



TRABAJO FIN DE MÁSTER
**¿Puede la creación
artística favorecer la
gestión de la ansiedad en
adolescentes?
Una revisión bibliográfica.**

Estudiante: Carmen Moreno Hernández
Especialidad: Educación plástica, visual y audiovisual
Tutor: Jose Antonio Hinojos Morales
Cotutora: Matilde Pastor Cano
Curso académico: 2023-24



ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave.....	3
2. Introducción.....	5
3. Revisión bibliográfica.....	6
4. Resultados.....	13
5. Conclusiones.....	15
6. Referencias.....	18



I. Resumen y palabras clave

En el presente trabajo se parte de la hipótesis: la creación artística favorece la gestión de la ansiedad en adolescentes. Los objetivos son investigar la relación entre la expresión artística y la ansiedad, así como identificar si existen herramientas para la gestión emocional en el aula. La revisión de la literatura demuestra que el arte es una necesidad humana fundamental que nutre la mente y el alma, y desempeña un papel crucial en el desarrollo cognitivo, emocional y social. Diversos estudios empíricos coinciden en que la arteterapia disminuye la ansiedad y la depresión en adolescentes, siendo útil para la expresión de emociones complejas y la elaboración de metodologías de afrontamiento saludables. Además, la Terapia Open Studio (OS) ha mostrado beneficios en adolescentes aislados socialmente, mejorando su identidad y reintegración social. Así mismo, la integración de la creación artística en el ámbito escolar ha mostrado mejoras en la autoestima y la cohesión grupal. Programas innovadores como Pre-Text han demostrado ser efectivos en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en contextos escolares. En conclusión, la revisión respalda la hipótesis de que la creación artística favorece la gestión emocional de la ansiedad en adolescentes. Sin embargo, se destaca la necesidad de más investigaciones en el contexto educativo español para validar estos hallazgos y promover la integración del arte en el currículo escolar como una herramienta para la gestión emocional.

Ansiedad - Creación Artística - Adolescencia - Educación Secundaria - Gestión Emocional



Abstract

This paper is based on the hypothesis: artistic creation favours anxiety management in adolescents. The objectives are to investigate the relationship between artistic expression and anxiety, as well as to identify whether there are tools for emotional management in the classroom. The literature review shows that art is a fundamental human need that nourishes the mind and soul, and plays a crucial role in cognitive, emotional and social development. Several empirical studies agree that art therapy decreases anxiety and depression in adolescents, being useful for the expression of complex emotions and the development of healthy coping methodologies. In addition, Open Studio Therapy (OS) has shown benefits in socially isolated adolescents, improving their identity and social reintegration. Likewise, the integration of artistic creation in the school environment has shown improvements in self-esteem and group cohesion. Innovative programmes such as Pre-Text have been shown to be effective in reducing symptoms of anxiety and depression in school settings. In conclusion, the review supports the hypothesis that artistic creation favours the emotional management of anxiety in adolescents. However, it highlights the need for further research in the Spanish educational context to validate these findings and promote the integration of art into the school curriculum as a tool for emotional management.

Anxiety - Artistic Creation - Adolescence - High School - Education - Emotion Regulation

2. Introducción

Con el fin de comprender el impacto del arte en la salud mental, es esencial explorar en primer lugar la esencia misma del arte y su función en la vida humana. El arte se erige como un medio de comunicación universal, una expresión que trasciende las barreras culturales y lingüísticas, según lo expuesto por Dewey (2008). Considerado como una necesidad humana fundamental, el arte no sólo nutre la mente y el alma, sino que también desempeña un papel crucial en el desarrollo cognitivo, emocional y social de las personas, tal y como señala Dissanayake (1992).

El arte, por tanto, no solo existe como una forma de expresión estética, sino que también puede ser de utilidad como un espejo de las emociones humanas y una herramienta para la comprensión de la experiencia del individuo, como sostiene López (2015). A través del arte se pueden explorar sentimientos complejos, reconciliar conflictos internos y encontrar significado en la existencia. Además, es un espacio donde las contradicciones y las paradojas son bienvenidas, y donde la ambigüedad se abraza como una fuente de riqueza simbólica.

La conexión entre el arte y la salud mental se hace aún más evidente cuando se considera la capacidad del arte para proporcionar un medio de expresión y sanación emocional. Según Moore (1960), el arte ofrece una ventana hacia los conflictos internos y las emociones profundas que pueden ser difíciles de expresar de otra manera. En este sentido, el arte se convierte en una forma de análisis y autoexploración, ayudando a las personas a comprender y procesar sus experiencias internas.

