

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Los procesos creativos artísticos y su incidencia en la salud.

Perez Calvo, María De La Paz.

Cita:

Perez Calvo, María De La Paz (2023). *Los procesos creativos artísticos y su incidencia en la salud*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/629>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/vEe>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LOS PROCESOS CREATIVOS ARTÍSTICOS Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD

Perez Calvo, María De La Paz
Universidad de Flores. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Esta investigación propone desde la teoría fundamentada el abordaje al estudio del bienestar que se genera durante los procesos creativos artísticos a fin de comprender cómo este bienestar incide en la autopercepción de la salud física, mental y espiritual en artistas participantes entrevistados. Se presentan los resultados en discusión con teorías preexistentes.

Palabras clave

Proceso creativo - Salud integral - Bienestar - Teoría fundamentada

ABSTRACT

ARTISTIC CREATIVE PROCESSES AND ITS INCIDENCE ON HEALTH
This research proposes from the Grounded Theory the approach to the study of the well-being that is generated during the artistic creative processes in order to understand how this well-being affects the self-perception of physical, mental and spiritual health in interviewed artists. The results are presented in discussion with the previous theories.

Keywords

Creative process - Integrated health - Well-being - Grounded theory

Entre los años 2020 y 2022 se realizó en Buenos Aires un estudio empírico de teoría fundamentada pretendiendo corroborar si el bienestar al realizar una actividad creativa artística incidía en la salud.

La búsqueda de la salud y de todo aquello que la perpetúe es uno de los objetivos más acuciantes en los que ha perseverado la humanidad a lo largo de los siglos. Las concepciones acerca de la salud varían en función de la cultura. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) la salud es un estado de bienestar en el cual un individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. En comparación, para varios pueblos de costumbres ancestrales la salud es entendida como buen vivir, siendo este un concepto integral que toma en cuenta aspectos físicos, mentales, sociales y espirituales (Montoya Vélez et al., 2020). El concepto de 'buen vivir' o 'bien-estar' mencionado en estas definiciones es tomado como un impor-

tante punto de partida para esta investigación.

La teoría fundamentada (TF), nacida para dar respuestas a las ciencias sociales, es un método de investigación cualitativo que posee una técnica flexible y que realiza simultáneamente la recolección y el procesamiento de los datos. En la TF cada participante se acredita como experto en el tema de estudio, y sus palabras llegan cargadas de valores y significados. Esta investigación partió, por lo tanto, de una fuente de innegable autoridad: la voz de aquellos que vivencian y experimentan la satisfacción de hacer arte, quienes revelaron cómo realizar una actividad creativa repercute en sus espíritus, en sus mentes y en sus cuerpos.

Más de 250 participantes respondieron un cuestionario sobre el tema y se realizaron 54 entrevistas a artistas que se dedican a la literatura, al dibujo, a la pintura y a la composición musical quienes reflexionaron sobre la percepción que tienen sobre los efectos que les genera realizar su actividad creativa y los efectos resultantes de no realizarla.

De esta manera se recabaron 1190 datos de los que se obtuvieron 114 códigos descriptivos. Aquellos códigos que tuvieran alguna relación fueron agrupados. Quedaron así conformados 30 grupos de mayor abstracción, llamados redes conceptuales. Estos 30 códigos fueron analizados y se buscaron relaciones pertinentes, lo que se concretó en 19 familias de códigos y 3 super familias. Las familias representan fenómenos y se construyen con los grupos de códigos que, comparados, aparecen como fenómenos similares. Son unidades de datos operativas que tienen el poder de explicar la teoría emergente.

A lo largo de sus exposiciones cada persona entrevistada fue narrando cómo experimenta su proceso creativo, cómo se manifiesta o lo siente en su ser y en su vida. Expusieron su parecer respecto a la incidencia de la actividad creativa en la propia salud. Si por salud entendemos, entre otros conceptos, que se trata de un organismo que funciona eficientemente y de forma productiva y fructífera, según definición de la Organización Mundial de la Salud, es posible considerar que un 'mal funcionamiento' equivale a mala salud, es decir, la enfermedad; y que el 'no funcionamiento' refiere a la muerte.

