

Relación entre artes plásticas y las enfermedades mentales

Como artes plásticas influyen estado mental y como
ciertos estados mentales influyen artes plásticas

Lea Lapínová

IV.B

Gymnázium Mikuláša Kováča, Banská Bystrica

Índice:

Introducción	1
Arteterapia	1
Trastornos del estado de ánimo	2
Trastornos depresivos	2
Trastornos bipolares	3
Esquizofrenia.....	5
Demostración	7
Conclusión.....	8
Vocabulario.....	9
Recursos	11
Recursos y referencias	Chyba! Zložka nie je definovaná.
Recursos de imágenes	11

Introducción

Arte y problemas mentales se relacionan ya muchos siglos. ¿Pero...por qué? ¿Por qué muchos artistas famosos, si no todos, tenían problemas mentales? ¿Puede un estado mental deteriorado otorgarte un talento artístico? ¿Puede una enfermedad mental convertirte en un artista famoso? ¿Qué razón tenían esas personas “locas” para pintar? ¿Pintaban porque eran locas o eran locas porque pintaban? ¿O es todo esto solamente una conciencia? ¿Existen conciencias? ¿Y por qué existe algo como arteterapia? Lo cierto por ahora es que, seguramente, haya algún tipo de relación entre arte y salud mental. La pregunta, en este caso, es: ¿qué relación exactamente es? En este trabajo intento responder a todas estas preguntas.

Arteterapia

“La arteterapia es una profesión de salud mental que enriquece la vida de las personas, las familias y las comunidades a través de la creación artística activa, el proceso creativo, la teoría psicológica aplicada y la experiencia humana dentro de una relación psicoterapéutica.” - La Asociación Americana de Arteterapia. La arteterapia funciona como una forma de psicoterapia que estimula la autoexpresión a través de actividades artísticas. Los clientes de psicoterapia habitualmente tienen problemas con la expresión de sus emociones. Esta disciplina terapéutica les ayuda describirse así mismos, sus emociones, pensamientos y su angustia mental sin necesidad del lenguaje o de lógica. La idea principal es que la gente pueda recuperarse y sentirse mejor gracias al arte sin necesidad de poseer un talento artístico. No solo el proceso de arteterapia, pero también su producto final tiene su importancia, debido a que favorece el autoconocimiento y facilita a otras personas entender mejor al paciente u observar su estado mental.

En el año 1940 los médicos empezaban a darse cuenta de que las personas con enfermedades mentales, a menudo se expresaban así mismos a través de dibujos. Esto les inspiraba a considerar y explorar el uso del arte como un tratamiento. Esta técnica terapéutica presentaba un nivel alto de aceptación por parte de los pacientes. Desde entonces, el arte se convirtió en una parte importante del campo terapéutico.

Varias revisiones de investigaciones recientes sobre arteterapia en personas con enfermedades mentales graves coinciden en que este tipo de terapia es de un riesgo potencialmente bajo y con alta posibilidad de minimizar síntomas y maximizar el funcionamiento de los individuos. Incluso, en los hospitales notaron que la arteterapia reduce la necesidad de fármacos hipnóticos y acorta los tiempos de hospitalización.

Trastornos del estado de ánimo

Los trastornos del estado de ánimo son trastornos que afectan a la gente de manera emocional.

Trastornos depresivos

Los trastornos depresivos son un grupo de trastornos caracterizado por la tristeza y disminución del interés de tal intensidad que afecta significativamente a la vida diaria.

