

Arteterapia:

Una herramienta para la espiritualidad y el bienestar

Nora Coral Elizondo Schmelkes

Resumen

El presente artículo tiene como finalidad plantear la creatividad como una cualidad intrínseca del ser humano y explorar el papel de la arteterapia como un medio para integrar las dimensiones mental, corporal, emocional y espiritual, favoreciendo el bienestar y el desarrollo humano. Se establece cómo el arte y la creatividad puestos en la experiencia, son un camino que nos conecta con la espiritualidad e incrementa nuestro bienestar. El arte permite contactar con lo más profundo e íntimo del ser creador que cada individuo es. Por ello, al ser usado como herramienta terapéutica, la arteterapia se convierte en un medio en el campo de la psicología, que permite al individuo ampliar sus posibilidades de responder ante el entorno y modificar los comportamientos neuróticos funcionales y disfuncionales, generando así, respuestas más adecuadas ante las situaciones que enfrenta. El arte como un instrumento terapéutico brinda bienestar físico, mental y emocional a través de la vivencia de actividades creativas. La arteterapia conjuga el arte, la creatividad y la atención a la conciencia para favorecer la disminución de estrés y ansiedad, promoviendo la exploración de los sentimientos de la persona ante su circunstancia, a través de la expresión sensible, creativa y artística que, como resultado inevitable, genera un conocimiento propio en relación con su entorno, para su desarrollo y bienestar.

Palabras Clave

Arteterapia, Creatividad, Espiritualidad, Desarrollo Personal, Bienestar

Abstract

The purpose of this article is to present creativity as an intrinsic quality of human beings and to explore the role of art therapy as a means to integrate the mental, physical, emotional and spiritual dimensions, promoting well-being and human development. It examines how art and creativity, when applied to lived experience, connect us with spirituality and enhance our well-being. Therefore, when used as a therapeutic tool, art therapy becomes a means in the field of Psychology, which allows the individual to expand their possibilities of responding to the environment, modifying functional and dysfunctional neurotic behaviors, thus generating more adequate responses to the situations they face. Art as a therapeutic instrument provides physical, mental and emotional well-being through the experience of creative activities. Art therapy combines art, creativity and attention to consciousness to promote the reduction of stress and anxiety, promoting the exploration of the person's feelings in their circumstances, through sensitive, creative and artistic expression that, as an inevitable result, generates self-knowledge in relation to the environment for their development and well-being.

Keywords

Artherapy, Creativity, Spirituality, Personal Development, Well-being

Introducción

La espiritualidad es un término que no debe estar limitado a los temas religiosos, sino que es una cualidad existencial e intrínseca del ser humano independientemente de su credo y que alude a la conexión con la creación y todo aquello que puede alimentar, enriquecer y desarrollar su alma y su cuerpo, es decir, el espíritu que expresa el alma encarnada. El origen de la vida es un acto de creatividad, cada persona por tanto es la Creación Divina de ese acto y así, todo ser humano tiene esta cualidad de ser creativo por naturaleza. En el día a día, utilizamos la creatividad en cada decisión y acto que realizamos, inclusive en las actividades más cotidianas de nuestras rutinas, ya sea dentro de nuestro trabajo o en actividades cotidianas como peinarnos, combinar la vestimenta que usamos, mezclar sabores en nuestras comidas, seleccionar algo que ver en la televisión e incluso la forma en que llevamos nuestras relaciones. Cada momento de decisión es un acto creativo y es un acto de vida.

Si creemos en un Ser Supremo Creador de todo lo finito e infinito o incluso si no, lo cierto es que la creación es un proceso de lo divino, entendido filosóficamente como un principio o un ser no específico que genera el origen de vida a algo o alguien y, tomando en cuenta su significado y raíz etimológica, es lo relacionado con algo que “vino de Dios”. Desde esta perspectiva filosófica, todo acto creativo nos conecta con nuestra propia divinidad, es decir, con esa parte que es capaz de generar y dar origen de vida a algo, sea sencillo como una idea, un acto o un movimiento; o bien algo más complejo como un proyecto, un edificio o una obra de arte. El Universo es quizá la creación máxima de lo divino, así como la creación de una nueva vida es quizá la creación máxima del ser humano.