En el contexto educativo, el arte desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los individuos. La educación artística no solo fomenta la creatividad y la expresión personal, sino que también promueve el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, como lo argumentan Parsons (2002), Read (2007), Eisner (1992) y Efland (2004).

Cuando se trata de abordar la ansiedad y otros trastornos mentales, el arte emerge como una herramienta poderosa para la curación y el bienestar personal. Estudios como el de Kelemen y Shamri-Zeevi (2022) y Osborn et al. (2023) han mostrado los beneficios de la terapia artística en la reducción de la sintomatología de ansiedad y depresión, así como en el desarrollo de la identidad y la autoestima en adolescentes.

La arteterapia y la musicoterapia se destacan como enfoques efectivos para expresar emociones difíciles, encontrar consuelo y desarrollar estrategias de afrontamiento saludables, como ha quedado evidenciado en la investigación de Aggarwal (2021).

En resumen, se puede afirmar que el arte no solo enriquece nuestras vidas estéticamente, sino que también tiene el poder de servir de ayuda para sanar, transformar y fortalecer nuestra salud mental y emocional. Desde la educación hasta la terapia, el arte ofrece un camino hacia la comprensión de uno mismo, la expresión creativa y el bienestar holístico. Por lo tanto, los objetivos del presente trabajo son investigar la relación entre la expresión artística y la ansiedad, así como analizar si existen herramientas para la gestión emocional en el aula. De acuerdo con la literatura revisada, la hipótesis que se plantea es que la creación artística favorece la gestión de la ansiedad en adolescentes.

3. Revisión bibliográfica

El arte está considerado como la forma más universal de lenguaje, puesto está compuesto por atributos compartidos por todas las personas, constituyendo la forma de comunicación más libre y universal (Dewey, 2008).

La literatura revisada señala el arte como una necesidad humana, contemplándolo como una de las labores que ha dado lugar a un desarrollo evolutivo más complejo en los seres humanos. Así pues, se considera que el arte implica diferentes funciones cognitivas, emocionales y sociales (Dissanayake, 1992).

De acuerdo con López (2015), el hecho de observar el resultado de nuestra memoria, de nuestra percepción pasada y de nuestras emociones, podría servir para comprender la experiencia y comprendernos en ella. Esto supone una cierta humilde capacidad de síntesis y de perdón, de reconciliación con nosotros y con nuestras vidas. Así pues, el arte deja que el ser exprese, que muestre el dolor de lo que no comprende, la vaciedad y la sensación de estar pleno al mismo tiempo. De esta forma, se percibe el arte como un acto que permite la contradicción y la paradoja, el exceso, y que posibilita al ser humano para la comprensión de uno mismo, dando lugar a que puedan aparecer sentimientos encontrados. Además, el espacio de la creación permite la comprensión de las pasiones dejando espacio para el odio y el perdón, la rabia y el duelo. Del mismo modo, el arte, la creación artística, no ofrecen significados definitivos y por ello, acostumbran a la duda y a algo más importante, a disfrutar de la

ambigüedad que produce el no saber a ciencia cierta qué se está realizando o qué se está viendo. En un mundo de significados únicos, el arte es un lugar donde las limitaciones de lo cerrado se abren, volviéndose un sinfín de significados posibles. Es por ello un campo simbólico donde el existir libre resulta sin lugar a duda una constante y una característica vital.

En relación con lo anterior, resulta interesante utilizar las palabras de Moore (1960) como una pequeña pincelada para vincular la utilidad del arte con las emociones, ya que el autor considera de gran importancia conocer las biografías de los artistas y creadores, y de este modo comprender los conflictos que se ocultan, casi siempre, tras sus obras. En algunas ocasiones, los problemas con los que lidiaban los artistas en su día a día, requerían de herramientas de conocimiento, y se servían del arte como una forma de estudio y acercamiento a la realidad. En otras situaciones, el arte sirve de ayuda para conocer nuestra realidad, lo que vive en nosotros, aquello que nadie conoce más que uno mismo, y que solo a uno le interesa y, al mismo tiempo, solo uno contempla. No obstante, termina siendo de interés para muchas personas porque todas experimentan las mismas emociones: miedo, soledad, o el dolor que a veces habita en las personas. (López, 2008).