Las referencias a la muerte fueron expuestas en alusión al efecto más dañino que podría ocasionar la imposibilidad de llevar a cabo su actividad creativa: "No podría dejar de escribir, sería como matar mi alma", "Seguramente sería otro muerto que respira en este mundo", "Muerte interior, dolor, tristeza, frustra-

ción”, “Si eso ocurriera iría hacia la muerte, hacia lo muerto, lo inerte”, “Moriría...”.

A aquella entrevistada que aseveró que, en caso de dejar su actividad creativa, “Definitivamente, mi alma se enfermaría de tristeza” podemos sumar las afirmaciones que aseguran el real y salutífero impacto de la creatividad, una vez más desde los efectos negativos vivenciados ante su ausencia. Ante la pregunta “¿Qué efectos creés que se producirían en vos si dejaras de realizar tu actividad creativa?” encontramos la franqueza: “Crear no, porque pasé varias etapas donde me dediqué a otras cosas, y lo que sí me pasó cuando dejé de lado y experimenté directamente no vivir haciendo arte, fue el vacío total. El volverme una especie de robot programado por las circunstancias”; “Muchas veces lo he experimentado dado que uno no siempre tiene la motivación o inspiración necesaria para llevarlos a cabo, y nombro a esas temporadas como negativas para mi vida personal, me afecta en todos los sentidos y me convierte en un ser automático y apagado”; “He tenido períodos en que no desarrollé tan seguido las mismas y me encontraba perdida, falta de emociones, de entusiasmo, de alegría y gozo”.

La mención a volverse un robot, un ser automático y apagado, a que la falta de actividad creativa artística “llevaría a un proceso de lenta deshumanización”, siguen dando cuenta de esa concepción de salud en relación a algo que funciona y está vivo, a diferencia de algo que quizás funciona, pero es inanimado o está muerto. La noción de que sería un malestar reflejado en todo su ser es expresada reiteradamente: “El efecto sería muy nocivo a todo nivel, repercutiría negativamente en todos los aspectos de mi vida”; “Me sentiría atrapada, no libre, y eso repercutiría en el resto de mis espacios personales”.

Que es parte inherente a su ser puede ser la respuesta que explique de qué modo la actividad creativa artística es percibida como dadora de salud holística: “Una actividad creativa es una función intrínseca del ser humano. ¿Qué pasaría si no tuviera este privilegio de rearmar todas las palabras que fueron escritas, dándoles un nuevo significado? Creo que faltaría una parte de mí mismo que crea, piensa, elabora, vuelve a elaborar dando rienda suelta a la imaginación. Perdería la sensibilidad, la emoción y la intuición. Volvería a una rutina diaria incomprensible. Discerniría de manera diferente. Perdería la capacidad de analizar y sintetizar. En definitiva, dejaría de ser yo mismo”; “El arte y la creación forman parte de mi personalidad, no concibo la vida sin la expresión creativa”. De este modo, la actividad creativa es vista como parte del ser y propiciadora de salud, hasta el punto de volverse esencial en el día a día: “En el día a día, se convierte en uno de los momentos más gratificantes de la vida: el momento de la creación, de dar forma al ser artístico que nace. Es un momento “Eureka” ...”; “La ausencia de uno de los aspectos centrales de mi día y de mi vida me harían sentir sin sentido. Cuando algún día no puedo hacerlo, siento que me falta algo”; “No puedo imaginarme sin hacerlo, sin escribir, sin crear. Por el contrario, el deseo es que puedan ocupar más tiempo de

modo que no veo posible ni sería yo, sin poder realizarlo”; “Si dejara, sentiría ausencia de una parte importante de mi vida. La actividad creativa realizada con cierta frecuencia, se convierte en un hábito esencial e insustituible”; “En la hipótesis contraria de no poder realizar mis actividades creativas, el efecto sería devastador, destruiría ese núcleo creativo fundamental de todo ser humano que alimenta mi sentido de vida”.