La capacidad creativa se confunde muchas veces como si fuera solamente relacionado con algo artístico o en parámetros comerciales. No siempre es vista como una potencia de desarrollo personal. Incluso muchas veces es considerado un don o habilidad que se solo algunas personas tienen y otras cuantas desarrollan. Sin embargo, esta capacidad contiene aspectos que parten de cada una de las dimensiones que todo ser humano posee (mente, cuerpo y emociones) y, por lo tanto, la hace una cualidad intrínseca. Impulsar dicha capacidad implica por lo tanto el desarrollo de estas tres dimensiones humanas que conjuntamente favorecen el crecimiento y potencial humano.

La creatividad, entendida como una forma de construir novedad y con mayores posibilidades de enfrentar y dar respuesta a las situaciones ante el entorno, en sí tiene un aspecto mental, uno físico y uno emocional, retomando así las dimensiones mente, cuerpo y emociones. El aspecto mental de la creatividad consiste en el proceso de interpretar y conformar las diferentes respuestas, mismas que se llevan a cabo dentro de la mente del individuo, incluyendo las ideas y estrategias para realizarlas. La parte física consiste en la sensibilidad expresada con el cuerpo, además de la respuesta evidente o el producto creado, independientemente si éste es considerado arte o no, se refiere al acto o a la creación en sí. La parte emocional, intrínseca en ambas anteriores, está implicada desde el inicio del proceso mental creativo, hasta la creación física final, ya sea una pintura o una nueva forma de representar un problema matemático, pues las emociones surgidas de inicio a fin afectan e incluso orientan al individuo durante su realización (Root-Bernstein, 2000). Las emociones nacen del cuerpo, se expresan en la creación y la mente le da una dirección o un camino para el resultado.



Foto: Díaz Mondragón, JM. (2026). *Obra sin título*

Cuando coartamos nuestra capacidad creativa, ya sea con barreras externas (situaciones prohibidas por el entorno) o internas (creencias de que no somos personas creativas), limitamos el desarrollo de nuestro potencial como seres humanos, ya que restringimos nuestra capacidad de expresión en las tres dimensiones y de la creación en sana libertad a través de esa conexión con la divinidad creadora. Desgraciadamente, es en la educación desde la niñez que dicha capacidad comienza a ser condicionada, formando límites externos e internos para la expresión creativa.

La creatividad en la educación

En las edades tempranas, nos expresamos más libremente en la capacidad creadora, ya que estamos en conexión de manera natural con la fuente creadora de vida y menos influenciados o condicionados por las reglas sociales de comportamiento. Conforme crecemos, el sistema familiar comienza a limitar nuestra expresión a través de creencias, normas y reglas a seguir. Posteriormente, los

sistemas educativos comienzan a condicionar y encajonar la enseñanza de diversas formas dentro de las cuales, paradójicamente, el aprendizaje se pasa por alto.

Durante años y de manera general, la educación en las escuelas se ha enfocado a desarrollar principalmente la dimensión mental, basando la importancia de su contenido en la parte intelectual del ser, los conceptos, teorías e historia de cada una de las ciencias... En el proceso, desde la educación básica, gran parte del desarrollo de la mente, consiste en usar la memoria para conocer y retener la información adquirida, incluso sin verificar que realmente exista una comprensión de ésta y evaluando así el aprendizaje por la retención de información, más que por la comprensión. En la modernidad un teléfono portátil puede guardar los contenidos enteros de cualquier biblioteca, y con sólo buscarlos en un dispositivo electrónico, con acceso a la maravillosa Internet, hasta un niño o niña de nivel primaria puede tener en sus manos

cualquier información existente, haciendo que este tipo de aprendizaje de memoria sea prácticamente obsoleto.