En cuanto al campo de la educación artística, algunos autores señalan que ha suscitado mucha reflexión y ha sido objeto de publicaciones de referencia desde hace algún tiempo, aunque no es el campo de la educación más antiguo. Entonces, si bien, es necesario continuar participando en la reflexión y el debate teórico y promover enfoques innovadores, esta interdisciplinariedad tradicionalmente ha estado cada vez más arraigada en el sistema educativo general. La docencia implica la educación artística como educación integral del individuo, como medio para desarrollar habilidades cognitivas, expresivas y relacionales específicas. (Parsons, 2002; Read, 2007; Eisner, 1992; Efland, 2004).

Sánchez de Sadio (2010) apunta a que existen muchas diferencias entre los campos del arte y la educación: uno de ellos es la naturaleza de las estructuras institucionales dentro de las cuales se promueven y desarrollan sus actividades; los museos y centros de arte, por un lado, y las escuelas por otro, se rigen por normas y planes organizativos diferentes. No existen canales de relación establecidos, salvo el Departamento de Actividades Culturales (DEAC) de museos y centros de arte, e incluso en este caso, salvo casualidad, la relación es de carácter personal con clientes

o servicios, por el cual la escuela recurre al museo puntualmente pero no se entabla entre ambos una relación de diálogo más profunda y transformadora. Por otro lado, la formación de profesores y artistas es completamente diferente y apunta a desarrollar otros tipos de materias que poco tienen en común. Si bien estas ideas tienen más que ver con reescribir el mito del artista y los estereotipos de la educación formal que cualquier otra cosa, los artistas son vistos sólo a través de su propio trabajo o expresión de forma independiente, mientras que a los educadores les preocupa transmitir información previa de manera efectiva y consistente con un currículo preestablecido. Además, en la formación del profesorado las artes suelen jugar un papel secundario o puramente decorativo, y lo mismo ocurre al revés: para los artistas, la dedicación a la docencia se considera una actividad secundaria e incluso en muchas ocasiones puede llegar a percibirse como algo frustrante.

Por otra parte, y este es un aspecto de gran importancia política y práctica, muchas veces los organismos de la administración pública que gestionan ambas áreas no sólo están separados, sino que muchas veces no cooperan, por lo que a la hora de desarrollar proyectos que abarquen ambas áreas nos encontramos con dificultades en términos de organización y de financiación que habría que añadir a las anteriores. Como nexo entre el arte, la educación y la emoción, en palabras de López (2008), considera que *la educación moderna ha olvidado las emociones para centrarse casi exclusivamente en el desarrollo del pensamiento racional y en el método científico como forma de conocer el mundo*. Así mismo, la autora explica la importancia de por qué la creación debe ser parte integral de la educación, y lo hace considerando la obra de arte como metáfora del mundo, como una unión entre el yo, el otro, el interior y el exterior. Considerándola clave en el abordaje del conflicto, porque funciona con todos sus componentes constitutivos y es capaz, a través de la evolución de una mente creadora, de ayudar y reforzar al desarrollo de una persona imaginativa, dúctil, intuitiva, sensible a los cambios, segura de sí misma, pero con respeto hacia el otro y sus creaciones. De este modo, despojar a las nuevas generaciones que habitarán el mundo de la capacidad creadora, de su derecho a crear y saber de la creación de otros que estuvieron antes y de los que le rodean, es despojarlos de saber de la unión común y propia del ser humano, de sus pasiones, emociones, necesidades y miedos comunes, pero a la vez de la visión propia que tiene cada cual, de ellas, y su manera de vivirlas e interpretarlas. El arte, como casi ningún medio, expresa la capacidad de renacer simbólicamente, de crear un proyecto personal, habla del conocer sin tener

que renunciar a la emoción (López 2008). Por ello, la autora lo considera de vital importancia para el desarrollo cognitivo y emocional.

Haciendo un pequeño inciso en el campo de la psicología, autores como Bertoglia (2005), describen la ansiedad como el sentimiento de miedo a algo que experimentan los sujetos, que puede abarcar desde cualquier objeto que provoque una reacción fóbica hasta situaciones sociales de la más diversa índole que producen temor. Por otra parte, cabe destacar que la ansiedad es una reacción emocional individual, y por tanto depende de la personalidad de cada individuo; Esto quiere decir que la intensidad del miedo dependerá de cómo cada persona perciba la amenaza. En definitiva, se puede señalar, que la ansiedad puede entenderse como un estado de temor que experimentan las personas ante una situación que perciben peligrosa. A menudo, esto implica anticipar un peligro, como castigos o amenazas a la autoestima.