1) Síntomas psíquicos:

- dificultad de la concentración
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio
- apatía
- baja autoestima

2) Síntomas cognitivos:

- fallos mnésicos
- sentimiento de la culpa excesiva

3) Síntomas físicos:

- cefalea
- náuseas y vómitos
- insomnio o hipersomnio
- cambios del apetito y peso

Trastornos bipolares

Trastornos bipolares (TAB) es un trastorno mental conocido por sus cambios extremos del ánimo. Se alternan dos estados del ánimo: la manía y la depresión. (Imagen 1) Los cambios del episodio

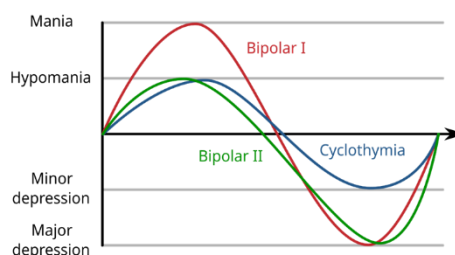


Imagen 1: relación entre manía y depresión

depresivo al episodio maníaco pueden ocurrir rara vez o varias veces al año y cada episodio dura varios días.

La manía es un subidón emocional con los siguientes síntomas:

- irritabilidad extrema
- euforia
- dificultad con la concentración
- habla rápida
- pensamientos acelerados
- aumento de la energía y actividad
- falta de juicio/toma de decisiones impulsivas
- sensación de sentirse muy importante
- insomnio
- optimismo
- abuso de alcohol y de drogas
- comportamiento agresivo
- negación de los problemas

La hipomanía es una forma más leve de manía. **La depresión** es un bajón emocional con los síntomas de trastornos depresivos.

Trastornos del estado de ánimo están asociados con la creatividad. Un estudio de 2017^[1] analizaba si trastornos del estado de ánimo causan creatividad o si la creatividad causa estos trastornos, o bien si ambos están causados por una variable desconocida. Descubrieron que TAB se asocia con la creatividad intensamente. Por otra parte, Distimia no se asocia en absoluto con la creatividad. La relación entre TAB

y creatividad declaran numerosas investigaciones y observaciones como la de la Karolinska Institutet ^[2] o de Stanford University^[3], concluyendo que individuos con TAB tienen habilidades de creatividad más alta que las personas sanas. Varias características observadas en individuos creativos como las aperturas a las experiencias, tolerancia a la ambigüedad y la tendencia a tomar riesgos, también predominan en los individuos con TAB.

Al mismo tiempo, esta enfermedad afecta al cerebro. Concretamente al **tálamo**, **amígdala** e **hipotálamo** que están relacionados con el arte, emociones y motivación.

Muchas personas presentan una alta creatividad especialmente durante un episodio de manía, que es típica por sus delusiones que vienen con ideas "brillantes". Una experiencia creativa (especialmente una intensa), y estado de la manía son bastante similares. Durante ambos, se recurren a ideas rápidamente, se da una pérdida del apetito y de la necesidad de dormir. Gracias a esta similitud, a veces puede pasar que una experiencia creativa se confunde con estas perturbaciones del estado de ánimo.

El arte de una persona refleja su estado emocional. En caso de los individuos con TAB, podemos deducir en qué episodio se encuentran. Colores vibrantes con contrastes están relacionados con episodios de manía. Por otro lado, colores oscuros, de temática "*pesada*" y simbolismo están a su vez asociados con episodios de depresión. Persona en el estado de manía o hipomanía puede dibujar personas o conceptos a los que está fijado o también momentos o escenarios que representan su triunfo o autoelogio. Sin embargo, las personas deprimidas prefieren usar un simbolismo que refleja sus traumas y sufrimientos. Debido a su decreciente motivación, no se aprecia mucho esfuerzo en sus obras y por ello puede haber mucho espacio vacío sin pintar. Por esto suelen aparecer incompletas. En un estudio

publicado en International Journal of Application on Social Science and Humanities, descubrieron varias cosas interesantes: la mayoría de los dibujos se presentaban desorganizados indicando o bien caos en la mente del paciente o también control deficiente de la atención. Los pacientes con una depresión más grave presentaban una mayor tendencia a dibujar desorganizadamente que aquellos que presentaban una depresión moderada. Una gran parte dibujaba formas orgánicas, irregulares y humanas que se concentraban en el centro del papel. Algunos participantes usaron líneas para crear ilusión de movimiento de la caída.