En cuanto a la dimensión del cuerpo, los sistemas educativos abarcan temas como el de la salud, comenzando nuevamente por el aspecto mental, intelectual o conceptual del mismo. Frecuentemente se encuentra la enseñanza de una alimentación balanceada y en qué consiste a través de explicaciones y diagramas. Existe poca educación sobre una alimentación consciente y prevención en cuestiones de salud y cuidados del cuerpo, además de aspectos como el conocimiento sensorial o la relación y expresión del cuerpo con el entorno. Así también, parcialmente se dedica un tiempo limitado para la educación física durante las actividades obligatorias y recreativas en las cuales niños y niñas pueden tener la fortuna de salir del aula y dedicar tiempo al movimiento y conciencia del cuerpo, aunque sea por un breve momento.

Por último, con respecto a la dimensión emocional, lo cierto es que el sistema educativo está y ha estado, lejos de atenderlo para una formación integral desde la educación básica. Si bien existen las materias llamadas “artísticas”, la realidad es que no se aprovecha que también son una herramienta de educación emocional para una formación integral, sino se centra solamente como una manera de desarrollar alguna habilidad para tocar algún instrumento, dibujar, pintar o actuar en obras de teatro temporales, en el mejor de los casos. Más adelante, jóvenes de educación media y superior llevan materias como “tutoría” donde se atienden un poco más los aspectos emocionales a través de acompañamientos personalizados o en grupo. Sin embargo, los intentos de atender el mundo emocional de las y los estudiantes nuevamente, no es un enfoque para la educación emocional desde

la vivencia práctica hacia el desarrollo integral de la persona, además de la deficiente formación a docentes para desarrollar este acompañamiento en la tutoría.

Si bien estas generalidades en las tres dimensiones del ser humano han predominado el sistema educativo en nuestro país durante muchos años, la realidad es que poco a poco existen escuelas que han comenzado a enfocarse más en un aprendizaje holístico a través del desarrollo del Ser, atendiendo los aspectos mental, corporal y emocional, y centrando la educación en un aprendizaje significativo más que en la enseñanza. Aun así, un gran número de gente joven y adulta, carecimos y carecemos actualmente de una educación holística centrada en el desarrollo humano, que nos permitiera integrar las tres dimensiones del ser para favorecer un proceso de crecimiento hacia nuestra conexión espiritual. De hecho, es también desde una forma mental que se nos ha enseñado la dimensión espiritual, y pocas veces desde una vivencia integral.

Es aquí en donde el arte y la creatividad pueden ser un gran aporte para desarrollar la educación emocional en estudiantes a cualquier nivel y así, acercar el sistema educativo más hacia un proceso de formación integral. El arte, al igual que la creatividad, es una herramienta de descubrimiento para cualquier área y, por lo tanto, debe ser incluido en la “canasta básica” de las escuelas, colegios e incluso universidades, como parte del proceso educativo, centrado más en el aprendizaje significativo, holístico e integral (Rogers, 1996). Comenzar a desarrollar la expresión creativa del ser no se limita a la infancia. También la educación media y superior pueden integrar desde la experiencia creativa, los aprendizajes significativos que desde la vivencia permita un desarrollo integral del

ser humano en todas sus dimensiones y lo lleven a una conexión con su espiritualidad a través de la ampliación de la consciencia.

Si bien realizar este tipo de cambios en los sistemas educativos puede llegar a tomar tiempo, desde la práctica es un hecho que es difícil enseñar lo que no se ha aprendido. Saber utilizar la creatividad en favor al desarrollo personal es quizá algo que muchos adultos no han experimentado. La arteterapia permite un contacto con dichos procesos en cualquier ser humano, independientemente de su edad y brinda la oportunidad de restaurar esta libertad creativa que ha sido limitada.

