

TRABAJO FIN DE MÁSTER

El uso de la arteterapia para mejorar la salud mental de los adolescentes.

Belén Jiménez Megías
Educación plástica y visual
Jose Antonio Hinojos Morales
2023-2024

ÍNDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	2-3
2. INTRODUCCIÓN.....	3
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	4-17
3.1. Salud mental.....	4-5
3.2. Sobre la Arteterapia.....	6-7
3.3. Estudios de casos.....	7-17
4. RESULTADOS.....	17-23
5. CONCLUSIONES.....	23-25
6. MÉTODO.....	25
7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....	26-28

I. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.

RESUMEN

Las cifras sobre salud mental en adolescentes cada vez son más alarmantes, en comparación con años anteriores han empeorado en gran medida. El suicidio es una de las principales causas de muerte, y las ideaciones suicidas aparecen casi en la mitad de los adolescentes.

El objetivo de esta revisión bibliográfica es explorar sobre la arteterapia, sus beneficios en adolescentes y reunir información sobre algunos talleres que se hayan realizado en este colectivo. Además, se pretende reunir información sobre la salud mental de los adolescentes con sus porcentajes actualizados.

Este estudio se enfoca en el potencial de la arteterapia como herramienta para ayudar a los adolescentes con su salud mental. Se han recopilado y analizado diez estudios e investigaciones sobre este tipo de práctica artística, enfocándonos en el estudio de tres de los talleres realizados en ellas: uno dentro del ámbito educativo (educación secundaria obligatoria) y dos en el ámbito extraescolar (un grupo religioso y un hogar para niñas huérfanas).

En estos tres estudios se han encontrado diversos beneficios, tales como la subida de autoestima, la autoconciencia, la reducción de ansiedad y el estrés, la disminución de las ideas suicidas o la mejora de la inteligencia emocional. Según estas investigaciones analizadas, observamos evidencias de que la arteterapia posee grandes beneficios en todas las áreas estudiadas, por lo que entendemos la recomendación de su práctica expositiva en el ámbito educativo.

Palabras clave: Arteterapia, Salud mental, Adolescentes, Ansiedad, Depresión, Educación.

ABSTRACT

The figures on adolescent mental health are increasingly alarming, and compared to previous years they have worsened dramatically. Suicide is one of the leading causes of death, and suicidal ideation occurs in almost half of all adolescents.

The aim of this literature review is to explore art therapy, its benefits for adolescents and to gather information on some workshops that have been conducted with adolescents. In addition, it aims to gather information on the mental health of adolescents with their updated percentages.

This study focuses on the potential of art therapy as a tool to help adolescents with their mental health. Ten studies and research on this type of artistic practice have been compiled and analyzed, focusing on the study of three of the workshops carried out in them: one within the educational environment (compulsory secondary

education) and two in the out-of-school environment (a religious group and a home for orphan girls).

In these three studies, various benefits have been found, such as increased self-esteem, self-awareness, reduced anxiety and stress, reduced suicidal ideation and improved emotional intelligence. According to the research analyzed, we observe evidence that art therapy has great benefits in all the areas studied, so we understand the recommendation of its expository practice in the educational environment.

Keywords: Art therapy, Mental health, Teenagers, Anxiety, Depression, Education.

2. INTRODUCCIÓN

Según el “Barómetro Juvenil 2023. Salud y Bienestar” del Fad juventud¹, el 48.9% de los adolescentes en España manifestaron ideas suicidas en 2023. En 2022, se genera un aumento del suicidio adolescente (de 15 a 19 años) : 75 casos (44 chicos y 21 chicas).

Desde hace años, la cifra de adolescentes que tienen problemas con su salud mental está creciendo. En 2023, el 59,3% de los jóvenes manifestaron haber tenido problemas con su salud mental, mientras que en 2017, cuando se realizó la primera medida, el porcentaje era del 28,4%. Los adolescentes que afirmaban no ver afectado su día a día por problemas de salud mental han descendido, siendo en 2023 el 41.8%, mientras que en 2021 el 51.8%.

Este estudio ha sido realizado en base al ascenso de cifras preocupantes en cuanto a la salud mental de los adolescentes. Como graduada en Bellas Artes, la arteterapia es la primera herramienta que pasó por mi cabeza para investigar si ayudaba a contrarrestar estos porcentajes tan alarmantes. La información recopilada se centra principalmente en las prácticas de arteterapia en el ámbito de la educación, ya que, como estudiante del Máster de Profesorado, es un tema que me interesa y preocupa por igual.

A continuación, exponemos la hipótesis que nos planteamos al inicio:

- La arteterapia en el ámbito educativo durante la ESO mejora significativamente las habilidades interpersonales e intrapersonales (la inteligencia emocional) de los adolescentes, por lo que también conseguimos una mejora del rendimiento escolar gracias a la disminución del estrés, la ansiedad y la depresión de los adolescentes al realizar dichos talleres.

¹ Análisis de la percepción de los y las jóvenes entre los 15 y los 29 años de edad residentes en España sobre temas relacionados con su salud y con las condiciones vitales que afrontan.

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

El objetivo de realizar esta revisión bibliográfica es reunir y analizar estudios previos sobre la arteterapia en adolescentes bajo la problemática de la salud mental. Por ello, se ha decidido que es importante comenzar con la reunión y exposición de información actual sobre la salud mental en adolescentes, así como explicar qué es la arteterapia y presentar sus diferentes modalidades, antes de reunir la información obtenida en los diez casos estudiados.

Para llevar a cabo esta revisión, se tuvo que realizar una investigación exhaustiva, la cual estará explicada en el apartado 6 (Método).

3.1. Salud mental.

Como hemos mencionado anteriormente, uno de los objetivos principales de este estudio es hablar sobre la salud mental y reunir algunas de las cifras más recientes sobre ella y sobre los trastornos mentales en adolescentes es uno de los objetivos de este estudio.

- A nivel mundial, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental (14%). (OMS, 2021)
- Entre el 50 y el 90% de adolescentes presenta más de uno o dos problemas mentales como trastornos de ansiedad, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), trastornos de conducta y en algunos casos, abuso de sustancias. (ANMM, 2017)
- En España, el 59,3% de los jóvenes de entre 15 y 29 años reconoce padecer problemas de salud mental según datos del 'IV Barómetro Juvenil 2023. Salud y bienestar' realizado por la Fundación Mutua Madrileña y Fad Juventud. (El Mundo, 2023)
- Del total de jóvenes que declararon haber sufrido problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental en los últimos 12 meses, el 62,5% pidieron ayuda profesional, frente al 51% de 2021. (El Mundo, 2023)

Los adolescentes que sufren de trastornos mentales son más vulnerables a sufrir desigualdad, marginación, dificultades en su rendimiento académico y suele acarrear problemas de salud física. (OMS,2021)

En 2022, UNICEF creó un resumen ejecutivo sobre la salud mental en la infancia llamado “*En mi mente*”, en el cual podemos observar cifras y declaraciones alarmantes. La pandemia de COVID-19 intensificó los problemas de salud mental entre la población, pero también gracias a ello se ha relevado la urgencia de abordar dichos problemas (Henrietta H. Fore, Directora Ejecutiva de UNICEF, 2022).