Según revisiones de 2021^[4] y 2022^[5], la arteterapia ayuda a manejar síntomas de ansiedad y de depresión en personas que sufren de trastornos del estado de ánimo.

Esquizofrenia

La esquizofrenia (SCZ) es una enfermedad mental que afecta al modo de pensar, de sentir y cómo comportarse. Su síntoma principal se llama “*psicosis*”.

1) Síntomas positivos= síntomas comunes:

- ilusiones
- alucinaciones
- delirios
- habla y pensamiento trastornado

2) Síntomas negativos= síntomas más raros:

- apatía
- retracción social
- falta de motivación
- falta de respuestas emocionales
- problemas para planificar y ceñirse a las actividades rutinarias

3) Síntomas cognitivos

- problemas de atención
- problemas con la memoria
- catatonía

El arte creado por personas con SCZ es bastante único. Varios estudios que

compararon las obras de arte de personas sanas y personas con SCZ descubrieron que no hay diferencias significativas en el estilo del arte, pero si la hay en contenido del arte. Los temas de obras de arte “esquizofrénico” eran raras, anormales y extravagantes, debido al efecto de la enfermedad. Sus características principales son:

figuras desexualizadas, bordes gruesos, simetría, fusión de objetos o de figuras y dificultad con la identificación de estos.

Se observan colores brillantes, mezclados con sombras, así como las

caras de las figuras, que presentan giros



Imagen 2: Transformación del arte de Louis Wain por SCZ



Imagen 3: “My Eyes at the Moment of the Apparitions” de August Natterer

extraños. **Arte esquizofrénico oscuro**, unido a la paranoia o síntomas negativos, se caracteriza por color negro intenso,

líneas irregulares y figuras inquietantes. **Arte esquizofrénico paranoico** demuestra miedo de que otros conspiran contra ellos. Esta proyección se manifiesta en obras de paredes

cerrándose, o en forma de ojos, que miran desde las esquinas. (Imagen 3) Un estudio de 2014^[6] notó que es posible que las personas con SCZ estén describiendo el mundo tal y como desearían que fuese, incluyendo sus alucinaciones y delusiones asociadas con la enfermedad. Para una identificación sencilla, algunos supusieron que se podía usar como herramienta diagnóstica. Pero todavía no se usa así por su naturaleza variable. Aunque se probó en el diagnóstico en niños en Eslovenia^[7]. Análisis de sus dibujos les permitía observar el progreso de la enfermedad y la eficacia del tratamiento elegido.

Investigaciones demostraron que personas con SCZ tienen una elevada creatividad.

Resultados publicados en Schizophrenia Research Journal en 2018^[8] presentaron que

personas con SCZ normalmente tienen habilidades creativas no verbales más altas que las verbales.

Una revisión de 2022 en Frontiers in Psychology demuestra que la arteterapia eleva la actividad cognitiva y acorta el tiempo de hospitalización en enfermos con SCZ. Ensayo de National Library of Medicine descubrió que en un grupo de pacientes que participaba en arteterapia lograron reducir la manifestación de episodios de paranoia en un 30% durante 12 semanas. Mostraron una gran disminución de síntomas positivos y negativos en comparación con aquellos pacientes que recibieron solo un tratamiento estándar. Durante el postratamiento, el grupo de arteterapia apenas presentó manifestaciones positivas de esquizofrenia.

Demostración:

Yayoi Kusama es una de las artistas contemporáneas más famosas de Japón. Es típico de ella los ornamentos repetitivos, puntos y calabazas.

Yayoi tenía problemas mentales ya desde la infancia. Cuando tenía 7 años, decía ver objetos que se iluminaban y a veces hablaban con ella. Después, las alucinaciones evolucionaron a luces, auras o múltiples puntos que cobraban vida, se multiplicaban, la atrapaban y finalmente la consumían en un proceso que denominaba “*autodestrucción*”. La diagnosticaron con trastorno obsesivo-compulsivo y con histeria, aunque todo su diagnóstico no se sabe toda su vida mostraba síntomas coherentes con la esquizofrenia y con la psicosis.