Estudios como el de Kelemen, L. y Shamri-Zeevi, L. (2022), subraya el desarrollo de la identidad en los adolescentes como crucial y este suele estar influenciado por la interacción con sus pares. Sin embargo, cuando enfrentan trastornos mentales u otras crisis que los alejan de sus compañeros, este proceso puede estancarse. Para abordar esta problemática, se han diseñado intervenciones como Open Studio Identity Development (OS-ID), implementada en una escuela terapéutica de día. Esta intervención se basa en el enfoque de terapia artística de grupo conocido como Open Studio (OS), que prioriza el proceso creativo sobre el producto final y permite a los participantes explorar su propia creatividad en un entorno grupal sin presiones. La OS-ID ha demostrado ser efectiva en facilitar el desarrollo de la identidad en adolescentes que se están recuperando de problemas de salud mental. Durante el estudio de caso cualitativo realizado durante 10 meses, se observaron cambios positivos en los participantes. Los elementos clave de la OS-ID incluyen el apoyo a la autonomía, la ausencia de exigencias participativas, el énfasis en el proceso creativo, el uso del entorno y materiales para la curación, entre otros. Por otro lado, la terapia Open Studio (OS) se basa en el principio del “arte como terapia”, permitiendo a los individuos interpretar su propio trabajo y determinar cuándo ha concluido su proceso creativo. A diferencia de la terapia de grupo tradicional, la Os proporciona un equilibrio entre la autoexploración y la interacción social, sin generar niveles altos de ansiedad. Este indicador la hace especialmente adecuada para adolescentes que buscan apoyo entre pares mientras trabajan en su desarrollo personal. Es importante destacar, que

algunos elementos curativos de la OS incluyen la experimentación con materiales artísticos, la creación de imágenes y el apoyo mutuo. Además, el proceso de trabajar con materiales artísticos puede aprovechar la plasticidad cerebral. Son un sin fin de estudios los que demuestran que las acciones físicas y las experiencias sensoriales modifican el desarrollo neuronal, acentuando potencialmente el desarrollo de la identidad. De este modo, la OS-ID emerge como una intervención efectiva para ayudar a los adolescentes socialmente aislados a controlar la ansiedad, desarrollar su identidad y reintegrarse en su entorno social.

Otras investigaciones, han evidenciado que la terapia musical y la terapia artística pueden ser útiles en la prevención y tratamiento de diversos trastornos psicosociales. Ambas contribuyen al desarrollo de estrategias de aprendizaje eficaces y al control emocional, además de servir como herramientas eficaces para expresar emociones, abordar sentimientos difíciles y encontrar consuelo. La etapa de la adolescencia es especialmente complicada para los jóvenes debido a una serie de cambios físicos, sociales y emocionales que los hacen más propensos al estrés, la ansiedad y la desesperación. Se ha comprobado que el arte y la música ayudan a reducir los niveles de cortisol en el cuerpo humano, lo que a su vez incrementa la producción de dopamina, proporcionando así calma a los adolescentes. A través de un estudio utilizando el método del cuestionario, para investigar los niveles de estrés en adolescentes y si el arte y la musicoterapia ayudan a sobrellevarlo, así como para poner a prueba su eficacia, se comprobó que la mayoría de los alumnos mencionan el arte y la música como metodologías beneficiosas para afrontar el estrés. Además, se comprobó que ignorar las situaciones y síntomas de estrés y ansiedad son perjudiciales para la salud mental (Aggarwal, S. 2021). De este modo, se observa el apoyo de este estudio a la hipótesis de que los niveles de estrés y ansiedad en los adolescentes pueden reducirse de manera significativa empleando técnicas de afrontamiento eficaces como la arteterapia y la musicoterapia.

De acuerdo con el psicólogo Abraham Maslow (2016), una persona sana, debiera ser el objetivo primordial de la escuela.

Incluyendo el término *arteterapia*, encontramos autoras como Callejón y Granados (2003), quienes resaltan la situación y perspectivas de la sociedad compleja que habitamos, considerando, del mismo modo, que la educación debería integrar la acción terapéutica, para que sirva como apoyo y ayuda para la salud mental. Además,

creen en una propuesta de escuela donde distintas terapias alternativas y creativas tengan mucho que ofrecer. No les pilla por sorpresa, puesto que, han comprobado cómo se multiplica el número de asistentes en cursos sobre educación emocional, el interés por los distintos tipos de inteligencia, por la creatividad, por las posibilidades de relajación, entre otros. Del mismo modo, creen firmemente que es posible la aplicación de terapias artístico-creativas, en especial con alumnos con déficits y/o diferencias socioculturales, intelectuales, etc. Estas autoras, destacan su convencimiento de que la creatividad, la expresión, el arte, podrían ser un recurso muy válido de prevención e intervención terapéutica en la escuela. Consideran que el trabajo artístico-terapéutico se basa en el proceso creativo y en la necesidad y beneficio de la expresión humana.

