



Este artículo se encuentra disponible
en acceso abierto bajo la licencia Creative
Commons Attribution 4.0 International License

Ciencia y Psique

Revista del Instituto de Investigación en Salud Mental

Vol. 2, n.º 2, enero-junio, 2023 • Publicación semestral. Lima, Perú

ISSN: 2961-2004 (En línea) • DOI: 10.59885/cienciaypsique.2023.v2n2.05

LA IMPORTANCIA DE LA CREATIVIDAD PARA LA SALUD MENTAL

The importance of creativity for mental health

MÁXIMO LUI LAM CAMPOS
Universidad Ricardo Palma
(Lima, Perú)

Contacto: maximo.luilam@urp.edu.pe
<https://orcid.org/0009-0006-5150-8367>

RESUMEN

La creatividad puede tener un impacto significativo en la salud mental de una persona al ofrecer una forma de expresión y liberación emocional, estimular la mente, alentar la resolución de problemas y brindar un sentido de logro y propósito. En este artículo se analiza la relación entre la creatividad y la salud mental, se revisa la evidencia científica que sustenta esta relación y se discuten las implicaciones para la práctica clínica y la promoción de la salud mental. Se concluye que la creatividad puede ser una herramienta valiosa para mejorar la salud mental y el bienestar en general.

Palabras clave: creatividad; capacidad; salud mental.

ABSTRACT

Creativity can have a significant impact on a person's mental health by offering a form of emotional expression and release, stimulating the mind, encouraging problem solving and providing a sense of accomplishment

and purpose. This article analyzes the relationship between creativity and mental health; likewise, the scientific evidence that supports this relationship is reviewed and the implications for clinical practice and the promotion of mental health are discussed. It is concluded that creativity can be a valuable tool to improve mental health and well-being in a general way.

Key words: creativity; ability; mental health.

Recibido: 21/04/2023 Aceptado: 31/05/2023

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la capacidad creativa ha sido objeto de estudio por diferentes disciplinas interrelacionadas (la psicología, la neurociencia y la psiquiatría) debido a su relación con la salud mental. De esta forma ha surgido un interés creciente en la relación entre la creatividad y la salud mental. En general, se ha argumentado que la actividad creativa puede tener un impacto positivo en la salud mental de las personas al proporcionar una forma de expresión y liberación emocional, estimular la mente, alentar la resolución de problemas y brindar un sentido de logro y propósito. En este artículo, se analiza la relación entre la creatividad y la salud mental, sus mecanismos biológicos y cómo la creatividad puede ser utilizada como una herramienta terapéutica. En ese sentido, el objetivo de este artículo es revisar la evidencia científica que sustenta esta relación y discutir sus implicaciones para la práctica clínica y la promoción de la salud mental.

2. DEFINICIONES DE CREATIVIDAD Y SALUD MENTAL

La creatividad es un concepto complejo y multifacético que ha sido definido de diversas maneras. Una definición comúnmente aceptada es la propuesta por Guilford (1950), quien señaló que la creatividad es la capacidad para producir ideas o productos que son novedosos, útiles y apropiados. Sin embargo, esta definición ha sido criticada por ser demasiado limitada y no tomar en cuenta la dimensión emocional de la creatividad.

Csikszentmihalyi (1997) planteó otra definición de la creatividad: se trata de un proceso de flujo que se produce cuando una persona está completamente inmersa en una tarea creativa y pierde la noción del tiempo y el espacio. Según este autor, la creatividad es una experiencia placentera que se produce cuando se alcanza un equilibrio entre el desafío de la tarea y las habilidades de la persona.

Desde una visión social valorativa, la creatividad ha sido entendida como la capacidad de producir ideas, objetos o acciones nuevas e innovadoras que son valiosas para la sociedad (Sternberg & Lubart, 1997). En el ámbito organizacional, la creatividad se ha definido como la capacidad de generar ideas y soluciones innovadoras (Amabile, 1983).

En general, esta capacidad se puede aplicar a cualquier ámbito de la vida, desde la ciencia y la tecnología hasta los negocios y la política. Cabe aclarar que la creatividad es una habilidad compleja que involucra procesos cognitivos y afectivos como la imaginación, la originalidad, la flexibilidad, la elaboración, la motivación, el interés y los afectos. Estudios recientes han comprobado que la creatividad también está estrechamente relacionada con la salud mental.

La salud mental se ha definido como «un estado de bienestar en el cual el 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» (Organización Mundial de la Salud, 2022). La salud mental se refiere a la capacidad de una persona para manejar el estrés, resolver problemas y tomar decisiones, así como también a su capacidad para disfrutar la vida y relacionarse con los demás.