A partir de estos conceptos es posible discernir que en las personas entrevistadas su actividad artística es percibida como la razón de su existencia y sustento de su sentido de vida: “Me da un sentido a la vida ya que, a pesar de no poder dedicarme a ella como actividad central en cuanto al tiempo, ocupa toda mi atención y deseo y es, junto con la familia y afectos, lo que me da identidad”; “Siento que le doy sentido a una parte de mi vida”. Sentido de vida se define como la manera de ver el mundo y de decidir y ordenar la propia conducta, entendiendo que es una actitud y voluntad de vivir, en la cual todo tiene un significado profundo y vivo. Incluye la libertad y la responsabilidad frente a la existencia y la meta de la autonomía y a la autotranscendencia. Es la fuerza primaria con la que se emprende la vida y su ausencia provoca una sensación de agobio y de vacío existencial. Bajo estas premisas los resultados sostienen que realizar la actividad creativa es entendido como la razón o razones que dan un propósito de dirección y significado a la propia existencia. El concepto de sentido de vida refiere al motivo que fundamenta la razón de vivir. Considera al ser humano como un ser que en último término está buscando que su vida tenga significado.

Íntimamente relacionado con el sentido de vida se nos presenta su antónimo conceptual. El vacío existencial se define como una sensación de pérdida de la motivación y del interés por lo que se vive y acontece, una desgarradora sensación en la que el significado de la vida ha desaparecido y solo queda el sufrimiento y una experiencia de desconexión con el mundo exterior. “Si dejara de realizar estas actividades artísticas creo que se produciría en mí un gran vacío interior”, “Si no pudiese escribir, sin duda experimentaríamos una gran tristeza, un vacío existencial”; [si dejara de realizar mi actividad artística] “Sería un vacío profundo, un agujero negro, un abismo marino y un cráter inactivo, todo al mismo tiempo, por el resto de los tiempos”. Se manifiesta de este modo que la imposibilidad de realizar la actividad creativa llevaría a un sinsentido doloroso, a “sumirme en lo anodino de la vida”, a “ser un muerto en vida”.

La imposibilidad de dejar de crear e incluso lo inviable de considerar siquiera esa eventualidad responden a la pregunta sobre los efectos que sentiría el artista si dejara de realizar su actividad creativa: no podría dejar de crear y no me imagino sin crear fueron frases recurrentes. Las respuestas, sumamente significativas, definen que dejar de realizar la actividad artística es algo que después de pensado o concebido se rechaza de plano mentalmente y hacen alusión a la imposibilidad de imaginar que algo de esas características pueda ocurrir. Dejar de realizar la actividad creativa es algo “imposible”. Pen-

sar siquiera en la posibilidad de dejar de realizar la actividad creativa es algo que no puede admitirse o tolerarse y merece ser rechazado. Incluso se alude a muerte o “deshumanización”, una sensación en la cual el ser humano cree perder parte o todas las características que lo definen como tal, o que queda reducido a la condición de cosa.

En contraposición, se sostiene que la realización de una actividad creativa favorece la sensación de estar vivo, definiendo esta sensación como el conocimiento intuitivo de la propia conciencia y existencia, un sentir cargado de sensibilidad por las vivencias que se experimentan y que ofrecen una percepción de sentido: “Me hace sentir viva, entusiasta, con una idea, una ilusión, un lindo proyecto a cumplir”; “Me hace sentir vivo. Se paraliza el tiempo. Me conecta con otra dimensión. Es mi yo verdadero. Siento que nadie me puede obligar o dar órdenes o atrapar”; “La creatividad para mí es una forma de estar viva”. Se manifiesta de este modo un intenso deseo de vivir que queda reflejado en un anhelo o deseo profundo por el que la fuerza, la energía, el ánimo, la fortaleza y la resistencia son puestas en juego durante la actividad creativa y se ejercen para no dejarse vencer, para seguir viviendo y disfrutando de la vida.