Los entornos educativos pueden ofrecer apoyo a la salud mental de los jóvenes. Sin embargo, también se expone que en los centros educativos los niños son expuestos a diversos riesgos, como el acoso y el estrés ocasionado por el rendimiento académico. También se manifiesta una gran estigmatización cultural en torno a la salud mental, lo que genera un gran desconocimiento sobre el tema.

La despreocupación por la salud mental de los adolescentes puede acarrear problemas en su futuro, ya que no solo perjudican mentalmente, sino también en su salud física, lo que puede llegar a complicar a las personas poder llevar una vida plena (UNICEF, 2022).

La OMS recomienda abordar los trastornos mentales cuanto antes, evitando una solución exclusivamente con fármacos o en el internamiento de los adolescentes en una institución. En cambio, se propone la arteterapia como herramienta eficaz para el tratamiento de esta problemática. (OMS, 2021)

En los últimos años, España ha producido diversos avances en la salud mental, como la acogida de la Estrategia del Sistema Nacional de Salud y el Plan de Acción Nacional de Salud Mental (2022-2024), o la creación del Comité de Prevención de Suicidios y de un Grupo de Trabajo de Salud Mental de la Infancia y Adolescencia. Sin embargo, desde su creación, no se han vuelto a reunir (El Mundo, 2023).

La ansiedad y la depresión representan alrededor del 40% de los trastornos de salud mental diagnosticados (UNICEF, 2022). Estos trastornos pueden complicar la asistencia a la escuela, el estudio y el mantenimiento de una buena vida escolar (OMS, 2021).

En cuanto a la ansiedad, se calcula que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años la padecen. Respecto a la depresión, se ha observado que el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años la padecen. Cabe recalcar que una de las mayores problemáticas de la depresión es que puede conducir al suicidio, y éste es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años (OMS, 2021). Se calcula que cada año mueren 45.800 adolescentes por suicidio, es decir, más de una persona cada 11 minutos (UNICEF, 2022).

Podemos observar la gravedad de este problema cuando inclusive la reina de España, Letizia Ortiz, se preocupa por ello y lo reivindica. Ortiz es Defensora de la Salud Mental para Niños y Adolescentes de UNICEF, el órgano de la ONU dedicado a la protección de los menores (desde 2014 hasta la actualidad). Ella resalta la importancia de promover las escuelas como «espacios seguros» donde los niños y adolescentes puedan recibir un mejor apoyo y ser tratados con herramientas adecuadas (ABC, 2022).

3.2. Sobre la Arteterapia

Para comenzar con este apartado es interesante nombrar el libro '*Breve historia del arteterapia*' de Marián López Fdz. Cao (2015), en el que se reúne variedad de información sobre la arteterapia. La autora destaca que, desde la antigüedad, el arte se ha utilizado como un medio de catarsis.

Se puede observar el interés de esta herramienta en diferentes áreas de conocimiento (como el psiquiátrico o el artístico) y la importancia del psicoanálisis en ella, recalcando los grandes avances y nuevos enfoques que se han realizado desde la antigüedad hasta el día de hoy.

P. Klein y otros autores señalan al marqués de Sade como pionero de la arteterapia durante el siglo XIX, utilizando métodos como el teatro o la música.

López comenta que Prinzhorn defendía la importancia del acto de crear arte para todas las personas, independientemente de si sufrían trastornos mentales o no, ya que es beneficioso para alcanzar el bienestar psicológico.

Algunos de los acontecimientos más importantes reunidos son:

- 1946: Los psiquiatras Reitmann y Cunningham-Dax, del hospital psiquiátrico estatal de Netherne, contratan al primer arteterapeuta en la historia: Edward Adamson.
- 1950: Primer Congreso Mundial de Psiquiatría en París, que incluyó la primera exposición internacional de arte psicopatológico, con 2000 obras de cerca de 300 pacientes de 17 países diferentes.
- 1958: Definición rigurosa del término arteterapia por Edith Kramer: «*Mi medio terapéutico es tan antiguo como la humanidad. Desde que existe la sociedad humana, las artes han ayudado al hombre a reconciliar el eterno conflicto entre los impulsos instintivos del individuo y las demandas de la sociedad. Por tanto, todo arte es terapéutico en el sentido más amplio de la palabra*».

La arteterapia también se define como el acompañamiento terapéutico de personas con problemas, tanto físicas como psicológicas, a través de la creación de cualquier arte (Jean Pierre Klein, 2006).

Como ya hemos observado en el libro de Marián, el psicoanálisis tiene un papel crucial en la arteterapia. Malchiodi (2012) comparte esta visión, señalando que la arteterapia tiene bases en diferentes enfoques, siendo uno de ellos el psicoanálisis, con autores destacados como Freud y Carl Jung. Malchiodi destaca la teoría de las relaciones objetales, que ha servido como base para los avances de la arteterapia como herramienta de comunicación con el sujeto.

Según Malchiodi (2012) "*La arteterapia es una forma de terapia en la que la creación artística es utilizada como herramienta como ayuda para resolver conflictos*

emocionales, mejorar el autoestima, desarrollar habilidades sociales, reducir la ansiedad y fomentar la capacidad de expresión”.

En cuanto al ámbito educativo encontramos a Durán, M. (2020), resalta que la intervención de la arteterapia en las escuelas es un gran apoyo para los estudiantes, ya que les permite comprender mejor sus emociones y conflictos internos dentro de un espacio seguro.

Todas las técnicas artísticas son válidas en la arteterapia; sin embargo, es importante recalcar la importancia de utilizar la mayor variedad posible de técnicas en un taller. Esto teniendo en cuenta la flexibilidad necesaria en los talleres de arteterapia, sin perder de vista el objetivo final del mismo (Malchiodi, 2012).

Varios autores también resaltan los beneficios de combinar la arteterapia con otras técnicas y estrategias, como la meditación y la musicoterapia (Celis Aguilar, O. 2023). Cabe resaltar que el juego se ha convertido en una técnica cada vez más utilizada en las aulas como método de enseñanza, gracias a su comprobada eficacia.

3.3. Estudios de casos:

Se ha considerado como uno de los objetivos reunir información sobre algunos de los estudios más recientes, entre los cuales podemos observar:

3.3.1. El uso del arteterapia como herramienta de terapia en pacientes adolescentes de salud mental: la papiroflexia (Prince, D. y González, V.M., 2022).

Se ha demostrado por varios autores que la papiroflexia es una herramienta terapéutica y educativa para diversos tipos de pacientes (Wilson, Roden y Taylor 2008; Andreass, 2011; Lipnick, 2013 & Heenan, 2006). Aunque aún hay autores como Ruiz (2017) que dudan de su validez.