Arteterapia para el espíritu

El principal aporte de la arteterapia al área de la psicología es una vía de expresión no verbal que amplía la forma en que se comprenden y trabajan los procesos humanos que no pueden expresarse fácilmente con palabras. Muchas experiencias emocionales (como el trauma, la ansiedad o conflictos internos) no siempre pueden explicarse de manera lógica o expresarse de manera verbal. A través de las diferentes formas artísticas, la persona puede exteriorizar esos contenidos internos que le cuesta trabajo expresar de manera verbal, de forma simbólica y experiencial, que facilita su exploración y comprensión.

La arteterapia es una técnica que atiende e implica las dimensiones: física, mental y emocional. A través del arte y la creatividad, se integran las tres dimensiones humanas en una actividad específica que, sin requerir un conocimiento o maestría de la técnica dentro de las Bellas Artes, acompaña a la persona hacia un proceso que permite el desarrollo de la experiencia estética, la ampliación de consciencia, su desenvolvimiento y la expan-

sión de todo su ser en las tres dimensiones que hemos mencionado, generando un desarrollo holístico e inevitable hacia el bienestar de la persona y su entorno, favoreciendo en su impacto un Bien Estar Social. Así, la arteterapia no tiene tanto que ver con el arte, sino con la capacidad creadora y expresiva de la persona con y para su entorno. Al activar dicha capacidad, el individuo conecta, a través de sus tres dimensiones, con lo divino y participa en la transformación social para un bien vivir.

Cuando observamos una obra de arte, ésta es capaz de despertar nuestro mundo interior. Es decir, el arte, como medio para expresar la creatividad, es también un acceso hacia nuestro interior. Relacionarnos con el entorno a través de nuestra creatividad permite la expresión de lo más profundo del ser humano, ya que nos conecta con el origen de la creación de vida y por lo tanto con nuestra dimensión espiritual (Allen, 2005). El arte y la creatividad nos llevan a restaurar que la esencia del pulso de vida está dentro de nosotros, despertando esa energía divina de creación que tiene un latido fuerte en lo más profundo de nuestro ser y que se desarrolla a través de la expresión en la Tierra, independientemente de nuestro credo. Conectarnos con la fuente de vida es el inicio del desarrollo espiritual del ser, pues es, al sabernos conectados con esa fuente de vida, que nos da un sentido de existencia. En términos burdos, es como tener un aparato eléctrico desconectado; al no sentir una conexión, es imposible funcionar en nuestro más alto potencial. La creatividad es una de las energías principales que alimenta esa conexión sin necesidad de verbalizarla, por lo tanto, la arteterapia favorece dicha conexión de manera natural.

Como seres humanos somos interdependientes de todo lo que nos rodea y por lo tanto

vivimos en contacto y relación. Existimos gracias a la otredad, es decir, la presencia de algo externo a lo que percibo que soy es lo que nos permite darnos cuenta de que estamos con vida. Coexistimos y cohabitamos, así como también, de manera continua, somos responsables de la cocreación de nuestra realidad con el entorno. El componente emocional más significativo en la creatividad es la relación implícita que existe con el contexto y el entorno. El proceso de cocreación es en el que los elementos, tanto de los personajes implicados como del entorno mismo en el que se encuentra, se conjugan y toman formas que terminan por dar un resultado específico. La cocreación es la afectación constante del individuo ante su entorno y viceversa, siendo corresponsables de cada situación.

Nuevamente podemos encontrar los aspectos de cada una de las dimensiones humanas en este concepto. Así, algunos de los factores mentales, implicados en el proceso de cocreación son fenómenos tales como la observación, imaginación, abstracción, el uso de pautas, analogías y la síntesis. Dentro del aspecto físico se encuentran el arte, la improvisación, el modelado, el pensamiento corporal, la reflexión dimensional y el juego. En cuanto a lo emocional, incluye elementos tales como la empatía, el sentido de pertenencia, el elemento esencial y aquello que algunos llaman inspiración. Estos elementos, unidos parcialmente o en conjunto, dan pie a un proceso de transformación creativa (Root-Bernstein, 2000) que favorece el desarrollo personal y social.