“Mis obras de arte son una expresión de mi vida, especialmente de mi enfermedad mental” Yayoi definió su trabajo como “arte psico maníaco”. Dice que este arte son solo copias de sus alucinaciones e imágenes obsesivas.

Mientras recibiendo tratamiento en la clínica, donde se apuntó voluntariamente

después de intento a suicidarse, Yayoi crea arte, que usa para recuperarse y “no volverse loca”. Ya lo utilizaba como forma de terapia antes de la hospitalización. Ella explica que no se ve como una artista, pero que solo hace arte como forma de manejar su enfermedad: ***”Lucho con sufrimiento, ansiedad y miedo cada día y único método que descubrí para liberarme de mi enfermedad es crear arte.....”*** Para Yayoi, pintar es su herramienta terapéutica y si pinta lo que ve, puede controlar y analizar mejor sus alucinaciones. Incluso usa sus obras como una forma de comunicar con otros. Ahora en la clínica, está viviendo una etapa de su vida más productiva, trabajando por el día en un estudio cerca y después vuelve al hospital.

Conclusión

En mi investigación encontré varias cosas interesantes e importantes. La relación entre arte y problemas mentales es algo muy complejo. Es una relación donde uno influye y afecta a otro. Entre algunas enfermedades mentales y arte, existe una relación más positiva, entre otros más negativa o casi ninguna. Luego, ninguna enfermedad mental te otorga un talento artístico. La popularidad de algunos artistas con problemas mentales es más como una combinación del talento y de la visión única que ciertos estados mentales ofrecen. La proyección de esta visión, de este mundo donde viven, es lo que nos fascina tanto. Es algo que nunca hemos visto y jamás veremos. Y el hecho de que las personas con problemas mentales pintan y dibujan puede considerarse como algo parecido a un mecanismo de defensa. Mente enferma busca arte de modo subconsciente. Busca algo que le ayude a sentirse mejor, algo que le ayude a expresarse y pedir ayuda. Lo ve como una forma natural de curarse. Es cierto que el arte en sí no es suficiente, pero tampoco es dispensable. Y finalmente, la respuesta para la última pregunta: no creo que las conciencias existan, al menos en este caso. Todo lo que pasa en esta relación tiene su razón, tiene su porqué.

Vocabulario

actividad cognitiva - los procesos mentales que permiten recibir, procesar y producir conocimiento

agitación - movimiento excesivo o inquietud, a menudo sin un propósito claro

alucinaciones - estado cuando una persona ve, oye, huele, saborea o siente cosas que no son reales

angustia mental - un estado de sufrimiento psicológico o emocional que a menudo se experimenta como ansiedad intensa, dolor, tormento o inquietud

apatía - estado de falta de motivación o de interés por los distintos aspectos de la vida

autoelogio - hablar favorablemente de uno mismo

catatonía - un síndrome que afecta principalmente la conducta motora y es caracterizado por una variedad de síntomas motores y conductuales como estupor, mutismo, postura fija, rigidez, agitación, ecolalia, ecopraxia

cefalea - dolor de cabeza

creatividad - la capacidad del ser humano generar algo nuevo, ideas, conceptos, soluciones etc.

delirios - un estado mental que causa confusión, desorientación y no poder pensar o recordar con claridad

ecolalia - repetición de las palabras o frases dichas por otros

ecopraxia - imitación de los movimientos de otros

euforia - un estado emocional y mental caracterizado por una alegría intensa, júbilo y bienestar extremo

estupor - un estado de falta de respuesta

fallos mnésicos - dificultad de aprender informaciones nuevas y recordar acontecimientos pasados

fármacos hipnóticos - medicamentos utilizados principalmente para tratar el insomnio y otros trastornos del sueño

formas orgánicas - se caracterizan por sus líneas fluidas y curvas naturales, inspiradas en la naturaleza y el cuerpo humano que no tienen ángulos rectos ni proporciones predecibles