La conclusión de los autores del estudio fue positiva; señalaron que hay falta de estudios sobre la papiroflexia combinada con la arteterapia y concluyeron que la arteterapia en sí era una buena herramienta para la salud mental del adolescente. Aunque no hayan podido afirmar categóricamente que la papiroflexia es una terapia efectiva, sí que ven un potencial que hay que investigar. Además, se ha observado que la papiroflexia crea motivación (Bodero y Reyes, 2018).

3.3.2. Arteterapia: prevención del suicidio.(Elisabet Ransanz Reyes, 2022).

Este estudio se realizó bajo la problemática del creciente número de suicidios en adolescentes captado por la OMS (2019). La autora observa diversos beneficios de la arteterapia, tales como el aumento de la autoestima, la mejora la comunicación de los adolescentes, la disminución de emociones negativas (como la desesperanza y la

ansiedad), y la mejora de habilidades interpersonales (como la resolución de conflictos) e intrapersonales (como la toma de decisiones). Reyes concluye que el arte proporciona una válvula de escape y una conexión con el exterior que ayuda a construir la identidad.

Se reconocen las necesidades de llevar la arteterapia a un ambiente educacional en el que ayudar a desarrollar competencias como aprender a ser persona o habilidades de gestión emocional o de resolución de conflictos. Gracias a la arteterapia, los adolescentes pueden expresarse de forma segura y a una distancia suficiente para poder gestionarse adecuadamente.

Reyes finalizó con que hay pocos estudios de fiabilidad científica, lo cual dificulta el trabajo de su investigación. Aunque ha observado una gran variedad de contextos, observa que se debería investigar más en el ámbito educativo. La autora anima a considerar la arteterapia como herramienta valiosa para trabajar con adolescentes. ya que el arte ofrece una comunicación más allá del lenguaje y nos lleva a nuestro mundo interior.

En su investigación, Reyes encontró en Conger (1988) y Bunge, et al, (1978) la importancia de los dibujos en los adolescentes con ideas suicidas. Estos dibujos pueden ser una herramienta de detección de dicha conducta. Se pueden observar diferencias entre las obras en este tipo de pacientes en relación con pacientes con otros problemas, no solo abundan las imágenes y el tema de la muerte, sino que también va acompañado de un discurso sobre desesperanza, fracaso e impotencia.

3.3.3. Técnica arteterapia escultura con plastilina, como estrategia para prevenir la obsesión por las redes sociales. (Mgs. Jessica Belén Carrillo Pacheco; MEd. Pablo Fernando Aguilar Cango; Mgs. Janeth del Cisne Espinoza Añazco; Lic. Lenin Andrés Chuquimarca Masache; Dra. Deisy Cumanda Bravo Guamo., 2023).

Podemos observar las redes sociales como fuente importante de ansiedad en los adolescentes, y como el arte es una valiosa herramienta de distracción y motivación para aprovechar mejor su tiempo.

Estudio realizado en base a la problemática de que el uso de las redes sociales en la adolescencia provoca una obsesión por ellas. Aunque el estudio no es muy completo ya que solo tiene 29 pacientes, los resultados fueron positivos ($r=0.79$) con la reducción de un 79% en los niveles de obsesión por las redes sociales.

El Instrumento Psicológico usado fue la escala de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (ARS), que consta de 24 ítems, con respuestas tipo Likert, cuyas opciones van desde siempre a nunca.

Se tuvo en cuenta los intereses de los adolescentes para diseñar el taller (para llamar su atención y enriquecer el ambiente). Gracias a ello se logró concienciar a los sujetos de la problemática y dar herramientas para prevenirla.

Se observó que los adolescentes no eran conscientes de esta problemática, se analizó y demostró que eran incapaces de desconectar de las redes sociales y que esto les provocaba ansiedad, incluso les preocupaba su falta de acceso a ellas. Esto se ha denominado: “obsesión por las redes sociales” (Klein, 2008).

La obsesión con las redes sociales influye negativamente en los adolescentes ya que los distrae de sus responsabilidades y actividades. El objetivo de este estudio era demostrar a los adolescentes que podían realizar actividades más beneficiosas en su tiempo libre, lo que llevaría a un aumento de interés en sus actividades académicas (Boyd y Ellison, 2007).

Cuando se realizó este estudio los autores observaron que había muy pocos estudios sobre esta problemática en su país, por lo que para fomentar el uso adecuado de las redes sociales se planteó el estudio: técnica de arteterapia escultura con plastilina, como estrategia para prevenir la obsesión por las redes sociales. (Echeburúa, 2013). Los autores recomendaron que se realizasen más investigaciones en torno a este tema, para fomentar un uso adecuado de las redes sociales.

3.3.4. Arte, Arteterapia y Educación Emocional: El desafío de educar emocionalmente a través del Arteterapia y de las Artes. (Luis Formaiano, 2020).

Formaiano (2020, pg.7), psicoterapeuta, expone este estudio en base a su experiencia y observaciones con sus pacientes, encontrando que a los adolescentes les es complicado expresarse. Indica que, culturalmente, expresar nuestras emociones sigue siendo tabú, especialmente en la cultura anglosajona. Guardar las emociones conlleva efectos negativos mental y físicamente (como la hipertensión arterial). Una intervención artística puede sanar nuestras heridas más ocultas.

En base a su experiencia, el autor comenta que no es fácil trabajar sobre las propias emociones, y que esto puede deberse al desconocimiento de las mismas. Por ello el arte (que en base implica las emociones) es el nexo para una buena salud emocional. Ha observado que las personas que realizan arteterapia son más conscientes de sus emociones, lo que les ayuda a avanzar y mejorar en la terapia.

El arte nos ayuda a observar tanto el exterior como el interior, lo cual es cada vez más complicado por el acceso temprano e incontrolado de las redes sociales e Internet. Contempla que esta nueva tecnología es peligrosa, no deja a los niños y adolescentes crear una introspección, ven el mundo a través de una pantalla en vez de investigarlo por sus propios ojos, lo cual puede generar una insensibilidad que podría llevar a la agresión cibernética.

Nuestro autor habla sobre el proyecto Don Quijote (pg 13) en Brasil con sujetos niños y adolescentes. En dicho proyecto se toman en cuenta algunos de los valores del personaje ficticio como el amor, la paz y la justicia y con ello se trabaja de diversas formas, entre ellas la arteterapia.

Es un centro extraescolar que lleva a cabo acciones preventivas con chicos que no habían podido acceder a la educación o con problemas en casa. El proyecto tiene como objetivo el desarrollo de los aspectos cognitivos, emocionales y afectivos de estos jóvenes. Este trabajo generó resultados positivos, en sus 13 años asistió a más de 5.100 menores y ha llevado más de 12.000 casos.

Podemos observar otro proyecto en Brasil (pg 15) en el que se convocó a un grupo de educadores y utilizaron para ello la arteterapia gestáltica y dinámicas de grupo; Se realizó un programa de sensibilización sobre las dificultades de establecer relaciones interpersonales saludables entre los alumnos (15 encuentros de 2 horas incluyendo 21 docentes de la misma escuela).