3. LOS MECANISMOS BIOLÓGICOS Y BIOQUÍMICOS DE LA CREATIVIDAD

La creatividad está mediada por diferentes mecanismos biológicos que se han investigado en los últimos años. Está vinculada con la actividad de diferentes áreas del cerebro, como la corteza prefrontal, la corteza temporal y la corteza parietal (Beaty et al., 2016). La corteza prefrontal se encarga de la toma de decisiones, la planificación y el pensamiento

abstracto, mientras que la corteza temporal está involucrada con la memoria y la imaginación, y la corteza parietal, con la percepción y el procesamiento de la información sensorial. Se afirma que, en los diestros, el hemisferio derecho tiene mayor actividad cuando se realiza una actividad creativa.

La creatividad también está relacionada con la dopamina, un neurotransmisor que juega un papel importante en la motivación, el aprendizaje y el placer. Un estudio ha demostrado que la dopamina ayuda en la generación de ideas creativas (Karabanov et al., 2010). En esa línea, según Takeuchi et al. (2012), la creatividad se asocia con una mayor conectividad entre la corteza prefrontal y la corteza temporal.

Además, la creatividad se vincula con la plasticidad neuronal, que es la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse. Algunas investigaciones refieren que la práctica de habilidades creativas, como la música, la escritura y la pintura, aumenta la plasticidad neuronal y optimiza la conectividad entre diferentes áreas del cerebro (Bengtsson et al., 2005; Koelsch et al., 2013).

4. LA RELACIÓN ENTRE CREATIVIDAD Y SALUD MENTAL

Últimamente, la creatividad ha sido estudiada como un indicador de la salud mental. Las investigaciones han demostrado que las personas creativas tienen una mejor salud mental que aquellas que no lo son (Carson et al., 2005; Jauk et al., 2013). La creatividad también ha sido asociada con una mayor resiliencia, la capacidad de recuperarse rápidamente de situaciones adversas (Feldman et al., 1994). Además, la creatividad ha sido identificada como una característica que nos protege contra el desarrollo de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad (Richards et al., 1988).

5. LA CREATIVIDAD COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

La creatividad también puede ser una herramienta importante en la terapia para mejorar la salud mental. La terapia creativa se ha empleado en diferentes contextos clínicos, como en la psicoterapia y la rehabilitación,

debido a que ayuda a las personas a expresar sus emociones y sentimientos de una manera no verbal, lo que es especialmente útil para quienes tienen dificultades para comunicarse verbalmente. La terapia creativa también puede ser utilizada para elevar la autoestima, la resiliencia y la capacidad de afrontamiento de las personas (Malchiodi, 2010).

Este tipo de terapia se apoya en diferentes técnicas, entre ellas, la pintura, la escultura, la música, la danza, la escritura y el teatro (Malchiodi, 2010). Por ejemplo, la música mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. La escritura facilita que las personas procesen sus experiencias y emociones. La pintura y la escultura las ayuda a expresarse de una manera no verbal. La danza desarrolla la conciencia corporal y disminuye el estrés (Kaimal et al., 2016).

Asimismo, la terapia creativa puede utilizarse en la rehabilitación de quienes han sufrido una lesión cerebral o un accidente cerebrovascular, ya que posibilita la recuperación de la función motora, la memoria y la atención (Giovagnoli et al., 2014). También puede incluirse en la rehabilitación de personas con trastornos del espectro autista, dado que promueve la comunicación, la autoexpresión y la socialización (Gutstein & Sheely, 2002).

La literatura científica sugiere que la escritura creativa puede ser especialmente efectiva para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad. Por ejemplo, en un estudio realizado por Burton y King (2004), se encontró que la escritura creativa redujo los síntomas de ansiedad y depresión, además de mejorar la calidad de vida y la autoestima en un grupo de pacientes con enfermedades crónicas. Asimismo, Lepore y Smyth (2002) comprobaron que la escritura creativa mejoró el bienestar emocional y físico en pacientes con cáncer de mama.

De otro lado, Kaimal et al. (2017) plantearon que la creación artística aminora los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Los participantes del estudio crearon arte durante 45 minutos, y se encontró que sus niveles de cortisol disminuyeron significativamente después de la actividad creativa. Esto sugiere que la creación artística es una forma efectiva de reducir el estrés y la ansiedad, pues permite que las personas expresen sus emociones y sentimientos de una manera no verbal. En otras palabras, la creación artística es una herramienta para comunicar sentimientos y

pensamientos complejos de una manera comprensible y significativa. Además, puede proporcionar una forma de catarsis emocional, lo cual es importante para quienes han experimentado traumas o han sufrido pérdidas significativas.

6. CONCLUSIONES

La creatividad y la salud mental están estrechamente relacionadas. La creatividad se ha asociado con una mejor salud mental, una mayor resiliencia y una menor incidencia de enfermedades mentales. La creatividad también puede ser utilizada como una herramienta terapéutica para mejorar la salud mental y la calidad de vida de las personas. La terapia creativa incluye diferentes técnicas, como la música, la escritura, la pintura y la danza. La terapia creativa puede emplearse en diferentes contextos clínicos, como la psicoterapia y la rehabilitación. La creatividad y la terapia creativa tienen un gran potencial para restablecer la salud mental y el bienestar de las personas.

