

Intervención enfermera Zentangle®: trabajar la atención plena desde la creatividad.

Ana Isabel Benítez Muñoz, Nuria Roche Torres

Introducción

En las últimas décadas, ha aumentado el interés creciente en las intervenciones artísticas basadas en la atención plena dentro del área de la salud mental. La estructura de estos programas se centra en implementar trabajo artístico de una manera consciente. Zentangle® es una intervención artística basada en la atención plena que promueve la confianza individual, la autoimagen y las habilidades analíticas.

Objetivo

- Evaluar la intervención enfermera Zentangle® utilizado como actividad meditativa por parte de las enfermeras especialistas en salud mental.

Metodología

Se llevo a cabo una búsqueda de bibliografía en Pubmed, donde se obtuvieron 8 resultados. Asimismo, se consultó la web de <https://zentangle.com/> y la biblioteca online de la aeesme.

Palabras clave: Zentangle, arteterapia, enfermería, cuidados de salud mental.

Desarrollo

El Método Zentangle® es descrito por sus creadores Rick Roberts y María Thomas, como “una forma de arte meditativo”. Consiste en repetir elementos básicos siguiendo un patrón para alcanzar de forma fácil y mecánica un alto nivel de concentración similar al de un estado meditativo. Las diferentes composiciones de formas geométricas, curvas y líneas repetitivas, llamadas “enredos”, se dibujan dentro de un hilo que le da estructura a la obra. Este método se sustenta en la teoría de que en la vida no hay borradores y, como tal, “no hay errores”, sólo oportunidades para tomar decisiones diferentes. La clave está en el proceso mismo y en el enfoque paso a paso; la intención es que los pacientes disfruten de la práctica sin centrarse ni pensar en el resultado.

Para practicar Zentangle® sólo es necesario papel blanco en formato cuadrado de 8,89 cm de cada lado, un lápiz, un bolígrafo y un rotulador. El dibujo es siempre en blanco y negro. Hay que tener en cuenta que el Zentangle® debe realizarse en una sola sesión y no se puede eliminar durante el proceso de creación.

Esta intervención se desarrolla de manera guiada y en formato grupal. Los participantes colaboran en la creación espontánea de imágenes y patrones en un mosaico de papel desarrollando la creatividad a través del dibujo.

Cada trabajo artístico individual se comparte y luego se combina en un mosaico que resalta las interpretaciones individuales y colectivas. Se ha demostrado que este aspecto social de la creación artística combate los sentimientos de alienación, impotencia y privación emocional. Zentangle® se basa en una expresión no verbal que permite la participación de personas que tienen dificultades con la comunicación.

Conclusiones

Al practicar Zentangle®, los pacientes consiguen resultados positivos como mayor flexibilidad y adaptabilidad, alcanzando un bienestar emocional a través del manejo de la ansiedad. A pesar de ello, la investigación sobre el método Zentangle sigue siendo escasa, con una escasez particular de estudios centrados en personas con problemas de salud mental.

Bibliografía

- Chan HC-Y, Lo HH-M. Effects of the original zentangle method on older adults with depressive symptoms a randomized waitlist-controlled trial. *Curr Psychol* [Internet]. 2024;43(6):5065–77. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-023-04536-x>
- Morales-Alonso A, Iglesias-de-la-Iglesia Á, Alonso-Maza M. A nursing intervention based on the Zentangle® method: Experiences of patients diagnosed with borderline personality disorder. *Int J Nurs Sci* [Internet]. 2024;11(2):205–13. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnss.2024.03.004>
- Stojcevski M, Cheung A, Agwu V, Fan X. Exploring Zentangle as a virtual mindfulness-based art intervention for people with serious mental illness. *Front Psychiatry* [Internet]. 2023;14. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2023.1260937>
- Zentangle [Internet]. Zentangle. [citado el 4 de junio de 2024]. Disponible en: <https://zentangle.com/>
- Zentangle® pilot study: A mindfulness exercise for oncology nurses. *Clinical Journal of Oncology Nursing* [Internet]. 2024; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1188/24.cjon.173-180>