Se realizaron actividades artísticas con objetivo de sensibilizar a los docentes y el trabajo de su relación interpersonal con el resto de colegas, además de concienciar de que no solo eran conocimiento sino que ellos tenían peso en la vida de sus alumnos, estos talleres les ayudaron a relacionarse con los alumnos llevando a un mejor clima y aumentando el rendimiento escolar.

El autor, Formaiano, hace hincapié en la educación emocional (pg15). Nos presenta la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner: diferentes habilidades que utilizamos para resolver un problema. Las 7 inteligencias son :

- Inteligencia musical.
- Inteligencia cinético-corporal.
- Inteligencia lógico-matemática.
- Inteligencia lingüística.
- Inteligencia espacial.
- Inteligencia interpersonal (empatía → leer a los demás).

- Inteligencia intrapersonal (autoconocimiento).

(Las dos últimas forman parte de lo que conocemos como inteligencia emocional).

Podemos encontrar diferentes posturas en cuanto a la inteligencia emocional, la que interesa a Formaiano es la de Salovey y Mayer, 1990 (pg 17), reformulada siete años después como modelo Mayer y Salovey, la cual tiene cuatro ejes:

- Ser capaz de valorar y expresar las emociones (propias y de los demás).
- Ser capaz de regular dichas emociones.
- Utilizar las emociones para adaptarnos.
- Comprender las emociones.

Teniendo en cuenta que toda emoción es provocada por un estímulo exterior o interior y la emoción que aparezca dependerá de cómo las valoremos.

Como finalidad de la educación emocional encontramos el desarrollo de competencias emocionales (pg 19) :

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional .
- Adaptación.
- Autonomía emocional.
- No dejarse influir por lo que pase.
- Habilidades sociales que favorecen la relación interpersonal.
- Competencias para la vida y el bienestar.
- Emociones positivas, habilidades, actitudes y valores.

(Formaiano reúne varias actividades de arteterapia interesantes para realizar en el aula que observaremos en el apartado 4).

3.3.5. Arteterapia y evolución de los aspectos emocionales y de la ansiedad en un contexto oncohematológico: un estudio de caso. (María Méndez Suárez; María José Pilar Rubio; Telma Barrantes Fernández; Aurora Villalón Rodríguez, 2023).

Estudio de caso en el que se evaluaron a 8 individuos de entre 22 y 55 años: la mitad de ellos tuvieron 8 sesiones de arteterapia y realizaron un cuestionario STAI, más un cuestionario de evaluación. La otra mitad solo realizaron el cuestionario STAI (sin sesiones de arteterapia). Utilización de formulario STAI para la medición de

ansiedad y estrés (formulario validado en 2015 en España). El taller se centró en la terapia de Gestalt de Fritz Pearl (Alemania, 1952).

(Aunque no entrase en el rango de edad de adolescentes, por el interés de este estudio no lo he eliminado de la primera parte de los casos estudiados, recomendando realizar este taller con adolescentes.)

El taller lo realizaron con flexibilidad (importancia de ser flexible para que la arteterapia salga bien). El resultado obtenido fue que hubo diferencias significativas entre estos dos grupos de sujetos en los niveles de ansiedad evaluados, consiguieron disminuir las emociones negativas y aumentar las positivas.

Según Gutiérrez (2013) citado por Méndez, M. Pilar, M. J. Barrantes, T. Villalón, A. (2023, pg 3): Utilizar la arteterapia junto a la corriente gestáltica lleva a vivir el momento, desde una visión múltiple (corporal, mental y emocional). Así el sujeto puede llegar al autoconocimiento y con ello buscar beneficios y eliminar emociones negativas, centrándose en el proceso presente más que en el futuro final.

3.3.6. El arteterapia para mejorar la convivencia en el aula y la inteligencia intrapersonal. Villar Terrero, A. R., Mata De Salcedo, C., & Rosario Rodríguez, J. L. (2022).

El estudio se realizó en el Hogar Niñas Hijas de la Altagracia, en Baní con 13 niñas. Se buscaba solucionar los problemas de convivencia de las mismas.

Utilización de la arteterapia como herramienta de autorregulación de emociones ayudando a disminuir las conductas disruptivas, significando un beneficio para el ambiente educativo.

Estos autores, para su estudio, se basan en la psicología: el humanismo y la Gestalt.

Los resultados señalan beneficio en el estado emocional de las niñas. Los autores llegaron a la conclusión de que gracias a la arteterapia se puede mejorar la convivencia escolar y las relaciones intrapersonales, lo que llevó a una mejora académica, compañerismo y aumento de empatía.

Combinaron la arteterapia con los mandalas ya que según los autores los mandalas permiten conectarse con el cuerpo, mente y espíritu. Conectarse con uno mismo y con el exterior, además ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, refuerza la concentración y estimula la creatividad.

En este estudio se utilizaron mandalas, caligramas e ilustrar autorretratos. Dando como resultado la gratitud de las adolescentes ya que habían conseguido aprender a quererse más tanto a ellas mismas como a los demás y respetar a todos por igual.

Los autores comentan que en la psicología también se ha tratado la importancia del arte para la psique humana en autores como Aristóteles, Platón, Freud, Carl Gustav Jung, Margaret Naumburg, Edith Kramer...

Exponen que la arteterapia promueve las habilidades sociales, la inteligencia emocional y espiritual y estrategias para solucionar problemas, también la creatividad y que no hay que excluir ningún tipo de arte en la arteterapia, ya que todos son útiles. También se da a entender que la arteterapia no se juzga como el arte, en ella no se juzga el resultado final, sino el proceso.

Plantean que en la educación se puede emplear la arteterapia gracias al gran potencial del arte, el juego y la creatividad. En cuanto a este ámbito citan a Callejón, (2003), como se cita a Fernández, (2021)(pg 1916): "Necesidad de cambiar en la escuela. La educación artística es una herramienta preventiva y de intervención terapéutica."

3.3.7. Arteterapia en Psicología: herramienta que permite explorar el significado de la narración de las emociones de adolescentes. Alejandra, D., & Caicedo, B. (2023).

En este estudio podemos ver bases en la Psicología (Gestalt, humanismo y psicoanálisis), el arte como modo de expresión emocional. Edad de los sujetos de 13 a 17 años pertenecientes a un grupo religioso denominado Glow, manifiestan dificultad de expresar sus emociones. Resultados positivos (en el apartado 4 se puede ver más extenso).

Los autores resaltan la importancia de realizar más pruebas, más estudios, también recomiendan para próximas prácticas destinar más tiempo a la discusión de los sujetos, crear más preguntas guía para que se expresen, también experimentar en espacios libres con naturaleza ...

Se destaca la importancia de las emociones, sobre todo en la adolescencia ya que realizan cambios como en la forma de pensar o comportarse. Exponen el estudio "relación entre la regulación emocional y autoestima" de Balaguer, Sánchez y Díaz, (2018)(pg 4) donde se explica que las emociones también repercuten en la salud (ansiedad, depresión...)

Los autores también nos hablan de Viktor Frankl, (1946)(pg 7), quien fue un superviviente de los campos de concentración y hablaba de la importancia del arte y la creatividad como vía de escape como conector del sentido de la existencia.

