

- *¿Qué sucede en el estado de ánimo de una persona cuando el estrés lo invade? Esto dependerá de la estructura de personalidad de cada uno, aunque existen síntomas que se pueden considerar específicos del cuadro clínico denominado "stress". Si bien el mismo es habitual en la mayoría de las personas que conviven en una ciudad compleja como la de Buenos Aires, el aumento del stress, denominado "distress", se caracteriza por insomnio, irritabilidad, sueños acuciantes, sentimientos de hiper-responsabilidad, cansancio, dolores de cabeza y a veces articulares, agresividad sin causa evidente, sexualidad disminuida, pérdida temporal de la memoria, atención y concentración.*
- *¿Qué es lo que sucede hoy en día con los jóvenes que tienen responsabilidades como la universidad, el trabajo, muchas veces familia....? Si estos factores se dan todos juntos y de acuerdo a la edad, estos jóvenes tienen energía suficiente como para poder organizarse en relación directa a los varios propósitos que conforman su proyecto de vida. Se registran en ellos una actitud polivalente con ideales propios y los de su familia. Periódicamente pueden sentirse apabullados sobre todo en épocas de exámenes y si la salida de estos es exitosa el valor que le asignan es mayor y sirve como reforzamiento de sus conductas. Mayores inconvenientes se registran cuando existe una familia propia lo que a veces modifica los tiempos substanciales de su persona. Este tipo de actividades pueden llegar a declinar si el "environment" social no les es propicio. Ante esto los jóvenes buscan motivaciones extras que les permitan seguir adelante en los varios campos en que se encuentran comprometidos.*
- *Cómo influye el arte (en cuanto a la práctica) sobre el estrés? El arte cualesquiera sean sus formas (música, pintura, escultura, teatro, cine, danza, escritura, etc.) tomado como expresión directa de su persona favorece en forma constante y profunda el psiquismo de quien lo practica, ya sea en forma profesional o Esto es claro, diferirán bastante en los resultados con relación al medio, pero las personas que lo practican sistemáticamente rara vez sufren de "stress". El arte en cualesquiera de sus modos permite el despliegue de factores ocultos, de recursos que en estado potencial se articulan en conductas que conllevan un cierto grado de felicidad. El mundo de un artista difiere notablemente al del estilo convencional y adaptativo del resto de una sociedad contemporánea. Existe en ellos un refugio abierto a la espiritualidad lo que actúa en forma positiva tanto hacia su interioridad*

como hacia el medio social con el que se vincule. Es así que existe una relación de compromiso concomitante entre la salud psicológica y la actividad artística

- *Los jóvenes de hoy en día buscan una forma de “distenderse” de la rutina ¿Estar concentrado en algo como pintar/crear lo logra? ¿Por qué? La juventud de hoy en nuestro país debería ser leída con otros parámetros bien diferentes de los que concurrían dentro de nuestra cultura hace unos 30 años atrás. El joven de hoy se muestra sumamente atraído por la música como “grupo unitario”, condensación de ideas y sentimientos vinculados al rock sobre todo. Las letras del rock argentino muestran un cambio importante en el pensamiento adolescente y en las mismas encontramos una identidad que intenta sobreponerse del entorno disruptivo que en el mundo entero se plasma día a día. En este sentido las letras de su música y en menor grado los “graffitis” que encontramos en nuestra ciudad, es como un camino de encuentro con una nueva identidad. Dentro de este nivel encontramos los murales compuestos la mayoría de las veces por grupos de jóvenes que marcan esta nueva identidad. Es posible afirmar que mediante estas expresiones artísticas un grupo vaya señalando los cambios sociales al mismo tiempo que, una crítica al entorno. En la pintura, como en la música, como en la escritura entre otras, existe un proceso “katártico” por medio del cual el joven no solo expresa su instancia novedosa en la sociedad sino que también le sirve codirectamente de un vuelco afectivo de ciertos niveles de angustia que la misma sociedad le produce. En este sentido con claridad podemos decir que el Arte en todas sus formas sirve para reorganización personal tanto en la intimidad como en lo comunitario. Es por esto que señalamos que toda forma artística mediante la sublimación pertinente permite al ser humano una realización más armónica consigo mismo sirviendo de sostén a un proceso de salud concomitante..*
- *¿Algo que quiera agregar sobre el tema? Añadiría que el Arte necesita en su producción por parte del artista un proceso psíquico más sofisticado y estructurado que permite la realización de las más diferentes, complejas y trascendentes actividades humana. En este proceso creador toda nuestra personalidad se halla comprometida. Por su articulación con la naturaleza humana la creatividad una fuente indispensables desde la que es posible obtener para llevar en la forma más concreta posible todo aquel caudal de recursos que se hallan “dormidos” en nuestro psiquismo. La creación o el acto de crear es una característica*

esencial del ser humano no solo válida para el arte sino también para la misma ciencia en la que sostenemos nuestros principios de acción. Será en la creación en la que "algo" que no era pasa a ser y será el hombre quien posee poder de crear y modificar la naturaleza de las cosas que le servirán luego de "sustento" diario y trascendente. Todo el siglo XX con sus teorías atómicas, relatividad, mecánica cuántica, física nuclear, genética, inmunología, cibernética y radio-astronomía manifiestan el proceso creativo humano. Hoy en día, es prácticamente imposible hablar de un solo campo de acción humana creativo sin tener en cuenta todas las otras instancias que muestran que el Ser Humano no puede dejar de atender a sus interrogantes esenciales. El Arte vinculado a esas instancias es parte indisoluble de nuestro desarrollo y evolución profundamente "guiados" por la curiosidad innata en nuestra personalidad..

Dr. Jorge Garzarelli

Doctor en Psicología

Universidad del Salvador

Mat. Nac. 10512

Psiquis42@gmail.com