

La resiliencia y el arte para el cuidado y apoyo

Resilience and the Art of Caring and Support

Marianela Rafaela Calvis González^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-4630-4467>

Alicia Serrano Coya² <https://orcid.org/0000-0003-1023-6693>

Manuel Cordovés Ibáñez² <https://orcid.org/0009-0008-1041-5484>

¹Policlínico “Pedro del Toro Saad”. Holguín, Cuba.

²Universidad de Holguín. Holguín, Cuba.

*Autor para la correspondencia: nelacg2019@gmail.com

Recibido: 20/01/2024

Aceptado: 28/03/2024

Estimado editor:

Leímos el artículo *Acciones de autorregulación social y sanitaria en tiempos de pandemia*⁽¹⁾ y nos llamó la atención lo que expresan sus autores sobre la necesidad de los humanos de cuidarse respecto a aquellos factores que puedan arriesgar su vida, porque en julio de 2023, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 29 de octubre como Día Internacional del Cuidado y Apoyo, y en el marco de dicha celebración, se desarrolló en la provincia de Holguín, un curso de Artes Expresivas en transición para fortalecer la resiliencia.

Cuidado es un término que va ligado al de resiliencia. Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones naturales indispensables para la vida e inherentes a la supervivencia de todo ser humano. Al cuidar se contribuye a promover y desarrollar aquello que hace vivir a las personas y a los grupos, pues representa un conjunto de actos de vida que tiene por propósito que esta se mantenga, continúe y se desarrolle,⁽²⁾ e involucra todas aquellas decisiones que responden a la capacidad de supervivencia (alimentación adecuada, medidas higiénicas,

actividad física, habilidades sociales, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros y adaptaciones favorables a los cambios en el contexto) y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.⁽³⁾

La resiliencia, por su parte, es un término que proviene del latín, del término *resilio*, que significa “volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar”, y se refiere a la capacidad que tiene el ser humano o un sistema social, de sobreponerse a la adversidad y salir fortalecido de esta, de desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones difíciles.^(4,5) lo que ha sido ocupado por distintas disciplinas, como la Sociología, Psicología, Economía, Educación, Salud, entre otras.⁽⁵⁾

Consideramos que para la autorregulación social y sanitaria que expresan los autores,⁽¹⁾ las artes contribuyen a la búsqueda y construcción de identidad a través de lo expresivo, de la emoción y de la creatividad presentes como capacidad y potencialidad en todas las personas, más allá de sus condiciones materiales y subjetivas de existencia.⁽⁵⁾

Las artes tienen la capacidad de generar empatía en cada uno de los grupos de edades, y ayudarlos a sentirse incluidos y útiles en su medio; por ello, son utilizadas en los talleres de intervención comunitaria, por ser puentes que hacen posibles transformaciones profundas individuales y colectivas,⁽⁵⁾ lo que permite la transformación personal y social, al llevar al reconocimiento de sí mismo, fortalecer la seguridad y la confianza, o sea, los factores personales característicos de la personalidad resiliente.⁽⁶⁾

La importancia de dichas intervenciones donde se usan las artes expresivas radica en que son un excelente recurso terapéutico para potenciar la importancia del cuidado, del autocuidado, la resiliencia y el manejo del estrés, pues son dinámicas en las que los participantes se conectan con el presente, con “el aquí y el ahora”. La experiencia colectiva que se genera en estos espacios está abierta a la creatividad y originalidad que cada situación participativa puede generar, y lleva implícito la explicación de que las actividades de arte no se centran en el resultado final, y no tiene que ser obra perfecta, convirtiéndose en un proceso en el que se desaprende, se aprende y se lleva a la salud, a que se disfrute del proceso y a que se despierte la imaginación (fig.).

Sin duda alguna, los movimientos, la música, la pintura y, en general, todas las manifestaciones artísticas, mejoran la calidad de vida a nivel físico, mental, comunicativo y social,⁽⁶⁾ pues son un excelente recurso terapéutico de salud y bienestar, que despiertan nuestros sentidos, muchas veces bloqueados por el cortisol, la hormona del estrés.



Fig. - Artes expresivas.

Para fomentar el cuidado y autocuidado, que asegure una sociedad más responsable consigo misma,⁽¹⁾ consideramos que el uso de las artes es una excelente opción como canalizador de emociones negativas, que lleva a los sujetos a conectar con el presente, la salud y el bienestar. Su propósito es potenciar habilidades de regulación emocional y hacer comprender la importancia del cuidado y la resiliencia para el manejo del estrés y las tensiones de la vida cotidiana. El poder del arte se descubre, por tanto, desde una mirada diferente, como un arte que transforma, moldea, que enseña un camino hacia la paz, el equilibrio, la esperanza, la seguridad y que nos muestra que, aunque en este camino existen dificultades, podemos crecer ante ellas y cruzar a través de este puente que nos dirige al crecimiento personal.

Referencias bibliográficas

1. Calizaya López JM, Alemán Vilca Y, Monzón Álvarez GI, Bellido Medina RS, Velazco Gonzales AR, Suárez Carreño F. Acciones de autorregulación social y sanitaria en tiempos de pandemia. Rev. Cub Med Int. 2023 [acceso 30/12/2023];39(4). Disponible en: <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/2021>
2. Fernández Otálvaro T, Pineda Muriel S, Echeverry Arias VA. Reconocimiento del autocuidado como deber y corresponsabilidad de las personas que contribuye a la sostenibilidad del sistema de salud. REDICES Repositorio Digital Institucional. 2020 [acceso 21/12/2023]. Disponible en: https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4741/1053803934_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y

3. Cardona Betancourt T, Euscátegui CA, Pardo Medina S, Triviño Cortés MA, Valdivieso Díaz MF. Fuentes de los conceptos de autocuidado de la salud que se trabajan en las publicaciones del área de la salud: estado del arte. Bogotá, Colombia: Universidad El Bosque, Facultad de Medicina; 2019 [acceso 21/12/2023]. Disponible en: <https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/2880>
4. Grajales Vargas VP. El arte como posibilitador de resiliencia. Una experiencia con jóvenes en territorio de pos acuerdos. Un Tec de Per. Repositorio de la Universidad Tecnológica de Pereira; 2018 [acceso 30/10/2023]. Disponible en: <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/21f1ed5e-029c-4238-84ef-e2b72a0665d8/content>
5. Llano Zuloaga M. Arte, creatividad y resiliencia. Recursos frente a la pandemia. Rev Avanc en Psic. 2020;28(2):191-204. DOI: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n2.2248>
6. Rojas Y, Rojas J. Pedagogía del arte y su influencia como constructor de resiliencia en estudiantes con vulnerabilidad social. Praxis Pedagógica. 2022;22(32):71-90. DOI: <http://doi.org/10.26620/uniminuto.praxis.22.32.2022.71-90>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.