



## La Adolescencia

Parece que fue ayer cuando recibí la primera lista de útiles de mi hijo al ingresar a preescolar. Crayólas, marcadores de todos los colores, lápices de color triangulares, lápices de grafito, pintura de dedo, temperas, pinceles, tijeritas, goma, papel bond, papel construcción, cartulina, plastilina y otros materiales más. Al pensar en cómo los niños de preescolar inician su proceso educativo de la mano de materiales que se enmarcan en el desarrollo artístico y cómo son utilizados para acompañar a los niños a construir su desarrollo integral, me convoca a analizar la importancia del arte en la vida de todos los seres humanos, sin importar la clase social, económica o política de un país. Cada garabato es una expresión del niño, de su personalidad, de su historia, de su experiencia familiar, de su creatividad y por ende de su subjetividad. En adelante, la vida educativa de los escolares y colegiales se acompaña de los mismos materiales, pero para fines diferentes, pues, aunque siempre está implícito el arte, su malla curricular es más académica.

Una vida que inicia su proceso con el arte nos provee de maravilloso potencial cognitivo conductual, que permanece en la vida de todos respetando su diferencia. Sin embargo, el arte en su plenitud, en todas sus formas: pintura, poesía, teatro, baile, canto, tocar un instrumento sólo persiste en el interés de los padres que matriculan a sus hijos en cursos o en el caso de que el sistema educativo haga su énfasis en esta formación... por lo general como un proceso de desarrollo de habilidades y destrezas... Pero ¿qué tanto conocemos como sociedad de los beneficios del arte y la cultura en la salud mental?

Para los psicólogos que atendemos niños el dibujo y el juego son parte del proceso de la atención de los pequeños, pues ellos expresan su psique por medio de esos procesos cargados de proyecciones, modos de expresión, medios para medir su personalidad o sus vicisitudes. También el arte es una herramienta para otros procesos psicológicos como las pruebas proyectivas y la arteterapia que provee una oportunidad para la expresión de la psique para personas de todas las edades.



# Los beneficios del Arte y la Cultura en la Salud Mental de los Adolescentes

Desde la perspectiva psicoanalítica el arte tiene un papel significativo en el bienestar mental y emocional de las personas, puede proporcionar una vía para la expresión y exploración de los aspectos más profundos de la psique humana, así como para la resolución de conflictos internos y la búsqueda de significado. Algunas ideas psicoanalíticas sobre el arte como beneficio para la salud mental:

**-Expresión de lo Inconsciente:** El arte puede ser una manera de expresar y dar forma a los contenidos del inconsciente. A través de la creatividad artística, las personas pueden acceder a pensamientos, sentimientos y deseos que de otra manera podrían permanecer ocultos o reprimidos. Esto puede proporcionar un medio para explorar y procesar los conflictos internos y las experiencias emocionales, lo que contribuye al alivio del malestar psicológico.

**-Sublimación de Instintos:** Freud introdujo el concepto de sublimación, que se refiere al proceso mediante el cual los instintos básicos y las pulsiones se transforman en formas socialmente aceptables de expresión, como el arte, la creatividad y el trabajo. Desde esta perspectiva, el arte puede servir como una forma constructiva de canalizar energías instintivas y emociones intensas, ayudando a prevenir la angustia y el conflicto psicológico.

**-Catarsis y Liberación Emocional:** El acto de crear arte puede proporcionar un medio para la catarsis emocional, permitiendo a las personas liberar y procesar emociones intensas y conflictos internos. Ya sea a través de la pintura, la escritura, la música o el teatro, el arte puede ofrecer un espacio seguro para expresar y confrontar sentimientos difíciles, lo que puede promover el alivio del estrés y la ansiedad.

**-Exploración de Identidad y Significado:** El arte puede ser una herramienta para la exploración de la identidad personal y el significado de la vida. A través de la creación y la apreciación del arte, las personas pueden reflexionar sobre sus propias experiencias, valores y aspiraciones, así como explorar temas universales relacionados con la existencia humana. Esto puede promover un mayor autoconocimiento, sentido de propósito y satisfacción personal.