En este sentido la actividad creativa es vista como una necesidad de suma importancia, hasta el punto de ser esencial, una actividad primordial que constituye parte de la naturaleza de la persona y que sin la cual la persona no sería lo que es: “La ausencia de uno de los aspectos centrales de mi día y de mi vida me harían sentir sin sentido. Cuando algún día no puedo hacerlo, siento que me falta algo”. “La creatividad para mí es una forma de estar viva, desde que me levanto siempre hago algo nuevo, pequeño para mí y en lo posible para los demás. Significa, romper las reglas establecidas, alterar la monotonía, molestar. Reconocer que hay más realidades, más formas, muchos caminos por andar. Dejar de crear sería como dejar de creer, dejar de caminar”.

La persona que realiza una actividad creativa la reconoce como un estilo de vida, incluso es una actividad que la define como alguien diferente en comportamientos, actitudes, valores o cualidades que son habituales en su contexto social, y ve esa diferencia con una valoración apreciativa al punto que no tiene reparos en definirse como disfuncional. Una de las menciones más significativas es aquella que hace referencia a una experiencia extraordinaria sobrenatural, aludiendo a aquello que no puede explicarse por las leyes de la naturaleza o que supera sus límites. De aquí que surjan respuestas referidas a algo sagrado o a la magia o a una sensación de transmutación o transfiguración donde el artista experimenta un cambio interno que acentúa su dimensión espiritual, de modo tal que revela su verdadera naturaleza. De hecho, tomar la actividad creativa artística como una vivencia espiritual es una recurrencia. La dimensión o noción de trascendencia o experiencias trascendentales que se mencionan en las entrevistas se asocian a la apreciación de la belleza y la excelencia, la sensación de gratitud, la esperanza, el

humor y la espiritualidad y proporcionan al individuo un sentido a su vida.

En varias ocasiones se hace alusión a la paz interior vivenciada durante o después del acto creativo y que se refiere al hecho de estar mental o espiritualmente en tranquilidad, con suficiente conocimiento y comprensión como para mantenerse uno mismo fuerte frente a la ansiedad o el desequilibrio emocional. Estar en paz se considera altamente saludable y suele asociarse con la felicidad.

En varias entrevistas fue mencionado que el acto creativo artístico es experimentado como propiciador de ligereza, agilidad, relajación y calma: “Siento relajación y energización en mi cuerpo cuando practico canto en el modo correcto y sano”; “Mi cuerpo se relaja al realizar las actividades que amo”. En ocasiones se hace alusión a la disminución del dolor físico: “Muchos alumnos de mi taller también afirman que cuando escriben se sienten más felices y se olvidan de los dolores”, entendiendo esta disminución del dolor como un efecto en que se hace menor la cantidad, el tamaño o la intensidad de la sensación desagradable de un pinchazo, hormigueo, picadura, ardor o molestia. También se alude a un incremento de la energía y vitalidad. Incluso se hace alusión a un efecto de rejuvenecimiento, donde, en parte gracias a la sonrisa con la que se expresa alegría, felicidad o satisfacción por la actividad artística, la persona creativa adquiere un aspecto más joven y el ánimo y el entusiasmo propios de la juventud.

Aluden así mismo a la remisión de enfermedades o factores dañinos. La sensación de mejoramiento de la salud es visto como una consecuencia directa del quehacer creativo: “En diciembre del 2020 terminé mi primera novela. Sumado a la pandemia, cuarentena y encierro, estaba pasando un momento de angustia por la salud de mi hija. La escritura me fortaleció y me ayudó a superar esos duros momentos. Fue un refugio, un lugar seguro donde recargar pilas para afrontar la realidad. De hecho, los análisis de control médico anuales me dieron mejor que nunca”. Por otra parte, un buen número de artistas hace mención al hábito asumido de realizar diariamente la actividad creativa. Tomada como un hábito saludable la actividad creativa artística incide en el bienestar físico, mental y social, causa un impacto positivo en la vida cotidiana, llena de satisfacción, acerca a metas y hace sentir bien al alcanzar los logros y objetivos propuestos: “La actividad creativa realizada con cierta frecuencia se convierte en un hábito esencial e insustituible”. La actividad creativa artística entendida como un hábito de vida saludable es uno de los resultados más significativos que pudo alcanzar esta investigación.