Observar el fin del proceso creador hace que las personas se enfrenten a perdonarse y perdonar aquello que les rodea, al mismo tiempo que retoman la promesa en otra nueva creación y siguen plasmando en ella su identidad y relato vital, siendo conscientes de la fragilidad y la importancia de comenzar de nuevo (López, M., 2015).

Un estudio realizado por Fancourt y Finn (2019) apunta que, durante los últimos veinte años, ha habido un aumento significativo en la investigación sobre el impacto de las artes en la salud y el bienestar, así como en los avances en la práctica y la acción política en los países de Europa Central y Oriental, y, además, en otros continentes. Los resultados de más de 3000 estudios han demostrado el importante papel de las artes en la prevención de enfermedades, la promoción de la salud y el control y tratamiento de las enfermedades a lo largo de la vida. Estos autores, subrayan que el impacto beneficioso de las artes puede incrementarse reconociendo la creciente base de evidencia y tomando las medidas apropiadas.

Según otros autores como Calle et. al (2011), de acuerdo con las nuevas propuestas y tendencias pedagógicas, es indudable que los profesores se obliguen a desarrollar su propia inteligencia emocional, es decir, que sean capaces de expresar sus emociones y sentimientos con su alumnado; mostrar respeto, elaborar estrategias de automotivación; controlar sus estados de ánimo negativos y conducir adecuadamente sus emociones; demostrar su empatía y la capacidad de escucha; cuidar el sentimiento de autoestima en forma estable, tratar adecuadamente los problemas que se dan en el aula y tener en cuenta que el tono de voz y el trato usado con los estudiantes afecta en el desarrollo emocional de estos, entre otros aspectos. Así mismo, autores como Callejón y Granados (2003), señalaron que los niños y

adolescentes pueden llegar a reflejar aspectos de las personas adultas, en referencia a comportamientos disruptivos, caracterizados por una alta agresividad, desinterés y pasividad, pudiéndoles llevar a presentar problemas de conducta y dificultades de gestión emocional. Esto se puede llegar a traducir en una inadecuada adaptación personal y social que acabe desencadenando el fracaso escolar, y suponiendo un reto para los profesionales de la educación, quienes se ven cada vez más desbordados ante las distintas situaciones y problemas que deben afrontar en el aula. Beltrán y Pérez (2003) sugieren que del mismo modo que las empresas para salir adelante y prosperar han tenido que reestructurarse, la educación tendría que proponerse desde el comienzo el significado de educar, cuál es la función que cumple el educador, el docente, el profesor, y el rol del alumno, el significado de los contenidos y, especialmente, la actual estructuración y configuración del contexto escolar.

En otro orden de ideas, se ha examinado el estudio realizado por Osborn, et al. (2023), resaltando su enfoque en la evaluación de la efectividad de Pre-Texts, una iniciativa que fusiona la expresión artística con el contenido escolar y ejercicios reflexivos, dirigida a contrarrestar los indicadores de depresión y ansiedad en jóvenes de Kenia. Pre-Texts, es un programa extracurricular liderado por monitores juveniles no profesionales, que generó mejoras significativas en los síntomas de depresión y ansiedad en comparación con un grupo de control que empleó métodos de estudio, desde el inicio hasta el primer mes de seguimiento. Dentro de una muestra con síntomas clínicamente relevantes al comienzo del estudio, Pre-Texts demostró su eficacia en la reducción de síntomas depresivos, presentando un potencial beneficioso en cuanto a la ansiedad. Tanto Pre-Texts como los grupos de estudio recibieron valoraciones comparables y fueron percibidos como igualmente útiles y comprensibles, mostrando una recomendación equiparable entre los pares. Estos resultados sugieren que la diferencia discernible en la eficacia entre los dos programas puede atribuirse a la capacidad de Pre-Texts para abordar cuestiones de salud mental, más que a su aceptabilidad o atractivo general. Hasta donde sabemos, esta investigación es una de las primeras sobre la eficacia de una intervención basada en las artes para tratar los síntomas de la depresión y la ansiedad entre la población keniana y otras poblaciones del África subsahariana.