La posibilidad de que el arte puede mejorar el bienestar mental es algo que muchas personas entienden de forma intuitiva, pero pueden perder de vista su gran potencial, sobre todo si se han desconectado del baile, la escritura creativa, el dibujo y el canto que solíamos disfrutar de niños. El arte nos conecta con otros y fomenta la empatía. Asistir a exposiciones, conciertos o teatro nos permite compartir experiencias culturales y sociales, el arte no solo es una forma de expresión, sino también una herramienta para mejorar nuestra salud

mental. Actualmente, la OMS promueve el arte como beneficio para la salud mental y aseguran que la inclusión del arte en la atención sanitaria puede tener beneficios duraderos y ayudarnos a enfrentar los desafíos emocionales de la vida.

... Pero ¿qué tanto conocemos como sociedad de los beneficios del arte y la cultura en la salud mental? En este artículo haremos énfasis en el arte y la cultura como beneficio en la salud mental de los adolescentes y luego compartiremos un nuevo programa dedicado a ese objetivo.

Los adolescentes enfrentan una serie de desafíos que van desde la presión académica hasta los cambios naturales de su momento histórico, algunos muchos experimentan quebrantos en su salud mental. La adolescencia es una época de grandes cambios integrales, por lo tanto, una oportunidad para crear formas de acompañamiento y atención para ellos. La participación de los adolescentes en actividades culturales como la música, la danza, el teatro, las artes visuales y la literatura, ha demostrado tener un impacto significativamente positivo en el autoconcepto, la autoestima y el sentido de pertenencia de los jóvenes. Este encuentro en diversas actividades con grupo de iguales organizados podría brindarles una forma de expresión creativa, les puede ayudar a establecer conexiones significativas con su identidad cultural, con su grupo de padres y la comunidad en la que viven.

Definitivamente, las investigaciones demuestran que el arte y la cultura pueden beneficiar la salud integral de los adolescentes. A nivel psicológico el arte puede desempeñar un papel significativo en la promoción de la salud mental de los adolescentes de varias formas:

**1. Autoexpresión y Exploración Personal:** El arte ofrece a los adolescentes una forma única de expresar sus pensamientos, emociones y experiencias internas de una manera creativa y no verbal. A través de la pintura, la música, la danza, la escritura u otras formas de expresión artística, proporciona a los adolescentes una vía para expresar sus emociones de manera segura y constructiva. Esto les podría permitir procesar y canalizar sentimientos difíciles, como la ansiedad, la tristeza o la ira. También les puede ayudar a contar historias de experiencias vividas difíciles de compartir, pueden explorar y descubrir aspectos de su identidad que pueden ser difíciles de comunicar verbalmente. Esto les permite desarrollar una mayor autoconciencia y comprensión de sí mismos y les puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar psicológico.

**2. Autoexploración y Autoestima:** Participar en actividades artísticas y culturales puede fomentar el encuentro consigo mismo. A medida que exploran y desarrollan

sus talentos y habilidades creativas, pueden ganar confianza en sí mismos y en su capacidad para enfrentar desafíos y perseguir sus intereses, lo cual beneficia su amor propio.

**3. Conexión Social:** El arte y la cultura proporcionan oportunidades para que los adolescentes interactúen, permitiendo la conexión entre un grupo de pares que comparten intereses similares, lo que puede ayudar a reducir el aislamiento social y fomentar un sentido de pertenencia y comunidad. Participar en actividades grupales, como clases de arte, obras de teatro o conciertos, puede ayudar a los adolescentes a desarrollar relaciones significativas y redes de apoyo social.

**4. Desarrollo de Habilidades de Afrontamiento:** El compromiso con el arte y la cultura puede enseñar a los adolescentes habilidades importantes de afrontamiento, como la resiliencia, la creatividad y la capacidad para resolver problemas. Estas habilidades pueden ser especialmente útiles en momentos de estrés o dificultades,



ayudando a los adolescentes a encontrar formas constructivas de hacer frente a los desafíos de la vida.