3.3.8. Influencia de la arteterapia en la salud mental de estudiantes niños y adolescentes. Céspedes, J.P. , (2021).

La autora encuentra evidencia de beneficios de la arteterapia en la adolescencia. En ese documento se reúnen ocho investigaciones sobre adolescentes en la educación con diferentes métodos.

- El tiempo utilizado fue variando por la flexibilidad que estos talleres exige.
- En los resultados de las ocho investigaciones se hallaron cambios significativos.
- Los métodos utilizados en estos talleres fueron: musicoterapia, dramaterapia, arteterapia, pintura de luz, collage, pintura, arcilla, juego de roles, dibujo, materiales de construcción, fotografía, diario, exposiciones.
- Las edades evaluadas en estos talleres fueron de 4 a 23 años.

La autora considera que se han de realizar más investigaciones en el ámbito educativo. Según Ziff, et al. (2016): que hay diferencias según el material y el tipo de arte que se utilice en los talleres, por ejemplo la acuarela y la pintura de dedos benefician las habilidades cinéticas y sensoriales como la relajación y expresar sentimientos.

- La pintura al temple y los lápices de colores, crayones u otros materiales de dibujo ayudan a identificar sentimientos, aumento de comprensión social...
- El collage, escultura y otras creaciones de arte contribuyen a la resolución de problemas e identificación de fortalezas.

La autora ha encontrado que, en Finlandia, se han realizado investigaciones sobre esto y resultó que es mejor trabajar multidisciplinariamente dentro de la escuela lo que crea una nueva cultura escolar.

“La escuela promueve la salud mental en los estudiantes cuando, además de conocimientos, les permite desarrollar habilidades interpersonales; elabora programas para mejorar la autoestima; promueve la identidad, seguridad y pertenencia. Existe una relación entre las dificultades emocionales y el rendimiento académico. Esto quiere decir que mientras más se trabaje la salud mental, habrá menos probabilidad de que

exista deserción o fracaso escolar” Sarmiento, 2017, citada por Céspedes, J.P. (2021)(pg . 12).

Se resalta la importancia de lograr los objetivos de desarrollo mundial ya que tiene efectos en diferentes áreas de las personas (OMS 2021). Y propone que las políticas de desarrollo no se centren solo en la sanidad, también es importante llevarlo a otros ámbitos como el educativo.

3.3.9. “CREARTE” Clases de arteterapia que ayudan a desarrollar habilidades blandas a los jóvenes de 13 a 17 años de Lima. Betzabe Soria Oyarce, G. (2023).

Proyecto creado para una problemática concreta: adolescentes de 13 a 17 años de Lima Norte como método preventivo para la ansiedad y para ayudar a estimular y desarrollar habilidades blandas.

La autora recomienda que siempre haya psicólogos expertos en estos estudios. Se utiliza la metodología Toulouse Thinking que permite abordar problemas complejos y dinámicos, con el objetivo de generar soluciones innovadoras y sostenibles en el tiempo. Además, permite comprender mejor las necesidades y expectativas.

Se ofrecen clases online por discord por el covid19: más del 80% de los sujetos estuvieron más cómodos online. Aunque también ofrece talleres presenciales, sobre todo si es la primera vez o para instituciones.

En este estudio, la autora observa mediante encuestas que los problemas mentales no distinguen según nivel socioeconómico ni el género. Se logra su objetivo de explorar e identificar las emociones. La autora expone que la arteterapia en educación es una herramienta valiosa para mejorar el rendimiento académico, fomentar la creatividad, desarrollar el pensamiento crítico y habilidades de resolución de problemas y generar un aumento de autoestima en los sujetos.

A menudo no se presta suficiente atención a la salud mental de los adolescentes, lo cual puede generar problemas presentes y futuros. (Betzabe, G. ,2023).

Los adolescentes están pasando por cambios físicos y mentales, haciendo que les cueste expresar o identificar sus emociones. Según un estudio de la Universidad de Cambridge que las intervenciones tempranas en la adolescencia pueden reducir significativamente la ansiedad en la adultez. (Gunnell et al., 2016).

Se ha encontrado que la arteterapia puede ser una alternativa para aquellos que no responden bien a otras formas de terapia convencionales.

Generalmente hay una tendencia a publicar solamente las investigaciones con resultados positivos, y que no se cuestiona las experiencias anteriores o negativas (Kapitan, 2012). También se aclara que la arteterapia no erradica la ansiedad, da herramientas para prevenirla y que las personas puedan enfrentarse a ella.

3.3.10. Eficacia de los programas de arteterapia en adolescentes con depresión: Una revisión sistemática. Celis Aguilar, Olga. (2023).

El principal objetivo de esta investigación es dar evidencia de los beneficios de la arteterapia en adolescentes con depresión desde 2012 hasta 2022. Se realizó un análisis de 10 investigaciones con base en resultados significativos. Los resultados fueron favorables, viendo eficacia en el ámbito que se aplique y en la modalidad que se intervenga con dicho grupo. Los beneficios que más se han observado son: aumento de la autoestima, autonomía, aumento de las habilidades sociales, y disminución de los niveles de depresión. La técnica más utilizada fue el arte visual-plástico: dibujo y pintura, además de la musicoterapia. Si se combina con otros enfoques como la meditación se ha encontrado que reduce el estrés.

Aunque los estudios fueron desarrollados en ámbitos diferentes, con modalidades y fuentes de riesgo diferentes podemos observar que muestran resultados positivos y significativos.

Los beneficios recogidos por la autora se resumen en :

- Eficacia de los talleres en este sector de la población.
- Reducción significativamente los niveles de depresión.
- Aumento de la inteligencia emocional.
- Incluso se ha encontrado un gran impacto en la familia.
- Es necesario tras realizar las actividades artísticas el discurso.
- Se encuentran beneficios en combinar la arteterapia con la meditación.
- Se encuentra evidencia empírica de las comorbilidades², siendo la más frecuente la ansiedad.

También se ha recogido de varios autores la necesidad de una mayor investigación.

La adolescencia es considerada como etapa complicada, debido al crecimiento y a los grandes cambios que trae consigo. (UNICEF, 2020, pg 1) Además, en esta etapa se presenta la mayor cantidad de riesgos respecto a la salud mental, uno de los más

² f. Med. Coexistencia de dos o más enfermedades en un mismo individuo, generalmente relacionadas.

comunes son los episodios de depresión (Thiengo, Cavalcante, & Lovisi, 2014), lo cual conlleva a una de las principales causas de muerte en jóvenes: el suicidio.

La pandemia del covid19 afectó mucho a la salud mental de las personas, aumentando la cifra de depresión. (Saavedra et. al, 2022).

Celis reunió varias enfermedades mentales que suelen convivir con la depresión: siendo la más común la ansiedad. Encuentra que el Ministerio de Sanidad, de Servicio sociales e igualdad de España (2018) incluye también los trastornos de conducta alimentaria, obsesivo-compulsivo y de personalidad. La autora comenta la importancia de encontrar estos síntomas y tratarlos cuanto antes, sino puede conllevar a problemas mayores.