Finalmente se ha estudiado bibliografía como el estudio de Vezmar, M. et al. (2024), cuyo objetivo fue examinar los efectos de la terapia artística grupal sobre diferentes

medidas tanto de los procesos terapéuticos (cohesión grupal y regulación emocional relacionada con la terapia artística) como de los resultados terapéuticos (autoestima, autoestima del estado social y angustia) en una muestra clínicamente heterogénea. Se trató de un diseño de grupo de control pretest-postest con una asignación aleatoria de los participantes, es decir, un ensayo de control aleatorio. Los participantes completaron una serie de encuestas para medir los niveles de angustia (depresión, ansiedad y estrés), autoestima, autoestima de estado social, cohesión de grupo (GCQ) y autoexpresión y regulación de emociones en arteterapia (SERATS). Por otra parte, la terapia artística grupal duró seis sesiones semanales de 90 minutos. Por último, los resultados mostraron que la arteterapia tiene efectos positivos estadísticamente significativos sobre la cohesión del grupo, la autoestima y la autoestima del estado social, y efectos reductores sobre la ansiedad en comparación con el tratamiento activo habitual. Además, la autoexpresión y la regulación emocional durante la arteterapia aumentaron en el grupo de arteterapia. Las medidas de los resultados de salud mental y los procesos psicoterapéuticos están significativamente relacionadas en el grupo de arteterapia. En conclusión, este estudio presenta algunas pruebas novedosas de los beneficios de la arteterapia. Miguel Hernández

4. Resultados

El objetivo de esta revisión bibliográfica ha sido comprender el impacto del arte en la salud mental, principalmente en cómo el arte y la creación artística puede influir en la ansiedad. A través del estudio de diversas fuentes, se procura sintetizar la información disponible sobre el papel del arte en la vida humana, su función en la educación, y su competencia terapéutica.

El presente estudio ha respetado las normas éticas y valores requeridos en la investigación con humanos y ha recibido el aprobado de la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad correspondiente con el código TFM.MP2.MPCC.CMH.240506.

Este estudio es de tipo descriptivo y la técnica empleada para llevar a cabo su investigación ha sido la revisión bibliográfica. En un principio, la muestra constaba de 60 documentos, de los cuales se descartaron 35 debido a que no cumplían con los requisitos esperados. Por este motivo, finalmente se contó con una muestra de 25 documentos relacionados con la gestión emocional a través del arte, el arte en

educación y la ansiedad, entre otros. Todos los documentos fueron extraídos de distintas plataformas como google academy, PsycINFO y Pubmed, entre diciembre de 2023 y abril de 2024. Los descriptores que se utilizaron en el registro de búsqueda fueron: anxiety, art y education. Se introdujeron en inglés para tener más opciones de búsqueda.

La elección de estas bases de datos como google academy, se debe a que es una plataforma que ofrece resultados de búsqueda rápidos y textos completos. Por otra parte, PsicoINFO y Pubmed son más especializadas para investigaciones relacionadas con la salud mental y la educación en salud. Cabe señalar que se accedió a ellas por medio de la Biblioteca de la Universidad Miguel Hernández.

Estudios empíricos como las investigaciones de Keleman y Shamri-Zeevi (2022) y Osborn et al. (2023) han observado que la arteterapia puede disminuir la sintomatología producida por la ansiedad y la depresión en adolescentes. Estas teorías exponen cómo la participación en actividades artísticas sirve de canal para expresar emociones complejas e incrementar estrategias de afrontamiento saludables.

Por otra parte, la Terapia Open Studio (OS), intervención enfocada en el principio del “arte como terapia”, ha mostrado beneficios en el tratamiento de adolescentes socialmente aislados. La terapia OS-ID, que mezcla elementos de la terapia OS con el diseño inclusivo, ha sido favorable para reducir la ansiedad, fomentar el desarrollo de la identidad y facilitar la integración social (Aggarwal, 2021).

Algunas investigaciones han evidenciado que tanto la musicoterapia como la arteterapia mejoran los niveles de cortisol y dopamina, reduciendo los primeros y aumentando la segunda, proporcionando de este modo, un estado de calma en adolescentes (Aggarwal, 2021).