**5. Exploración de Identidad y Diversidad:** La participación en actividades culturales y artísticas puede ayudar a los adolescentes a explorar y comprender su propia identidad, así como la diversidad de experiencias y perspectivas en el mundo que los rodea. Esto puede fomentar la empatía, la tolerancia y la apertura hacia diferentes culturas, aumentando la sensación de conexión y comprensión intercultural.

**6. Desarrollo de la Imaginación y la Creatividad:** El arte y la cultura estimulan la imaginación y la creatividad, lo que puede ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades de pensamiento crítico, flexibilidad mental y capacidad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas. Esto no solo beneficia su salud psicológica, sino también su desarrollo cognitivo y su capacidad para adaptarse a un mundo en constante cambio.

El arte y la cultura ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud integral de los adolescentes, fortaleciendo su bienestar psicológico, fomentando la autoexpresión, promoviendo la conexión social y desarrollando habilidades importantes para la vida. Estas actividades pueden desempeñar un papel crucial en el apoyo al desarrollo saludable y la resiliencia emocional de los adolescentes durante esta etapa crucial de la vida.

Un proyecto de arte y cultura puede beneficiar la identidad de un adolescente de varias maneras significativas:

**-Autoexpresión y Exploración Personal:** El arte ofrece a los adolescentes una forma única de expresar sus pensamientos, emociones y experiencias internas de una manera creativa y no verbal. Pueden explorar y descubrir aspectos de su identidad que pueden ser difíciles de comunicar verbalmente. Esto les permite desarrollar una mayor autoconciencia y comprensión de sí mismos.

**-Desarrollo de Habilidades Creativas** que lea ayuden a experimentar con diferentes técnicas y medios artísticos coadyuvando al fortalecimiento de la confianza en su capacidad para crear y expresarse de manera única. Este sentido de logro y competencia contribuye positivamente a su autoconcepto y autoestima.

**-Exploración de Intereses y Pasiones** donde se sientan atraídos por medio de la pintura, la música, la actuación o la literatura, como oportunidades para descubrir lo que realmente los apasiona y les brinda un sentido de propósito y dirección en la vida. No se trata de "crear" artistas plásticos, más bien es usar el arte como herramienta para que se conviertan en arquitectos de su vida y sus elecciones.

**-Conexión con la Comunidad y la Herencia Cultural** a través de la participación en festivales culturales, exposiciones de arte comunitarias, obras de teatro o conciertos, pueden explorar y celebrar su identidad cultural y étnica. Esta conexión con la comunidad y la cultura proporciona un sentido de pertenencia y orgullo personal.

**-Desarrollo de Empatía y Tolerancia** son grandes logros que los adolescentes pueden solidificar al aprender sobre diferentes culturas, tradiciones y experiencias de vida a través del arte, pueden desarrollar una mayor tolerancia y aprecio por la diversidad.

**-Autodescubrimiento y Autoaceptación:** Proporcionar un espacio seguro para explorar y aceptar diferentes aspectos de su identidad, incluidos aquellos que pueden sentir que son únicos o diferentes. A través del proceso creativo, pueden descubrir nuevas partes de sí mismos y aprender a

abrazar y aceptar su singularidad.

Existen diversas actividades de arte y cultura que pueden beneficiar la identidad adolescente al fomentar la autoexpresión, la exploración personal y la conexión con la comunidad. Por ejemplo:

**-Talleres de arte terapéutico** donde los adolescentes puedan experimentar con diferentes formas de arte, como pintura, dibujo, escultura, collage o arte digital. Estos talleres pueden ser dirigidos por un artista y un psicólogo y enfocarse en temas como la autoimagen, las emociones y la identidad personal.