4. RESULTADOS.

Existen varias opiniones sobre el uso del arteterapia aunque resalta la positividad de esta herramienta en la calidad de vida del individuo en todos los estudios revisados. Aunque casi todos los autores coinciden en que no hay suficientes estudios, sobretodo en español, y que debería investigarse más extenso y variado, tanto como para darle la importancia que necesita el tema como para ahondar más en él, ya que muchos de los estudios no son fiables o rigurosos científicamente. No todo son beneficios aunque generalmente los autores solo hablan de ellos, también hay discrepancia de uso por la posibilidad de insatisfacción del paciente, por ello es importante la flexibilidad y darles facilidades a los pacientes.

En el estudio Técnica arteterapia escultura con plastilina, como estrategia para prevenir la obsesión por las redes sociales de Mgs. Jessica Belén Carrillo Pacheco; MEd. Pablo Fernando Aguilar Cango; Mgs. Janeth del Cisne Espinoza Añazco; Lic. Lenin Andrés Chuquimarca Masache; Dra. Deisy Cumanda Bravo Guamo., 2023

En este estudio ubicado en Ecuador durante el periodo de 2018-2019, podemos observar a 29 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico de la unidad educativa Fiscomisional "Mercedes de Jesús Molina". Podemos observar que los resultados fueron significativos positivamente con una r de Pearson de 0.79. Se vió reducción de la obsesión por las redes sociales en el postest, siendo la máxima en el pretest 34 y en el postest 30 (mismo sujeto).

En los estudios de Luis Formaiano, 2020: Arte, Arteterapia y Educación Emocional: El desafío de educar emocionalmente a través del Arteterapia y de las Artes.

Aunque no haya un estudio en sí, con cifras y resultados, llama la atención las actividades comentadas por el autor ya que sí comenta resultados obtenidos con varios de sus pacientes y observaciones interesantes.

En cuanto a la primera actividad: El mapa de las emociones consta de dibujar la silueta del propio cuerpo e identificar los lugares donde sentimos las emociones que conozcamos. Hay total libertad a la hora de realizarlo.

Se compara varios resultados de sus pacientes:

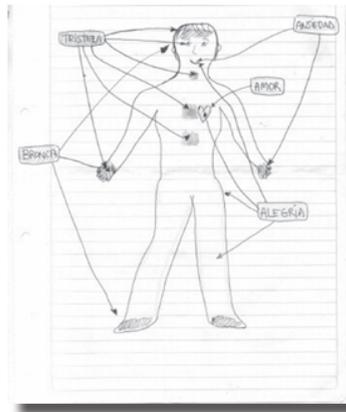


Figura 1

Mientras que en esta imagen podemos observar 5 emociones (3 negativas y 2 positivas) y solo estaba coloreada solo una emoción (la alegría). Identifica que salvo el amor que lo coloca en el corazón, el resto de emociones las coloca en diferentes partes del cuerpo.

En comparación podemos observar la figura 2:



Figura 2

Nos comenta que mientras en la figura 1 podemos observar lo comentado, en la segunda hay abarrotamiento de emociones y colores, lo cual dificulta distinguirlas. En esta figura solo encontramos una emoción negativa: la ansiedad, ubicada en las mejillas.

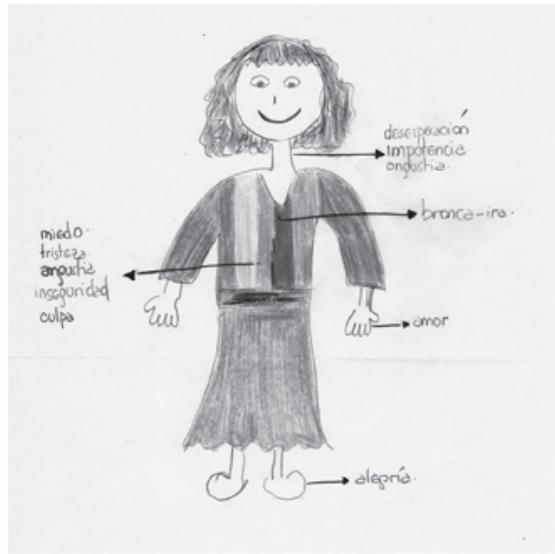


Figura 3

En esta la paciente, en vez de utilizar colores para representar sus emociones se viste con ropas coloridas y las señala con flechas. Solo dos de ellas son positivas.



Figura 4

En la figura 4 podemos observar que también predominan las emociones negativas y delinea claramente con colores todas sus emociones.

Para continuar esta actividad está 'Sanando el malestar del otro': esta actividad se realiza en equipos (de 5 mejor), mediante mímica ese sujeto interpretará una

emoción negativa, el sujeto se tumbará y el resto del grupo dibujará la silueta de dicho compañero, después se limitará a observar cómo sus compañeros intentan sanar esa 'dolencia' a través del arte.

En la tercera actividad comentada: "Como digo lo que digo" : se representan emociones con formas de decirlas, un ejemplo que pone el autor es 'Entre sollozos (tristeza)', tras generar una lista y asignar frases que coincidan con esas emociones comienzan a interpretarlas y para finalizar dicen varias frases intercambiando las formas de decirlas. En ella se combina la escritura con la dramatización. (Recordemos que combinar estrategias en los talleres es altamente recomendado por varios autores).

Según Formaiano la última actividad "El Continente de Todos" es muy popular; La finalidad de esta actividad es alimentar la capacidad de relacionarse con los demás. En una hoja grande cada uno del grupo delinea su país dentro del continente y lo crea tanto estéticamente (pintar, dibujar la geografía...) cómo crear sus reglas, su gobierno, delimitar los habitantes que tiene y por qué vale la pena visitarlo.



Figura 5

El autor comenta que dicha actividad produce una larga y rica reflexión grupal y que se pueden observar aspectos de la personalidad del sujeto.

El arteterapia para mejorar la convivencia en el aula y la inteligencia intrapersonal. Villar Terrero, A. R., Mata De Salcedo, C., & Rosario Rodríguez, J. L. (2022).

El estudio se realizó en el Hogar Niñas Hijas de la Altagracia, en Baní, 2020, como sujetos encontramos a 13 niñas de 7 a 15 años. Se buscaba solucionar los problemas de convivencia de las mismas y para ello, en base a la psicología, plantearon 3 talleres de arteterapia los sábados, durante 2 horas (aunque hubo flexibilidad en el tiempo).

I. Dibujo terapéutico; Mandalas.

Para explorar sus emociones. Al acabar exponen su experiencia (mejorar la comunicación). Combinaron este taller con musicoterapia.

2. Poema Ilustrado; Caligramas.

Debían escribir un poema sobre un conflicto suyo e ilustrarlo con la técnica que ellas escogieran.

3. Pintura creativa; Autorretrato ilustrado.

Libertad en el material utilizado. Autoconocimiento.