hipersomnio - trastorno del sueño que se caracteriza por la necesidad de dormir más de lo habitual

ilusiones - creencias falsas

insomnio - trastorno común del sueño que dificulta quedarse o mantenerse dormido

mutismo – no hablar

procesos subconscientes – procesos que nos permiten automatizar habilidades, formar recuerdos, experimentar emociones y tomar decisiones, todo ello sin que tengamos que estar conscientemente al tanto de ello

psicosis - pérdida de contacto con la realidad, problema con determinación si es algo real o no

rigidez - aumento del tono muscular que produce rigidez y resistencia al movimiento

RECURSOS Y REFERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Acar, S., Chen, X., & Cayirdag, N. (2017). *Schizophrenia and creativity: A meta-analytic review*. *Schizophrenia Research*, 195, 23-31.
- Aurellia, Nathania & Satiadarma, Monty & Wati, Linda. (2023). *Overview of depression symptoms in adolescents (drawing analysis based on Wadeson's art therapy studies)*. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*. 1. 48-57. 10.24912/ijassh.v1i1.25685.
- *Children of bipolar parents score higher on creativity test, Stanford study finds*. (2025b, julio 1). News Center.
- Graham, D., Silverstein, S. (2023). *Art Making in Schizophrenia: A Vision Science Perspective*. In: Richard, A., Pelowski, M., Spee, B.T. (eds) *Art and Neurological Disorders*. *Current Clinical Neurology*. Humana, Cham.
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). *Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders*. *Frontiers in psychology*, 12, 686005.
- Janusz K. Rybakowski, Paulina Klonowska; *Bipolar Mood Disorder, Creativity and Schizotypy: An Experimental Study*. *Psychopathology* 1 July 2011; 44 (5): 296–302
- Kaufman, S. B., & Paul, E. S. (2014b). *Creativity and schizophrenia spectrum disorders across the arts and sciences*. *Frontiers In Psychology*, 5, 1145.
- Kyaga, S., Landén, M., Boman, M., Hultman, C. M., Långström, N., & Lichtenstein, P. (2013). *Mental illness, suicide and creativity: 40-year prospective total population study*. *Journal of psychiatric research*, 47(1), 83–90.

- *Margina Ruitter, Sheri L. Johnson, Mania risk and creativity: A multi-method study of the role of motivation, Journal of Affective Disorders, Volume 170, 2015, Pages 52-58, ISSN 0165-0327*
- *Mrak, Maja & Belčić, Sara & Racki, Valentino & Petrić, Daniela. (2022). Art as an assistive method in diagnosing schizophrenia in children and adolescents. Medicina Fluminensis. 58. 152-158.*
- *Palupi, Galih & Rahmanto, Septian & Lestari, Sri. (2020). Art as a catharsis medium for people with bipolar disorder and synesthesia. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi. 5. 175-194. 10.23917/indigenous.v5i2.11229.*
- *Rustin T. A. (2008). Using artwork to understand the experience of mental illness: Mainstream artists and Outsider artists. Psycho-social medicine, 5.*
- *Shah, Dhaneshwar & Rani, Sunanda & Wang, Meiyang & Dong, Jining. (2019). Impact of Mental Illness on Creativity in Visual Art. 10.2991/sschd-19.2019.13.*
- *Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Syed, Z. Q. (2022). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. Cureus, 14(8), e28026.*
- *Stacey McCraw, Gordon Parker, Kathryn Fletcher, Paul Friend, Self-reported creativity in bipolar disorder: prevalence, types and associated outcomes in mania versus hypomania, Journal of Affective Disorders, Volume 151, Issue 3, 2013, Pages 831-836, ISSN 0165-0327*
- *Taylor, C. L. (2017b). Creativity and Mood Disorder: A Systematic Review and Meta Analysis. Perspectives On Psychological Science, 12(6), 1040-1076.*
- *Wadeson, Harriet B.A. Characteristics of art expression in depression. The Journal of Nervous and Mental Disease 153(3):p 197-204, September 1971.*