La creatividad es un aspecto fundamental en la vida de las personas, especialmente en su estabilidad mental, pues tiene un impacto positivo en su salud mental al ofrecerles una forma de expresión y liberación emocional, estimular sus mentes, alentar su resolución de problemas y brindarles un sentido de logro y propósito. Dado que la expresión artística permite que las personas comuniquen sus emociones y sentimientos de una manera no verbal, sobre todo es útil para quienes tienen dificultades para hablar sobre sus emociones.

Según el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi (2003), la creatividad ofrece un «estado de flujo» en el que una persona se siente completamente inmersa en su trabajo creativo y pierde la noción del tiempo y el espacio. Este estado de flujo es una forma efectiva de reducir el estrés y la ansiedad, experimentando un estado de salud mental.

La creatividad también estimula la mente y posibilita la resolución de problemas. Cuando una persona está inmersa en un proyecto creativo, su mente está activa y enfocada, lo cual optimiza su memoria y concentración. La resolución de problemas creativos también es una manera de entrenar la mente para enfrentar desafíos en otros aspectos de la vida.

Por último, la creatividad brinda un sentido de logro y propósito. Cuando una persona crea algo que es valorado por los demás, experimenta una sensación de satisfacción y orgullo. Esto es especialmente importante para quienes luchan con la depresión o la falta de motivación, ya que la creatividad les proporciona un sentido de dirección y propósito.

Aunque la creatividad influye positivamente en la salud mental, también se debe tener en cuenta que no todas las formas de creatividad son iguales. En efecto, algunas pueden ser más efectivas que otras para mejorar la salud mental de una persona.

En conclusión, la creatividad puede tener un impacto significativo en la salud mental de una persona; depende de nosotros saber utilizarla para el beneficio de la sociedad o desaprovecharla.

REFERENCIAS

- Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 357-376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.2.357>
- Beaty, R. E., Benedek, M., Silvia, P. J., & Schacter, D. L. (2016). Creative cognition and brain network dynamics. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(2), 87-95. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.10.004>
- Bengtsson, S. L., Nagy, Z., Skare, S., Forsman, L., Forssberg, H., & Ullén, F. (2005). Extensive piano practicing has regionally specific effects on white matter development. *Nature Neuroscience*, 8, 1148-1150. <https://doi.org/10.1038/nn1516>
- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150-163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)
- Carson, S., Peterson, J., & Higgins, D. (2005). Reliability, validity, and factor structure of the creative achievement questionnaire. *Creativity Research Journal*, 17(1), 37-50. https://doi.org/10.1207/s15326934crj1701_4

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Aprender a fluir*. Editorial Kairós.
- Feldman, D. H., Csikszentmihalyi, M., & Gardner, H. (1994). *Changing the world: A framework for the study of creativity*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Giovagnoli, A. R., Oliveri, S., Schifano, L., & Raglio, A. (2014). Active music therapy improves cognition and behaviour in chronic vascular encephalopathy: A case report. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.11.001>
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444-454. <http://dx.doi.org/10.1037/h0063487>
- Gutstein, S. E., & Sheely, R. K. (2002). *Relationship development intervention with young children: Social and emotional development activities for Asperger syndrome, autism, PDD, and NLD*. Jessica Kingsley Publishers.
- Jauk, E., Benedek, M., Dunst, B., & Neubauer, A. C. (2013). The relationship between intelligence and creativity: New support for the threshold hypothesis by means of empirical breakpoint detection. *Intelligence*, 41(4), 212-221. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2013.03.003>
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74-80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- Kaimal, G., Ayaz, H., Herres, J., Dieterich-Hartwell, R., Makwana, B., Kaiser, D. H., & Nasser, J. A. (2017). Functional near-infrared spectroscopy assessment of reward perception based on visual self-expression: Coloring, doodling, and free drawing. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.05.004>

- Karabanov, A., Cervenka, S., De Manzano, O., Forssberg, H., Farde, L., & Ullén, F. (2010). Dopamine D2 receptor density in the limbic striatum is related to implicit but not explicit movement sequence learning. *Proceedings of the National Academy Sciences*, *107*(16), 7574-7579. <https://doi.org/10.1073/pnas.0911805107>
- Koelsch, S., Skouras, S., & Jentschke, S. (2013). Neural correlates of emotional personality: A structural and functional magnetic resonance imaging study. *Plos One*, *8*(11), e77196. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077196>
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (Eds.) (2002). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10451-000>
- Malchiodi, C. A. (2010). *The art therapy sourcebook*. McGraw-Hill Education.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>
- Richards, R., Kinney, D. K., Lunde, I., Benet, M., & Merzel, A. P. (1988). Creativity in manic-depressives, cyclothymes, their normal relatives, and control subjects. *Journal of Abnormal Psychology*, *97*(3), 281-288. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.97.3.281>
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1997). *La creatividad en una cultura conformista. Un desafío a las masas*. Paidós.
- Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Sassa, Y., Nagase, T., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2012). The association between resting functional connectivity and creativity. *Cerebral Cortex*, *22*(12), 2921-2929. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhr371>