En el cuestionario posterior a los talleres estos son los beneficios que ellas identificaron obtener:

- Trabajar con mis emociones: 6
- Saber cómo me siento: 6
- Querer a las personas: 1
- Que aprender es bueno: 1

Los autores observaron durante el proceso que el taller de mandala permitió crear armonía interior en las niñas, (deducción en base a observación de las posturas, lenguaje no verbal, lenguaje verbal y en la interacción con el grupo). Los beneficios observados son la autorregulación emocional y una mejora de las habilidades interpersonales.

En conclusión los talleres fueron un éxito (lograron conseguir su objetivo). Comentan que las artes plásticas son más accesibles y de fácil manipulación, pero que todas las técnicas de arte en la arteterapia son funcionales. Se vio una evidencia beneficiosa del Mandala.

Arteterapia en Psicología: herramienta que permite explorar el significado de la narración de las emociones de adolescentes. Alejandra, D., & Caicedo, B. (2023)

En esta investigación realizada en Cali, Colombia en la iglesia “El lugar de su Gloria”, 2023, se tomó como sujetos de estudio a los adolescentes de 13 a 17 años pertenecientes al grupo católico Glow. Estos adolescentes manifestaron sus dificultades para expresar emociones.

La primera actividad realizada está basada en uno de los métodos terapéuticos de Oaklander (2012) en “Ventanas a nuestros niños”. “El mural”; dibujo.

Cada participante del grupo comienza un dibujo en un cartón, a los 4 minutos se pasa a otros de los componentes del grupo que seguirán su dibujo y así hasta llegar al

primero. El que comenzó con su dibujo debe generar un discurso en base a las preguntas: ¿Qué te genera? y ¿Cuál era tu idea principal?

Se busca el fortalecimiento y confianza en el grupo.



Imagen 1 y 2. Tomadas durante el momento 1 de la actividad "mural"

Segunda actividad: "Pintura" basada en Oaklander (2012).

¿Si pudieras escoger qué pintar o dibujar en ese lienzo, que harías?- especificando en que puede ser lo que más les guste, algo que se imaginen, lo que les entristece o molesta o lo que deseen. Al acabar se genera un tiempo de discurso para cada miembro.

Se busca que plasmen parte de sus emociones, incentivar la creatividad.



Imagen 3, 4, 5, 6, 7 y 8. Tomadas del momento 2. Actividad pintura con los sujetos 1, 2, 4, 5, 6 y 7

Tercera actividad: “El Collage” basada en Oaklander (2012) apoyada en “El Hombre y sus Símbolos” de Jung (1964).

Se les da los materiales y espacio para crear sus obras fundamentadas en símbolos. Al final se genera el tiempo de discusión para que expresen su experiencia.

Se busca observar el proceso y el resultado ya que se puede observar el interior de las personas con las imágenes seleccionadas.

Hay que resaltar que todos los talleres fueron flexibles en tiempo y materiales según necesitaban los sujetos, lo cual ayudó a generar unos resultados positivos (se logró el objetivo planteado), se creó un espacio seguro para los adolescentes, se logró autoconocimiento y fomento de las habilidades sociales.

Beneficios generales encontrados en todos los estudios:

- Reducción de ansiedad y estrés.
- Aumento de motivación y mejora de autoestima.
- Autoconocimiento y autonomía.
- Fomento de habilidades sociales .
- Estimula el aprendizaje y la memoria.
- Disminuye las emociones negativas.
- Mejora la inteligencia emocional y mejora el rendimiento escolar.
- Reducción de ideación suicida.
- Aumento de emociones positivas.
- Mejora de la convivencia y de la concentración.
- Fomento de la colaboración y el compañerismo.
- Aumento de la creatividad.
- Genera un espacio seguro.

5. CONCLUSIONES.

Históricamente, las artes han sido infravaloradas, frecuentemente son las primeras asignaturas prescindibles en el currículum educativo. Sin embargo, mediante la bibliografía expuesta anteriormente hemos podido observar que no es así: el arte es fundamental, como la medicina, ya que por lo que hemos leído es una herramienta terapéutica beneficiosa.

Como educadores, tenemos la responsabilidad de que nuestros alumnos obtengan competencias clave para poder integrarse en la sociedad y contribuir en ella. La arteterapia es una herramienta beneficiosa para el desarrollo de estas competencias.

- Competencia en comunicación lingüística: Gracias al arte podemos expresar sentimientos que no sabríamos expresar verbalmente, hacernos conscientes de ellos y así poder verbalizarlos en un futuro.
- Competencia de aprender a aprender: A través del arte, podemos desarrollar habilidades interpersonales e intrapersonales, las cuales son esenciales para la autoconciencia y la empatía, contribuyendo a la competencia social y cívica.
- Competencia de sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: Hemos visto que la arteterapia ayuda a la motivación de los adolescentes, un elemento crucial para poder lograr esta competencia.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales: La arteterapia es clave para esta, ya que les ayuda a conocer las emociones, a expresarlas y fomenta su creatividad.

Conclusión: En nuestra cultura no se le da la importancia necesaria al arte, la arteterapia es un medio necesario para mejorar nuestra salud mental y el mejor medio para implantarla es en la educación (para que llegue a todos los niños y adolescentes posibles). Aunque muchos de los estudios realizados son positivos, también hay datos negativos lo cual lleva a muchos de los autores a la conclusión de que debería realizarse más investigación, con lo que estamos de acuerdo. Sería beneficioso que se ampliara el rango de edad y el número de participantes para obtener un estudio más completo y darle la importancia que tiene a este tema.

Para cerrar cito a Luke Abrams de *The walking dead*: "Es arte. Desde hace tiempo los historiadores y los arqueólogos se preguntan cómo sobrevivió el homo sapiens a los neandertales... ¿Cómo los derrotamos? Eran más grandes, más inteligentes, más fuertes y rápidos y tenían herramientas. ¿Por qué seguimos aquí y ellos no? Encontraron una cueva, y en esa cueva hallaron una flauta de hace cuarenta mil años, y se dieron cuenta de que tal vez el homo sapiens no derrotó a los neandertales, no en el sentido que se le suele dar al término derrotar; Se reunieron en grupos, se sentaban alrededor de una fogata contándose historias unos a otros en forma de música y dibujos, y crearon una identidad común, y después crearon

comunidades y crecieron. Al ir creciendo los neandertales retrocedieron, y con el tiempo acabaron muriendo. El arte es lo que consiguió distinguirnos de los animales.”

6. MÉTODO.

El trabajo se realizó bajo la modalidad de revisión bibliográfica. Una vez decidido el tema del que se quería investigar, comenzamos redactando el planteamiento del problema (la problemática de la salud mental en los adolescentes actualmente). Seguidamente planteamos una serie de preguntas que se debía responder tras la lectura de los datos recopilados. Posteriormente planteamos unas hipótesis y sus contrarias, sumiéndose en una.

