico del asunto ni una adecuada sistematización de este tipo de procesos (Rodríguez, 2005). Además de que se debe explotar más este tipo de recursos en el ámbito sanitario, los profesionales que realicen este tipo de actividades deben estar adecuadamente formados para que de esta forma se pueda intervenir responsablemente, mejorando la participación, las condiciones vitales y la salud de la comunidad y los individuos.

RECOMENDACIONES

Entre las recomendaciones para un trabajo de este tipo en el área de la prevención, se propone una identificación adecuada de las características y necesidades de la población a la que va dirigida la intervención: profesionales capacitados en el uso de técnicas artísticas en intervención comunitaria y manejo de grupos, realización de diagnóstico al inicio de las problemáticas y de las expectativas y voluntad de trabajo del grupo de personas con quienes se va a llevar a cabo el taller, siendo el objetivo desarrollar las potencialidades con las que ya cuenta el individuo o el grupo. También requiere al final una retroalimentación y una evaluación periódica posterior al trabajo.

De igual manera es necesario profundizar de forma teórica en los temas que se plantean en el presente documento, haciendo énfasis en la falta de elaboración académica sobre la implementación de estrategias artísticas en el campo de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

REFERENCIAS

- Calzado, Z., Ruiz, M., Espada, R. & Gordillo M. (2013). Arte y Mayores: propuesta para un envejecimiento activo. *Psicología Positiva: Desarrollo y Educación. INFAD Revista de Psicología, N. 1(2)*, 247-258.
- Campusano E. (2011). *Arteterapia en educación especial: Una intervención de Arteterapia con una persona con discapacidad intelectual*. Universidad de Chile. Santiago de Chile.
- Cupertino C., Rezende B., Nisencwajg F. (2008). Hacia un quehacer psicológico creativo: la preparación para la atención a la diversidad. *Revista de Psicología. 26(1)*. Universidade Paulista, Brasil.
- De la lleras, E. & Guibert, W. (2000). Las terapias con recursos artísticos. Su utilidad en la atención primaria de salud. *Revista Cubana Medicina General Integral, 16(3)*, 285-294. Cuba.
- De La Vega, M. (2007). Producción estética y cambio social: la función del arte. *Revista de arte y estética contemporánea, 2*, 107-119.
- Fisher, E. (1973). La función del arte. *La necesidad del arte. 5-56*. Barcelona: Península.
- Fernandes R., Do Carmo, M. & Jiménez S. (2009). La promoción de la salud y la prevención de enfermedades como actividades propias de la labor de los psicólogos. *Arquivos brasileiros de psicología, 6 (2)*. Brasil.
- González I, (s/f). Arteterapia y Salud Mental; Locura y Arte. *Arteterapia. Principios y ámbitos de aplicación. Consejería de Educación y Ciencia*. Andalucía.
- Gutfreund, R. (2005). *Guía: creación y organización de talleres de arte*. El salvador: Punto uno.
- Mora, G. (1997). *Inauguración. En Taller sobre la Violencia de los Adolescentes y las Pandillas Juveniles. Oficina Panamericana de la Salud (OPS/OMS)*. San Salvador, El Salvador.

- Pérez, M. & Fernández, J. (2008). Más allá de la salud mental: la psicología en atención primaria. *Papeles del psicólogo*, 29(3), 251-270.
- Restrepo O, Diego A.; Jaramillo E. & Juan C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, vol. 30 (2), mayo-agosto, 202-211.
- Rodríguez, M. (2005). Estudios sobre el Barrio. Los actores sociales excluidos: niños y jóvenes hacia una construcción comunitaria (segunda parte). Abril 10, 2016, de Pensar y Hacer. *Nueva época revista Electrónica de pensamiento y cultura latinoamericana* Sitio web:<http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/mx/mx008/index/assoc/HASH01a5.dir/rodriguez.html>
- Santacreu, J., Márquez, M., Rubio, V. (1997). La prevención en el marco de la psicología de la salud. *Revista: Psicología y Salud*. Veracruz. México
- Setz, F. (2007). *Arte terapia para prevención de consumo de sustancias en un adolescente en riesgo social* (tesis de postgrado). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Vignolo, J., Vacarezza M., Alvarez, C. & Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Prensa Médica Latinoamericana*. Uruguay.