Una de las razones vinculadas con la del hábito queda mencionada como el disfrute que genera realizar la actividad creativa. Desde la artista que reconoce su “Diversión al experimentar” hasta quien sostiene “En general es una experiencia que definiría como dichosa” este dato queda asociado a la mención de cualidad lúdica que posee la actividad creativa: “Para mi

crear es algo lúdico que me conecta con mi niña interior”. En efecto, los datos hacen referencia a que la actividad presenta característica del juego o relacionado con el juego, definiéndose al juego como esa actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza. A su vez, este dato se asocia al del desafío, entendido éste como la situación u objetivo difícil de alcanzar o experiencia difícil que hay que superar, que se considera valiosa y es tomada como estímulo para demostrarse a sí mismo que se puede luchar por cumplir una meta; vinculado el desafío con el logro de objetivos, este se refiere al éxito que es alcanzado o que se espera alcanzar, fruto de la disciplina y constancia en un trabajo, en la mayoría de los casos con gran esfuerzo personal. El reconocimiento de emociones, sentimientos y afectos positivos es otro de los resultados obtenidos recurrentemente. La actividad creativa artística es vista como altamente favorecedora de esta afectividad positiva, siendo alegría y felicidad dos de las menciones más repetidas. El bienestar y satisfacción en el acto creativo fue mencionado por la mayoría del grupo participante: “El hecho de cantar me da placer, me emociona grandemente”; “Aun hoy me sigue resultando un gratificante sin sentido, no me imagino sin garabatear”; “Me causa mucha satisfacción poder finalizar un texto literario. Me siento muy bien cuando escribo, como cuando lográs un objetivo que te hace muy feliz”.

Entusiasmo, asombro, esperanza, curiosidad, goce y placer, el disfrute, el deseo y la pasión, incluso el éxtasis, son referidos como inherentes a la actividad creativa artística.

Hubo artistas que hicieron alusión a la capacidad de conectar con el mundo, con la naturaleza y consigo mismo a partir de su arte. La actividad creativa es valorada como una acción que propicia la buena relación con uno mismo, entendiendo ésta como la capacidad de valorarse saludablemente como persona y aceptar tanto las fortalezas como las debilidades. Es vista como un elemento que permite generar vínculos, como un estímulo para la vida social, y favorece la activación de los lazos o vínculos afectivos que existen entre las personas y con el mundo.

Estrechamente relacionado con los conceptos de vínculos y conexión, emerge el concepto de identidad, tanto social como personal, que el grupo participante advierte que su actividad creativa favorece. Sería engorroso detallar las numerosas respuestas vinculadas a la identidad; las referencias al ser verdadero, entendido como el ser genuino y auténtico; a la aceptación y conocimiento del propio ser; a la mismidad; a la fidelidad a la propia persona. Significativa resulta la apreciación expresada de que la actividad creativa es parte de sí y completa la identidad, lo que puede entenderse como que nada falta para ser feliz. Uno de los resultados más concluyentes refiere a la autorrealización y compromiso en el desarrollo de las propias capacidades, entendido como la aplicación consciente de la atención, energía, acciones, pensamientos y capacidades, de modo que estén alineados con los propios valores y con el fin de que la persona pueda alcanzar por sí misma el logro efectivo de las

