

## I JORNADAS ASCATEC (comentario de un estudiante).

El pasado 9 de octubre se celebraron las primeras jornadas de la Asociación Canaria de Terapias Creativas. Durante las distintas charlas y ponencias que se llevaron a cabo, pudimos conocer de primera mano una alternativa que busca no solo la normalización de las personas con trastorno mental grave, sino también su inclusión en actividades artísticas que les permitan desarrollar sus habilidades al tiempo que se relacionan e inician, retoman o mejoran el contacto social.

“El delirio es una defensa”. Con esta frase, entre otras, se introdujeron las jornadas para dar a conocer las distintas terapias alternativas que posteriormente se presentaron en detalle. Se trata de una afirmación sobre la que reflexionar en busca de entender a los pacientes con TMG. ¿Qué quiere decir? Creo que hace referencia a que, con el delirio, el paciente busca de alguna manera un intento de reequilibrio en su vida, una forma de abstraerse de algo que no es capaz de aceptar o que perturba su vida. De alguna manera, es el reflejo de una *psique* enferma que deja de encontrarle sentido a la realidad y recurre a esta forma de defensa.

Pienso que lo más interesante que nos dejaron estas jornadas fue la posibilidad de conocer alternativas innovadoras y eficaces en lo que al tratamiento de personas con TMG se refiere. Pienso que, en la mayoría de los casos, cuando hablamos o pensamos en un paciente con un trastorno psiquiátrico, tenemos la idea errónea y preconcebida de que son personas que permanecen un tanto aisladas del resto de la sociedad, y que la única alternativa que puede ayudarles a mejorar es el tratamiento farmacológico. Quizás éste haya sido uno de los puntos más importantes de las charlas, puesto que gracias a los distintos espacios que propone la ASCATEC podemos darnos cuenta de que existen otras formas que permiten una mejora importante en la condición de estos pacientes. Creo que sería interesante que no solo nosotros, como estudiantes de Medicina u otros profesionales relacionados con este ámbito, conocieran lo que lleva a cabo esta asociación, sino que también sería de gran importancia que todo esto se divulgara entre la población general, permitiendo así dejar a un lado una serie de estigmas que aún hoy en día se mantienen sobre los pacientes psiquiátricos.

De esta manera, considero que es necesario hoy en día no solo centrarnos en un enfoque clínico de los pacientes. Es importante que los problemas de salud mental puedan abordarse combinando los avances científicos con otros recursos disponibles, desarrollando un abordaje interdisciplinar que permita al paciente psiquiátrico responder a sus inquietudes dentro de una comunidad en la que pueda desarrollarse de forma autónoma. Afortunadamente, en nuestra isla existen espacios suficientes para llevar estas ideas a cabo, aunque es evidente que todavía queda mucho por hacer.

Por otro lado, estas jornadas me han hecho plantearme la influencia de las terapias creativas en la recuperación y la rehabilitación de los pacientes con TMG. En la mayoría de los casos, enfermedades como la esquizofrenia son tratadas mediante el uso de medicación, si bien es cierto que algunos pacientes pueden continuar experimentando síntomas a pesar de la medicación. Es aquí donde pueden entrar alternativas como la arteterapia, la danzaterapia, la musicoterapia o la dramaterapia,

distintos métodos que permiten a las personas con TMG expresarse libremente al tiempo que suponen una herramienta de estimulación cognitiva y desarrollo personal.

Por contra, si tuviera que buscar algún aspecto a mejorar, me queda la duda de si es posible estudiar y llegar a conclusiones sobre la influencia de las terapias creativas en una mejora sustancial del estado mental de las personas que participan en ellas. Según se nos comentó durante las jornadas, gracias a las terapias creativas se consigue verdaderamente avanzar en las capacidades sociales de los pacientes, así como su integración emocional, si bien eché en falta algún tipo de estudio que corroborase mediante datos o análisis todo lo que allí se nos expuso.

Quizás la forma que más interesante me pareció dentro de las terapias creativas fue la dramaterapia. Pudimos ver un vídeo de algunas de las actividades de este tipo de terapia que se llevan a cabo desde ASCATEC, destacando el alto grado de inclusión que se consigue gracias al teatro y la interpretación. Pienso que uno de los puntos fuertes de la dramaterapia es que permite a los pacientes con TMG olvidarse por un tiempo de su trastorno e interpretar a personajes de todo tipo; de alguna manera, permite que cada uno se sienta a gusto consigo mismo sin importar su condición. Probablemente esto sea una de las cosas más importantes que, desde un punto de vista externo, pueda importar a cualquier persona que no se sienta del todo igual que la mayoría de la sociedad: conseguir un nivel adecuado de autoestima.

En definitiva, gracias a todas estas terapias alternativas, se puede fomentar la socialización, la comunicación interpersonal, aprender de otras experiencias, identificar emociones... Creo que es importante todo ello en aquellas personas que más dificultades puedan tener para llevarlo a cabo. Todo eso me hace pensar en la importancia del papel del terapeuta, puesto que también es importante mantener contacto con personas sin trastorno mental que de alguna manera puedan guiar el aprendizaje y transmitir ideas y pensamientos que encaucen la actividad y la manera de pensar de los pacientes.

En conclusión, he de decir que me llevo una buena impresión en general de la ASCATEC y la actividad que lleva a cabo en nuestras islas. Muchas veces pensamos que la asistencia a los pacientes se basa solo en un contacto hospitalario, dejando a un lado muchas alternativas que pueden llegar a resultar muy beneficiosas para no solo su mejoría clínica sino de cara a su calidad de vida. Como médicos o futuros médicos, creo que deberíamos estar al tanto de terapias de este tipo que también deberían entrar dentro de las variantes que debemos ofrecer a nuestros pacientes en busca de su recuperación.

Fdo.

Alumno de 6 sexto Medicina

Rotación Clínica Psiquiátrica