Así mismo, la investigación de Vezmar et al. (2024) señala que la arteterapia en grupo mejora la autoestima y disminuye la angustia en adolescentes. Aparte, la terapia artística no solo beneficia la cohesión grupal, sino que también facilita la autoexpresión y la regulación emocional.

Como programas educativos innovadores, se han encontrado iniciativas como Pre-Texts, que une la expresión artística con contenidos educativos y ejercicios reflexivos,

demostrando ser efectivas en la disminución de la sintomatología depresiva y ansiosa en jóvenes (Osborn et al., 2023). Este programa, aplicado en contextos escolares, ha mostrado que la integración de actividades artísticas en el currículo puede tener una repercusión positiva en la salud mental de los estudiantes.

En otro orden de ideas, Calle et al. (2011) argumentaron que es imprescindible que los docentes incrementen, cuiden y demuestren su propia inteligencia emocional. Del mismo modo Callejón y Granados (2003), apuntan que los niños y adolescentes pueden llegar a imitar aspectos de las personas adultas. Por lo tanto, los educadores que son capaces de expresar sus emociones y empatizar con el alumnado pueden crear un clima de aprendizaje más positivo y emocionalmente saludable.

Los estudios revisados muestran la importancia de integrar el arte en la educación y las terapias psicológicas para incentivar el bienestar emocional y mental en los adolescentes.

La educación artística aparte de incrementar la creatividad y la expresión personal también desarrolla habilidades cognitivas, emocionales y sociales (Parson, 2002; Read, 2007; Eisner, 1992; Efland, 2004). Incluir actividades artísticas en el currículo escolar puede ser un plan efectivo para gestionar la ansiedad y otros problemas emocionales en los estudiantes.

Así mismo, la cooperación entre instituciones educativas y artísticas es crucial para maximizar el efecto positivo del arte en la salud mental. La implementación de políticas educativas que respalden la educación artística y la formación de profesores son clave para lograr este objetivo (Sánchez de Sadio, 2010).

5. Conclusiones

El resultado del análisis y la investigación realizada sostiene que la revisión de la literatura respalda la hipótesis de que la creación artística favorece la gestión de la ansiedad en adolescentes. Teniendo en cuenta la bibliografía revisada, se podría afirmar que existe evidencia que señala que la creación artística y la arteterapia presentan beneficios en la reducción de la sintomatología de ansiedad y de otros problemas emocionales en población adolescente.

Por otra parte, en cuanto a las limitaciones que presenta esta revisión, cabe destacar, la escasez de investigaciones que han abordado la relación entre el arte y la gestión

emocional en el ámbito y currículo educativo. A pesar de que existen estudios en los que se ha investigado sobre los beneficios de integrar el arte en la educación y las terapias psicológicas para incentivar el bienestar emocional y mental en adolescentes (Parson, 2002; Read, 2007; Eisner, 1992; Efland, 2004), así como teorías que proponen programas educativos innovadores con iniciativas que aborden la creación artística con fines terapéuticos (Osborn et al., 2023), se ha podido observar que existe un vacío en cuanto a investigaciones que señalan que se esté trabajando e integrando realmente en el aula. Otra de las limitaciones es que los estudios incluidos en la revisión han sido mayoritariamente llevados a cabo fuera del territorio español. Por otro lado, cabe destacar que el arte se sigue contemplando con una visión institucional, perteneciente a los museos y centros de arte (Sánchez de Sardió, 2010) y no como una herramienta que cumple una gran labor en el desarrollo personal y puede llegar a tener un papel muy relevante en la gestión de las emociones, especialmente en la adolescencia.

Por lo tanto, teniendo en cuenta los resultados obtenidos y las limitaciones encontradas, se concluye que, a pesar de que ya existen algunas investigaciones acerca de la relación artística y la gestión emocional, resulta necesario que se lleven a cabo más investigaciones que aborden la relación entre las variables arte y gestión emocional dentro del contexto educativo, para así poder ofrecer una perspectiva más amplia de la situación. Esto permitiría que en el futuro se pudieran implementar planes de acción que respalden e involucren definitivamente el arte con fines terapéuticos en el currículo educativo, aprovechando así sus múltiples beneficios y dejando a un lado el prejuicio de “arte museo”, convirtiéndolo de esta forma en un instrumento útil para la vida cotidiana. Así mismo, dado que se considera la adolescencia como una etapa clave en la adquisición de los mecanismos de regulación emocional (Theurel y Gentaz, 2018), se sugiere que se implementen estos planes en centros educativos de secundaria. Por ello, se considera conveniente incluir dichos planes como un elemento más en el currículo de la materia de educación plástica, visual y audiovisual, abordando todos los niveles en los que se imparte la asignatura. De este modo, el primer curso de la ESO podría servir como prefacio e introducir las bases y conocimientos básicos acerca del arte como medio para fomentar una adecuada gestión emocional que se irá reforzando en cursos posteriores, siendo esto de vital importancia, ya que coinciden con el alumnado de entre 14, 15 y 16 años que, por



ende, suele encontrarse en la etapa más compleja de la adolescencia (Organización Mundial de la Salud, 2024).