**-Experiencias vivenciales de música, danza o canto** donde los adolescentes puedan explorar su creatividad y expresarse a través del movimiento y el sonido. Estos espacios también pueden ayudarles a desarrollar habilidades de colaboración y trabajo en equipo.

**-Grupos de Escritura Creativa** donde los adolescentes puedan compartir y desarrollar sus habilidades como poesía, cuentos cortos o letras de canciones. Estos grupos pueden proporcionar un espacio seguro para explorar temas personales y experimentar con diferentes estilos literarios.

**-Proyectos de Teatro y Actuación** donde los adolescentes puedan participar en la escritura de guiones, la actuación en obras de teatro o la producción de cortometrajes. Estas actividades fomentan la autoexpresión, la creatividad y la colaboración entre los participantes.

**-Visitas a Museos y Galerías de Arte,** excursiones donde los adolescentes puedan explorar diferentes formas de arte y aprender sobre artistas y movimientos culturales. Estas visitas pueden inspirar la creatividad y fomentar la apreciación del arte y la cultura.

**-Participar en Eventos Culturales y Festivales** como festivales de música, ferias de arte o celebraciones comunitarias, donde los adolescentes puedan experimentar diferentes formas de expresión cultural y conectarse con su comunidad.

**-Proyectos de Arte Comunitario** como murales, instalaciones artísticas o eventos de arte público, donde los adolescentes puedan contribuir con su creatividad y dejar una huella positiva en su entorno. Muchos de estos proyectos podrían permitirle al adolescente convertirse en emprendedores, dueños de sus productos.

**-Clubes de Lectura y Discusión** donde los adolescentes puedan explorar diferentes géneros literarios y discutir libros que aborden temas relevantes para su identidad y experiencia personal.

Estas son algunas actividades que podrían proporcionar oportunidades valiosas para que los adolescentes exploren, expresen y celebren su identidad a través del arte y la cultura, contribuyendo así a su desarrollo personal y emocional. Es importante que frente a la posibilidad de crear programas de atención los adolescentes lideren sus procesos y los adultos sean facilitadores del mismo, favoreciendo el poder de su palabra, la libre expresión, tomando en cuenta sus ideas, haciendo del programa un espacio de pertenencia, proveyéndoles oportunidades significativas que contribuyan al desarrollo de una identidad firme, auténtica y consciente.

Implementar un programa de atención de salud mental para adolescentes que incorpore el arte y la cultura puede ser una forma innovadora y efectiva de abordar las necesidades de esta población. Los colegios, grupos pastorales, comunales y otros tienen la gran oportunidad de desarrollar proyectos para la atención de la salud integral de los adolescentes.

Hasta aquí mi teorización del tema

para ceder el espacio a un joven que llevó este tema a la acción. Él es el Lic. Eduardo González, un joven de 22 años artista plástico nacional, diseñador publicitario y creador de la marca Save US, él ha creado un programa llamado IGNOS dirigido para adolescentes de 14 a 17 años. Ignos es un proyecto de interés social público que tiene como objetivo promover la salud integral de los adolescentes a través del arte y la cultura, proporcionando un espacio seguro y creativo donde los adolescentes que han participado del mismo cuentan que aquí pueden expresarse, conectarse con otros y desarrollar habilidades para su bienestar emocional.

Eduardo nos comparte su experiencia desarrollando el programa Ignos con un



grupo de adolescentes:

"El arte es mi vehículo principal para comunicarme conmigo mismo y el mundo que me rodea. Desde que tengo memoria se me enseñó a apreciar y amar las artes desde lo que son y representan. Aprendí a apreciar los reflejos de la humanidad, la historia y todo lo que hemos experimentado, procesado y decodificado para poder externar todo en unos de los lenguajes más complejos y simples que tenemos los seres humanos integrados en nuestro sistema. Independientemente de nuestra crianza nuestra sangre siempre va a bombear ritmo y nuestras palmas elevarse con placer al cantar con todo nuestro pulmón, lo mismo que nuestras pupilas y pulmones se expanden ante la sorpresa o exaltación producida por estímulos provenientes del arte. Mi lenguaje multisensorial.