WEBGRAFÍA:

- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mood-disorders/symptoms-causes/syc-20365057>
- <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastornos-depresivos>
- <https://www.hospitalaustral.edu.ar/patologias-tratamientos/depresion/>
- <https://news.ki.se/link-between-creativity-and-mental-illness-confirmed>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2804629/>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- <https://thinkmagazine.mt/schizophrenia-and-art/>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-see/201509/mad-genius-schizophrenia-and-creativity>
- <https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1148&context=honorsprojects>
- <https://welevelupwa.com/mental-health/schizophrenia-art/>
- <https://www.betterhelp.com/advice/schizophrenia/schizophrenia-art-is-there-a-connection-between-schizophrenia-and-creativity/>
- <https://artincontext.org/schizophrenia-art/>
- https://www.portraitflip.com/blog/schizophrenia-art/?srsltid=AfmBOopOOVhb3K1eSxbF69jsaE0mznKPUJ6FiihaXVeO81A_tOpyd7qJ
- <https://blogcreap.imsero.es/-/farmacos-hipnoticos>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/schizophrenia/symptoms-causes/syc->

[20354443#:~:text=La%20esquizofrenia%20es%20una%20enfermedad,dem%C3%A1s%20no%20ven%20ni%20escuchan.](#)

- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/la-esquizofrenia>
- <https://mhanational.org/resources/esquizofrenia-lo-que-usted-necesita-saber/>
- <https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/esquizofrenia-y-trastornos-relacionados/esquizofrenia>
- <https://reachlink.com/es/consejos/esquizofrenia/esquizofrenia-prevalencia-diagnostico-y-datos-sobre-el-tratamiento/>
- <https://www.dailyartmagazine.com/artists-who-suffered-mental-illness/>
- <https://www.1000museums.com/famous-artists-with-depression/>
- <https://www.thecollector.com/how-mental-illness-shaped-works-by-artists/>
- <https://www.sartle.com/blog/post/mental-health-art-history-5-artists-with-schizophrenia>
- <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/que-es-la-apatia/>
- <https://www.apollohospitals.com/es/health-library/what-is-schizophrenia>
- <https://medlineplus.gov/spanish/delirium.html>
- <https://www.apollohospitals.com/es/diseases-and-conditions/catatonia>
- <https://www.charliehealth.com/post/whats-the-connection-between-art-and-depression>
- https://rossettiart.com/blogs/news/what-famous-art-represents-depression?srsItd=AfmBOopCTR8K_mKwNxl7TmCr2sGXjhl-UgMYRVD09j-arELwbrRWAAw6
- <https://genesight.com/blog/patient/depression-art-help-understand-and-cope/#:~:text=Art%20depicting%20depression%20is%20often,theme%20for%20depression%20abstract%20art.>

- <https://www.1000museums.com/famous-artists-with-depression/>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- <https://psiquiatria.com/glosario/mnesico>
- <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2021.781961/full#B25>
- <https://concepto.de/creatividad/>
- <https://www.cesuma.mx/blog/que-es-la-creatividad-y-como-estimularla.html>
- <https://www.verywellmind.com/the-link-between-depression-and-creativity-5094193#citation-13>
- <https://lindasbath.co/bipolar-disorder-art/>
- <https://animosanopsychiatry.com/blog/bipolar-disorder-and-creativity-the-artistic-connection/>
- <https://ideelart.com/blogs/magazine/the-double-edged-canvas-bipolarity-and-the-fire-of-abstract-creation?srsId=AfmBOorJeE561IQoMCcwG4DwwkmZdZKpPmTNsgplfg6TvZDnRtN3CCIO>
- <https://intentclinical.com/blog/signals-telling-mania-bipolar-disorder/#:~:text=Brilliant%20ideas:%20Mania%20is%20most%20well%20known,are%20also%20minds%20that%20have%20bipolar%20disorder.>
- <https://health.osu.edu/health/mental-health/drawing-his-way-to-clarity-after-a-bipolar-disorder-diagnosis>
- <https://www.bbc.com/news/articles/ce805y2z47jo>
- <https://www.bbc.com/news/uk-england-northamptonshire-29016340>
- <https://psychcentral.com/bipolar/art-therapy-for-bipolar-disorder#recap>