aspiraciones o los objetivos vitales que desea, para su satisfacción y orgullo. Íntimamente relacionados estos conceptos con el de flow y flourishing (fluir y florecer) enfatizan la experiencia del compromiso, refiriéndose a un estado de concentración profunda en el que es posible ‘fluir’, perder la noción del tiempo en el que se realiza una actividad, y donde se alcanza el óptimo desempeño, momento en que florece el crecimiento y desarrollo, con plenitud de satisfacción. El concepto de flow (fluir) se caracteriza por un sentimiento de enfocar la energía, con total implicación en la tarea, y de previsión del éxito en la realización de la actividad, la cual se considera difícil y desafiante. Va en la línea con el concepto de flourishing (florecer, florecimiento), que se define como el deseo inherente del espíritu humano de mejoramiento para ser la mejor versión de uno mismo, definiendo una actitud ante la vida por la que la persona aspira a permitir que se desarrollen todas sus valías y lograr crecer en felicidad, libertad y equilibrio.

En concordancia con el estado mental operativo de fluir y florecer la actividad creativa es vista como estímulo y motivación para el conocimiento y aprendizaje (“Me gusta escribir y formarme cada vez más en esta actividad, que tenga sustento teórico y entender en qué lineamientos se encuentra lo que hago intuitivamente. No es, ni será nunca una exigencia el escribir, y el formarme”); como un proceso creativo inconsciente (“Ni yo misma sé a ciencia cierta el momento exacto del inicio de una creación”); en valoración a la capacidad creadora e incluso como una respuesta a la necesidad de comunicarse y expresarse. En relación a estas últimas respuestas, resalta el hecho de que buen número de artistas comentaran reiteradamente su objetivo de expresarse y manifestarse y darse a conocer a través de sus productos artísticos: “Creo que más allá de todo lo que dije la problemática de la acción de pintar, las económicas y todo el trabajo que esto implica, de todas formas la pintura para mí es una acción liberadora y un modo de expresión, que aunque fuera solamente para verla solamente yo mismo, no deja de ser una catarsis necesaria, esencial para mi vida”; “... me permite expresar mi creatividad, sea lo que sea que esto signifique, y esto en mi caso es plenitud”.

Mención aparte merecen las respuestas que presentan a la actividad creativa como una autoexigencia o una presión interna, entendiendo ésta como la cualidad de personalidad que se caracteriza por marcarse objetivos en la vida. Se relaciona con los conceptos de misión (“Como dije, escribir es mi misión en el mundo, no importa cuántos me lean, basta con que a unos pocos lectores les quede una huella, la habré cumplido”), proyectos (“La pregunta es si la actividad creativa produce algún efecto en mi cuerpo. Puedo contestarte que sí, que sin lugar a dudas tener proyectos, alimentar esta pasión y poder canalizar las emociones y las muchas tristezas e injusticias de la vida cotidiana, me permite estar bien No se trata sólo de mí, me duele la pobreza, la falta de futuro, las pocas esperanzas para los jóvenes y todo eso lo transformo...”), con el logro de objetivos

“Para mí es esencial el desempeño artístico en mi vida diaria. Cuando es por trabajo no lo siento como uno dado que me ayuda a sobrellevar mi necesidad por crear constantemente y volcar ahí gran parte de mi ansiedad. Me hace sentir buena en algo, capaz e independiente”). Se entiende la misión como el propósito que se tiene, en el que están implicados valores y fortalezas, que define lo que se quiere lograr en la vida, expresado de forma concreta y específica, mientras que el logro de objetivos no es otra cosa que el éxito alcanzado o que se espera alcanzar, fruto de la autoexigencia, disciplina y constancia en un trabajo, en la mayoría de los casos con gran esfuerzo personal.