El arte como lenguaje no sólo es el medio perfecto para poder externar nuestra psique y todo lo que está oculto en el diario vivir, no sólo de los demás sino de nosotros mismos. Este lenguaje es la clave para poder crear vínculos emocionales, culturales, relacionales y en general una mayor conciencia de la realidad compartida por todas las personas representadas en este intercambio de información y energía.

En el 2023 tuve la oportunidad de desarrollar el proyecto IGNOS, durante todo el proceso de ideación y diseño de la parte tanto visual como de la dinámica de trabajo y ejecución, la idea primaria en el panel de jerarquización, es crear ese espacio idílico donde todos los estudiantes que se han sentido olvidados por el sistema educativo debido a que hay un corte y deserción de las artes y la cultura como algo básico para el desarrollo integral de los seres humanos y de cómo avanzamos como especie en comunicación, capacidad y en general

dentro de nuestros límites para experimentar la vida.

Para la investigación fue clave hablar con varias personas de mi comunidad, específicamente los estudiantes de colegio que son el público meta del proyecto mismo. A nivel cantonal la mayoría de las personas tienen consciencia de la falta interés de diferentes gobiernos locales sobre el tema, incluso dentro de las entrevistas tuvimos a un representante de la Municipalidad el cual expresó lo siguiente: "La educación costarricense está sufriendo un período de crisis y no existen suficientes incentivos para que los estudiantes o personas jóvenes puedan recibir educación artística, cosa que el gobierno local tampoco ha ayudado a resolver brindando oportunidades como clubes o talleres para estas comunidades." Eso ya confirmó y ayuda a entender muchas cosas que hay que tomar en cuenta a la hora de cambiar cómo educamos y formamos a los residentes de mañana.

Tuve la bella oportunidad de hablar y dar un taller a un grupo de increíbles estudiantes, mentes creativas y sobre todo seres humanos con un corazón lleno de pasión por el futuro y anhelo por las posibilidades del mañana (de verdad los amo). Durante la sesión del taller tocamos temas como la identidad, la autopercepción y como estas se ven afectadas por las etiquetas, la psicología del arte en el desarrollo de las personas en sus años adolescentes y como alterar las rutinas de una forma creativa. Fue super satisfactorio y me llenó de esperanza ver que como las siguientes generaciones a la mía tienen todo el deseo y capacidad de crear un país amante y producto de joyas artísticas, independientemente de si el sistema educativo, el gobierno y sus líderes les valga una \*\*\*\*\* lo valioso de la expresión humana y como es un regalo del cielo ver a una estudiante de 15 años, dedicar 3 horas de su día depositar su corazón en una pintura.

Esta es una simple invitación a que a la hora de pensar en cómo estamos comunicándonos actualmente y cómo estamos educando a nuestros hijo e hijas para comunicarse y modelar el nuevo mundo, tomemos en cuenta que sin el factor humano, sin esa magia que nos refleja y ayuda a comunicarnos, no habrá espacio en el corazón, ni el raciocinio ético o moral. Somos seres vivos en busca de respuestas y no estamos desarrollando los pilares claves para elevar esa plataforma de entendimiento. La única manera de poder transformar el mundo de una forma positiva y moldearnos a nosotros mismos con respecto a nuestros ideales, anhelos y sueños es de una forma humana, y les aseguro que el arte y la cultura es de las herramientas más útiles que tenemos en nuestra mano.

Por todo lo anterior, les invito a que la cultura artística nacional e internacional la tomen como lo que es... un derecho y un deber. Nosotros siempre vamos a ser el fuego que mantenga viva es misión de vida."

¡Sé el cambio que quieres ver!

## Dra. Rocío Mesén

Psicóloga-Psicoanalista

[/doctorarociemesen](#) [/morphoconsultores](#)

www.morphoconsultores.com

Eduardo González ofrece talleres para grupos de adolescentes, les invitamos a participar. Teléfono: 8705.8567