- https://www.creativitypost.com/article/must_one_risk_madness_to_achieve_genius
- <https://scholarblogs.emory.edu/artsbrain/2020/09/26/artwork-influenced-by-mental-illness/>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/bipolar-disorder/symptoms-causes/syc-20355955>
- <https://mhanational.org/es/recursos/trastorno-bipolar-lo-que-usted-necesita-saber/>
- https://bbrfoundation.org/faq/frequently-asked-questions-about-bipolar-disorder?gad_source=1&gad_campaignid=11803996713&gbraid=0AAAAADyJTke922XaR-3e7ND7lpcviZEM&gclid=CjwKCAiAmePKBhAfEiwAU3Ko3FJkuaNsTm1QlyS_zpc1ggfsrRLWsc-3-fdEd5nmTbKEUVxJEdRxExoCiTkQAvD_BwE
- <https://reachlink.com/es/consejos/trastorno-bipolar/mania-en-el-trastorno-bipolar-signos-sintomas-y-apoyo/>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167>
- <https://somoestupendas.com/hipersomnia/>
- <https://www.studocu.com/es-mx/document/instituto-tecnologico-de-salttillo/habilidades-directivas-i/tolerancia-de-ambigüedad/48375390>
- <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/healing-through-art>
- <https://www.husson.edu/online/blog/2024/02/benefits-of-art-therapy>
- <https://psicosis.som360.org/en/monografico/art-culture-and-mental-health/blog/art-therapy-alternative-form-expression-psychotic>

- https://www.health.wa.gov.au/sitecore/content/Healthy-WA/Articles/A_E/Art-therapy-for-mental-health-recovery
- <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>
- https://www.clinicbarcelona.org/noticias/creacion-artistica-para-disminuir-la-ansiedad?gad_source=1&gad_campaignid=19638119922&gbraid=0AAAAAooC_Qk3c8qwqznPNI-d4w1cboWCr&qclid=CjwKCAiAmePKBhAfEiwAU3Ko3Cjp3vNJzHW6WGWb2czciA3sCs-c3alhYkF2_vJI1L6YAig9eUJmhRoCmf4QAvD_BwE
- <https://reachlink.com/es/consejos/ansiedad/arteterapia-curacion-creativa-para-el-estres-y-la-salud-mental/>
- <https://mental.io/blog/que-es-la-angustia-mental>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Tortured_artist
- <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/subconsciente#:~:text=Los%20procesos%20subconscientes%20nos%20permiten,conscientemente%20al%20tanto%20de%20ello.>
- <https://www.dw.com/es/yayoi-kusama-una-superestrella-y-el-arte-como-refugio/a-76313579>
- <https://www.lanerdelfuturo.com/post/qui%C3%A9n-es-yayoi-kusama-y-qu%C3%A9-nos-puede-ense%C3%B1ar-para-aplicar-en-nuestra-vida>
- <https://psicologiaymente.com/psicologia/que-es-euforia>
- <https://www.studysmarter.es/resumenes/estudios-de-arquitectura/arquitectura-parametrica/formas-organicas/>

RECURSOS DE IMÁGENES:

- Imagen 1:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bipolar_disorder_subtypes_comparison_between_Bipolar_I,_II_disorder_and_Cyclothymia.svg

- Imagen 2:

<https://apollo-magazine.com/louis-wain-the-man-who-drew-cats/>

- Imagen 3:

<https://trauma.blog.yorku.ca/2025/10/my-eyes-at-the-moment-of-the-apparitions/#~:text=It%20was%20during%20the%2026,he%20had%20no%20formal%20education>