El arte y la creatividad son entonces procesos completos de aprendizaje vivencial y significativo, que potencian y dan libertad al desarrollo humano, incluyendo mente, cuerpo y emoción. Procesos que ayudan el desarrollo de habilidades para pensar “fuera de la caja”

para la resolución de problemas en un entorno cambiante. Procesos que permiten generar el potencial del individuo en su educación y formación (Zander, 2000). Procesos que ayudan al ser a integrar de manera holística todas sus dimensiones a través del contacto con su ser creador y, por lo tanto, con la parte espiritual más profunda de su ser.

La arteterapia es una práctica que, al conectarnos con nuestra capacidad creativa, permite que el cerebro genere conexiones neuronales diferentes y aumenten los niveles de endorfinas y serotonina, entre otras sustancias que brindan relajación y disfrute, como si se ejercitara el cuerpo y surgiera el gozo profundo de la vida. Esto genera que además sea una excelente herramienta para el manejo de estrés y, por lo tanto, impacte de manera directa en la salud corporal y psicológica.

La arteterapia extiende el uso de la creatividad a cualquiera de las Bellas Artes y en cualquier modalidad de cada una de ellas: sea a través de la danza, movimiento, pintura, dibujo, collage, escultura, música, literatura, poesía, cine, actuación, performance, fotografía o incluso el diseño y la arquitectura. Como técnica terapéutica, utiliza cualquier medio artístico y creativo para facilitar la expresión y, a través del acompañamiento en la reflexión y ampliación de consciencia, es que el individuo puede integrar la experiencia y darle un significado terapéutico en su proceso de crecimiento y desarrollo personal.

Encontrar o construir significados en las dimensiones, ya sea mental, física o emocional, es lo que permite dar sentido a nuestro que hacer, a nuestros actos e incluso a nuestra vida. Mas, si damos un significado en las tres dimensiones de manera conjunta, el desarrollo de lo espiritual en nuestro ser se complementa de manera integral, propiciando un

bienestar de mayor sentido y significado y, por lo tanto, mayor plenitud de nuestra existencia. La arteterapia, da la posibilidad de explorar a través de la creatividad, los significados en las tres dimensiones, brindando de manera inminente una sensación de satisfacción y bienestar.

Experimentar dicha existencia plena, impacta en la forma en que nos relacionaremos con el entorno. Es a través de este bienestar que, al relacionarnos con el medio ambiente, con otro ser humano, con un animal o con la misma naturaleza en cualquiera de sus elementos, podemos corresponder, compartir y cocrear transmitiendo los valores universales que generan paz, serenidad, confianza, seguridad, dicha y satisfacción, promoviendo así, un sentido de comunión y unión.

Conclusión

Permitirnos ser creativos en todos los sentidos del concepto, permite conectarnos de manera natural con la vida. Ser creativos es decir “sí” a la existencia pues aceptamos la creación y cocreación absoluta de nuestro ser. Aceptar nuestra creatividad es reconocer la chispa de lo divino en nuestro interior y conectar con lo más profundo de nuestro ser. La expresión creativa es unir el alma y el corazón para concebir nuestra existencia plena a través de la ampliación de la consciencia y el desarrollo del ser. Vivir la creatividad es crear comunidad al impactar el entorno para un Bien Vivir en Unidad y tocar el Gozo profundo de la Espiritualidad.

La creatividad no es únicamente una capacidad estética ni un recurso limitado a ciertas disciplinas, sino una cualidad inherente al ser humano que permite dar sentido a la experiencia, responder y co-construir la realidad

con el entorno. A lo largo de este ensayo se ha planteado que dicha capacidad se expresa de manera integral en las dimensiones mental, corporal y emocional, y que, cuando estas se articulan, abren la posibilidad de una conexión más profunda con la dimensión espiritual del ser.