6. Referencias

- Aggarwal, S. (2021). The Effect of Art and Music on Stress and Anxiety Levels in Adolescents. *International Journal of Social Sciences Review*, 9(3), 240.
<https://www.proquest.com/docview/2617722239?sourcetype=Scholarly%20Journals>
- Beltrán, J. (2003). De la pedagogía de la memoria a la pedagogía de la imaginación. En J. Beltrán (coord.), *La novedad pedagógica de internet*, (pp.295-365). Madrid: Fundación Encuentro.
- Bertoglia, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas*, 4(1), 13-18. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol4-Issue1-fulltext-18>
- Calle, M.G., Remolina, N., y Velásquez, B.M. (2011). Incidencia de la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje. *NOVA - Publicación científica en ciencias biomédicas*, 9(15), 1794-2470
<https://revistas.unicolmayor.edu.co/index.php/nova/article/view/176/351>
- Callejón, M.D. (2003). Creatividad, expresión y arte: Terapia para una educación del siglo XXI. Un recurso para la integración. *Escuela Abierta*, 6, 129
<https://ea.ceuandalucia.es/index.php/EA/article/view/174/148>
- Dewey, J. (2008). *El arte como experiencia*. Barcelona: Paidós.
- Dissayanake, E. (1992). *What is Art For*. Seattle: University of Washington Press.
- Efland, A. (2004). *Arte y cognición. La integración de las artes visuales en el currículum*. Barcelona: Octaedro.
- Eisner, E.W. (1992). La incomprendida función de las artes en el desarrollo humano. *Revista Española de Pedagogía*, 50(191),
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/7294>
- Fancourt, D. y Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts improving health and well-being? A scoping review. *Health Evidence Network synthesis report*, 67. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>

- Kelemen, L. y Shamri-Zeevi, L. (2022) Art Therapy Open Studio and Teen Identity Development: Helping Adolescents Recover from Mental Health Conditions. *Children*, 9(7), 1029; <https://doi.org/10.3390/children9071029>
- López, M. (2015). *Para qué el arte*. Madrid: Fundamentos.
- López, M. (2008). *Cognición y emoción: el derecho a la experiencia a través del arte**. *Pulso*, 31, 221-232. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2750868>
- Moore, H. (1960) *Undated notes 1950s. The art of Henry Moore*. Londres: Thames and Hudson.
- Organización Mundial de la Salud (2024). *Salud del adolescente*. Recuperado de https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Osborn, TL., Ndetei, DM., Luigi, P., Mutiso, V., y Sommer, D. (2023). An arts-literacy intervention for adolescent depression and anxiety symptoms: outcomes of a randomised controlled trial of Pre-Texts with Kenyan adolescents.. *eClinicalMedicine*, 66, 102288 <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102288>
- Parsons, M.J. (2002). *Cómo entendemos el arte. Una perspectiva cognitivo-evolutiva de la experiencia estética*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Read, H. (2007). *Educación por el arte*. Barcelona: Paidós.
- Sánchez de Sardió, A. (2010). Arte y Educación: Diálogos y Antagonismos. *Revista Iberoamericana de Educación*, 52, 43-60
<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/59348?mode=full>
- Theurel, A., y Gentaz, E. (2018). The regulation of emotions in adolescents: Age differences and emotion-specific patterns. *PLOS ONE*, 13(6), e0195501.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195501>
- Vayreda, M., y Vallès, J., (2011). Como si fuera posible recoger sentimientos. *EARI - Educación Artística Revista de Investigación*, 2, 205-213.
<https://ojs.uv.es/index.php/eari/article/view/2530/2079>
- Vezmar, M., Cirovic, N., Branka, S., Buzejic, J., Jovanovic, T., Radanovic, A., y Vezmar, M. (2024). The effectiveness of group art therapy in a clinically



heterogenous sample: Randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy*,
89, 102150. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102150>