Tras esta primera fase, procedimos a la revisión bibliográfica. Comenzamos buscando cifras y artículos sobre la salud mental en internet, utilizando fuentes como periódicos españoles, las páginas web de la OMS, UNICEF y la confederación de salud mental de España. Una vez recolectada la información básica procedimos a la búsqueda de artículos científicos, tesis e investigaciones en Google Académico. Se puso un límite de fecha de 5 años. Sin embargo, dada la escasez de bibliografía específica tuvimos que ampliar el rango temporal.

Para la búsqueda utilizamos las palabras: Arteterapia, salud mental, adolescentes, educación, ansiedad, depresión, suicidio y arte. Entre los artículos encontrados seleccionamos 10 en base a :

- Tenían que estar en español.
 - Tenían que hablar de salud mental.
 - No anteriores a 2020
- No seleccionamos los que:
- Aunque tratase también la salud mental trataban temas más concretos como la superación del duelo, el bullying...(Me centré más en la ansiedad y la depresión ya que son los trastornos mentales más comunes).
 - No estaban en español.
 - No trataban a ningún adolescente (uno se centraba en estudiantes de bellas artes en la universidad) o se centraba solo en la etapa de bachillerato artístico.
 - Los que fueran anteriores a 2020

Como también queríamos reunir los resultados de algunos talleres de arteterapia, varios de los seleccionados solo sirvieron de bibliografía, para la parte de resultados sólo fueron seleccionados aquellos que realizaron talleres (aunque no fuese fiables científicamente) o explicaban actividades realizadas con estos grupos de edades (como en el caso del estudio de Luis Formaiano, 2020).

7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.

Bibliografía:

- Prince Torregrosa, D., & González Chordà, V. M. (2022). El uso de arteterapia como herramienta terapéutica en pacientes adolescentes de salud mental: la papiroflexia. *Àgora de Salut*, VIII, 141-149. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2022.8.12>
- Formaiano, L. (2020). Arte, arteterapia y educación emocional: El desafío de educar emocionalmente a través del arteterapia y de las artes. En G. De Luca (Ed.), **Repensar la Educación** (pp. 165-186). Editorial RV. Recuperado de https://dlwqtxtslxzle7.cloudfront.net/63964060/FORMAIANO__LUIS__ARTE_TERAPIA_Y_EDUCACION_EMOCIONAL_DEL_LIBRO_REPENSAR_LA_EDUCACION20200719-46819-1ozpbdn-libre.pdf
- Celis Aguilar, O. (2023). Eficacia de los programas de arteterapia en adolescentes con depresión: Una revisión sistemática [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/114987>
- Reyes, E. R. (2022). Arteterapia y prevención del suicidio. Una revisión bibliográfica sobre las principales aportaciones de la Arteterapia en la prevención del suicidio en adolescentes. *Arteterapia. Papeles de Arteterapia y Educación Artística Para La Inclusión Social*, 17, 1-11. <https://doi.org/10.5209/ARTE.76264>
- Suárez, M. M., Pilar Rubio, M. J., Fernández, T. B., & Rodríguez, A. V. (2023). Arteterapia y evolución de los aspectos emocionales y de la ansiedad en un contexto oncohematológico: un estudio de caso. *Arteterapia. Papeles de Arteterapia y Educación Artística Para La Inclusión Social*, 18(1), e83633–e83633. <https://doi.org/10.5209/ARTE.83633>
- Villar Terrero, A. R., Mata De Salcedo, C., & Rosario Rodríguez, J. L. (2022). El arteterapia para mejorar la convivencia en el aula y la inteligencia intrapersonal. *Polo Del Conocimiento: Revista Científico - Profesional*, ISSN-e2550-682X, Vol. 7, No. 2, 2022, 7(2), 10. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i2.3688>
- Alejandra, D., & Caicedo, B. (2023). Arteterapia en psicología: herramienta que permite explorar el significado de la narración de las emociones de adolescentes. *Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Cali*. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/52394>
- Jessica Belén Carrillo Pacheco, M., Pablo Fernando Aguilar Cango, Me., Janeth del Cisne Espinoza Añazco, M., -, J., Aguilar, J., & Espinoza, P. (2023). Técnica arteterapia escultura con plastilina, como estrategia para prevenir la obsesión

por las redes sociales. Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando, 4(2), 552-563-552–563. <https://doi.org/10.60100/RCMG.V4I2.148>

- Cespedes, J.P.,(2021). Influencia de la arteterapia en la salud mental de estudiantes niños y adolescentes. Repositorio Institucional - Ulima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/13198>
- Betzabe Soria Oyarce, G. (2023). “Crearte” clases de arteterapia que ayudan a desarrollar habilidades blandas a los jóvenes de 13 a 17 años de Lima Norte. Repositorio Institucional - TLS. <http://repositorio.tls.edu.pe/handle/20.500.12826/801>
- Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C. y Gómez Miguel, A. (2023). Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.52810.5281/zenodo.8170910
- Marián López Fdz. Cao. (2015). Breve historia de la arteterapia. Actualizado en 2020, de UNED Sitio web recuperado de : https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4786/02historia delarteterapia.pdf
- UNICEF. (2017). Estado mundial de la infancia. En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. www.unicef.org/sowc.

Webgrafía:

- habitat.aq.upm.es, B. C. (2010). El Proyecto Quijote: una historia aparte (São Paulo, Brasil). Biblioteca CF+S. <http://habitat.aq.upm.es/dubai/10/bp2545.html>
- OMS. (2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- ABC. (2022). La Reina alerta del problema de salud mental entre los jóvenes: «126 niños y adolescentes se quitan la vida cada día». <https://www.abc.es/sociedad/reina-letizia-colegios-deben-espacios-seguros-frente-20220921010530-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fsociedad%2Freina-letizia-colegios-deben-espacios-seguros-frente-20220921010530-nt.html>
- ConSalud. (2022). Letizia advierte del problema de salud mental en jóvenes. https://www.consalud.es/comunicados/letizia-advierte-salud-mental-jovenes-tras-ada-compromiso-ambito_120533_102.html
- El Mundo. (2023). El 59% de jóvenes españoles afirma haber tenido problemas de salud mental en el último año | Salud. <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2023/10/10/6524f4d4fdddff110c8b45a2.html>

- UNICEF. (2022). SM la Reina, nombrada Defensora para la Salud Mental de la Infancia y Adolescencia de UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/sm-la-reina-nombrada-defensora-para-la-salud-mental-de-la-infancia-y-adolescencia-de-unicef>
- Confederación Salud Mental España. (n.d.). La salud mental en cifras – Comunica la Salud Mental. Retrieved July 26, 2024, from <https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/>
- Confederación Salud Mental España. (2023). Cuatro de cada diez personas, en España, valoran de forma negativa el estado de su salud mental - Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/sala-prensa/actualidad/primer-informe-situacion-salud-mental/>
- Campus de salud emocional. Merchemoriana. (n.d.). Mujeres pioneras del Arte como terapia-Merche Moriana. Retrieved July 27, 2024, from https://merchemoriana.com/mujeres-pioneras-del-arte-como-terapia/#Edith_Kramer_el_arte_dice_la_verdad
- Clínica Universidad de Navarra (2023) Diccionario Médico. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/somatizacion>