Por último, las personas entrevistadas presentan a la actividad creativa artística como un recurso que permite resolver las demandas ordinarias de la vida diaria, fortalecer el afrontamiento y afirmar la capacidad de resiliencia. Estos atributos definen a la actividad creativa como una estrategia o recurso que, aunque requiere un esfuerzo cognitivo y conductual, es realizado para manejar situaciones inusuales o inesperadas que han sido evaluadas como potencialmente amenazantes o estresantes, con la finalidad de superar, sobreponerse o resolver lo mejor posible los retos y dificultades y alcanzar un resultado de adaptación positiva: “Desde muy pequeña sentí que necesitaba transformar mi experiencia en escritura”; “La actividad creativa me ha permitido sobrellevar momentos difíciles”; “He sufrido la pérdida de seres amados y desarrollar mi creatividad me ayudó y ayuda a seguir adelante”; “Comencé a escribir después de un hecho traumático...”. Así mismo, la dedicación al acto creativo es vista como incentivadora de la fortaleza, lo que hace referencia a cómo la actividad creativa genera fuerza física y moral que permite a la persona ser fuerte, perseverante y vencer el temor que siente en determinadas ocasiones, enfrentando, soportando y venciendo los obstáculos que van en contra del bien y de lo bueno: “Sumado a la pandemia, cuarentena y encierro, estaba pasando un momento de angustia por la salud de mi hija. La escritura me fortaleció y me ayudó a superar esos duros momentos. Fue un refugio, un lugar seguro donde recargar pilas para afrontar la realidad”.

En definitiva, la actividad creativa artística es sentida por las personas participantes como una actividad que le ayuda a poner en orden y armonía su mundo, como la acción que permite alcanzar una situación o estado de normalidad o funcionamiento correcto de sus experiencias y su vida, en armonía consigo y en las relaciones humanas, alcanzando una genuina relación de paz, concordia y entendimiento.

Al confrontar los resultados de esta investigación con la literatura preexistente se comprueba que aspectos como utilizar las capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, resolver las demandas ordinarias de la vida diaria, activar sus relaciones humanas, poseer estímulos, inventiva y plenitud y la posibilidad de ser la mejor versión de sí mismo, propiciando la capacidad de valorarse saludablemente son compatibles con la salud mental; la percepción de ausencia o disminución de

enfermedades o de factores dañinos, la energía, vitalidad, relajación, calma, el rejuvenecimiento y el hábito de vida saludable son inherentes a la salud física; mientras que el encuentro de significado, propósito y sentido en la vida, la apertura a la trascendencia, el deseo intenso de vivir, la paz interior, plenitud, esperanza y el consuelo para afrontar los momentos más difíciles de la vida se asocian a la salud espiritual.

Como se ha visto, para muchas personas las actividades creativas artísticas son esenciales para vivir al máximo: es lo que da sentido a sus vidas y salud a sus cuerpos, mentes y espíritus. Este trabajo permite observar que el grupo de artistas que respondieron la entrevista considera su actividad creativa como una forma de pensar, como una forma de ser, una forma de sentir y una forma de estar en el mundo.

Quizás a partir de este estudio podamos entender que existe al alcance de cada persona este recurso (un lápiz y un papel, un pincel, el sonido de nuestra voz, el movimiento de nuestro cuerpo...), una herramienta válida desde la infancia y fácil de emplear a cualquier edad, de rápida ejecución, de bajo costo y sencilla de aplicar que puede ayudarnos a estar más sanos de un modo holístico. El acto creativo artístico es esta herramienta que puede propiciar la salud de un modo integral. Y que nos sintamos efectivamente más dichosos

BIBLIOGRAFÍA

- Bonilla-García, M.A. (2016). Ejemplificación del proceso metodológico de la teoría fundamentada. *Cinta de moebio* 57. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2016000300006>
- Glaser, B. y Strauss, A. (1969). *The discovery of Grounded Theory strategies for qualitative research*. Aldine Publishing Company.
- Hernández Sampieri, R. *Metodología de la investigación*. El Oso Panda
- Montoya Vélez, E., López Ríos, J., Cristancho Marulanda, S., Valencia Franco, M., Montero de La Rosa, O. y Hernández Holguín, D. (2020). Aproximación a la concepción de la salud mental para los pueblos indígenas de Colombia. *Ciênc. saúde coletiva* 25(3) <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.17832018>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Salud. <http://www.who.int/features/factfiles/health/es>.
- Perez Calvo, M. (2022). Bienestar de los procesos creativos artísticos y su incidencia en la autopercepción de salud en artistas de Buenos Aires.