En este sentido, la arteterapia se posiciona como un puente concreto entre la creatividad y el desarrollo humano integral. Desde el campo de la psicología, su aporte radica en facilitar procesos de autoconocimiento, regulación emocional y resignificación de la experiencia a través de medios no exclusivamente verbales (Malchiodi, 2012). Esto permite acceder a contenidos internos que, en muchos casos, no pueden ser elaborados únicamente desde el pensamiento lógico o el lenguaje, favoreciendo así una integración más completa de la persona. Asimismo, su práctica contribuye al bienestar al promover estados de relajación, disminuir el estrés y fortalecer la conexión entre cuerpo, mente y emoción (Stuckey & Nobel, 2010).

A través de la arteterapia, podemos observar en cualquier persona su capacidad de utilizar la creatividad para su más alto bien y desarrollo. Las creaciones que construya, son esa expresión que le permiten llegar a un bienestar integral en el más amplio sentido de la palabra. Un bienestar que no solo se integra en sus dimensiones mental, física y emocional, sino que, a través de la conexión con lo divino, desarrolla y enriquece su dimensión espiritual también. Una espiritualidad que engrandece su existencia y su pasión por la vida (Robinson, 2009). Una espiritualidad que, a través de la razón, el cuerpo y la emoción, llena de significado el quehacer en la vida ordinaria y común. Una espiritualidad que forja conexiones y relaciones con el entorno generando asombro ante la novedad.

Una espiritualidad que, sin duda, alimenta el bienestar de la persona, llevándola hacia una existencia más plena y llena de significado. Un bienestar lleno de “FELICIDAD”: felicidad y gratitud.

Así, más allá de sus beneficios terapéuticos, la arteterapia adquiere una relevancia particular en relación con la espiritualidad. Al activar la capacidad creadora, el individuo no solo produce una obra o acción, sino que entra en contacto con una dimensión más profunda de sí mismo: aquella que da origen, sentido y dirección a su existencia. En este proceso, la creatividad se convierte en un medio de conexión con lo trascendente, entendido no necesariamente desde una postura religiosa, sino como la experiencia de pertenecer a algo más amplio que el propio individuo (Frankl, 2004).

Con ello, la práctica de la arteterapia no solo contribuye al bienestar psicológico, sino que favorece una vivencia espiritual encarnada, es decir, integrada en la vida cotidiana a través de la experiencia creativa. Esto resulta especialmente relevante en contextos donde la educación y los sistemas sociales han privilegiado el desarrollo intelectual por encima de otras dimensiones del ser, limitando la expresión y comprensión integral de la persona.

Cada ser humano posee en sí mismo la esencia de la fuente creadora y su forma de manifestarla es única. La arteterapia ofrece un espacio para reconocer, desarrollar y expresar dicha esencia, permitiendo que la persona no solo se adapte a su entorno, sino que participe activamente en su cocreación y transformación. En este sentido, fomentar la creatividad a través de procesos terapéuticos no es un lujo ni un complemento, sino una vía fundamental para el desarrollo humano, el bienestar integral y la construcción de una

vida con mayor sentido.

De esta manera, la arteterapia se consolida como una práctica que integra psicología, creatividad y espiritualidad, contribuyendo no solo al crecimiento individual, sino también a la posibilidad de generar formas más conscientes, sensibles y humanas de habitar el mundo, desde un bien-estar.

Referencias

Allen, P. (2005) *Art is a spiritual path*. Shambhala.

Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.

Robinson, K. (2009). *El Elemento. Descubrir tu Pasión lo Cambia Todo*. Grijalbo.

Rogers, C. (1996) *Libertad y Creatividad en la Educación*. Paidós Ibérica.

Root-Bernstein R. y M. (2000). *El secreto de la creatividad*. Kairós.

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263.

Zander, B. (2000). *Leadership, an art of possibility*. American Media.