# Arte que cuida, arte que conecta:
## Una experiencia de rehabilitación psicosocial desde la creatividad compartida

**Maricel Rodríguez**
Psicóloga - Arteterapeuta
*Fundación El Buen Samaritano*
*CRPS Carabanchel*

### Introducción

Cuando hablamos de autocuidado pensamos en algo cercano, cotidiano: ese gesto de detenerse y escucharse, de poder preguntarse con calma cómo estoy, qué siento, qué necesito, qué deseo. En un espacio creativo, esas preguntas fueron encontrando forma entre colores, papeles y texturas, apareciendo a veces como palabra, otras como imagen, otras como simple sensación compartida.

El arte abrió la puerta a esa escucha en el Centro de Rehabilitación Psicosocial Carabanchel, en un espacio compartido que pronto se llenó de voces y gestos. Allí se convirtió en un medio para reconocerse más allá de la enfermedad, para descubrirse como creadoras y creadores. Cada trazo, cada collage, cada juego creativo recordaba que lo bello no está en lo perfecto, sino en lo auténtico, en lo que nace de verdad en un momento y tiene fuerza para conmover. En esa autenticidad, el grupo halló vitalidad, placer y un lugar común donde sostenerse, inventar y soñar.

Con este espíritu nació, en septiembre de 2022, el taller *Autocuidados a través del arte*, inicialmente dirigido a mujeres y concebido como un espacio de cuidado compartido desde la creación artística. Un año más tarde se transformó en un grupo mixto, con nuevas consignas y lenguajes. De aquella primera etapa surgió además una exposición colectiva, *Nosotras x Nosotras*, que pronto empezó a abrirse a la comunidad. Hoy ambas líneas siguen vivas y complementarias: un grupo creativo que sostiene procesos de autocuidado y una exposición que proyecta la fuerza transformadora del arte.

En febrero de 2025, parte de este recorrido fue compartido en el Congreso de la Asociación Madrileña de Rehabilitación Psicosocial. Este artículo retoma aquella presentación con un propósito: visibilizar el potencial de los procesos creativos en la rehabilitación psicosocial, así como los aprendizajes de un proyecto vivo, flexible y en constante expansión.

## Metodología

La experiencia se lleva a cabo en el CRPS Carabanchel. Más que un simple taller, se trata de un espacio con orientación arteterapéutica donde lo esencial es el encuadre grupal, el sostén de un clima seguro y la apertura a la creación compartida. Cada encuentro propone consignas que invitan a explorar materiales, emociones y recuerdos, siempre desde la libertad y el respeto a los ritmos individuales.

### *Eje 1 – El taller*

El taller *Autocuidados a través del arte* nació en septiembre de 2022 con un formato dirigido a mujeres y desde una perspectiva de género. Respondía a la necesidad de contar con un espacio propio de cuidado y expresión, especialmente importante para mujeres con diagnóstico de salud mental, donde al sufrimiento psíquico se suman desigualdades y condicionantes sociales.

En ese contexto, la creación se convirtió en un refugio y también en una puerta abierta. Collages, máscaras, fanzines, estampados, fotografías y murales fueron dando forma a un lugar donde encontrarse y acompañarse, y en el que las historias de vida podían plasmarse con libertad y transformarse en confianza, en fuerza compartida.

En septiembre de 2023, el grupo se transformó en un espacio mixto. Este cambio trajo consigo nuevas consignas y la incorporación de otros lenguajes artísticos. La música, por ejemplo, comenzó a funcionar como una puerta de entrada que abría paso a los trazos y a diferentes narrativas, tanto orales como escritas. El momento de poner en común lo creado dio lugar a un espacio de tertulia, donde cada obra abría un diálogo y ofrecía nuevas formas de encuentro. Con la suma de miradas y voces diversas, el taller se

fue enriqueciendo y ampliando horizontes, manteniendo siempre su esencia: un espacio creativo donde sostenerse, explorarse y construir en común.

### *Eje 2 – La exposición*

De las producciones realizadas en la primera etapa nació la exposición *Nosotras x Nosotras*. No fue solo una muestra de obras, sino una manera de compartir con la comunidad lo que había nacido en un espacio íntimo de cuidado. Desde su inauguración, la exposición fue recorriendo distintos lugares —centros culturales, universidades, recursos de rehabilitación, e incluso unas jornadas internacionales en Portugal— y en ese recorrido llevó consigo la voz y la fuerza de quienes habían creado.

Cada itinerancia se convirtió en un motivo de orgullo. Ver sus trabajos colgados en una sala universitaria devolvía a las participantes un reconocimiento que muchas veces les había sido negado. La exposición fue también un acto de visibilización: mostró que el arte creado en un CRPS tiene un valor intrínseco y universal, capaz de conmover y de tender puentes más allá de los muros del centro.

Así, la exposición se consolidó como un segundo eje del proyecto, paralelo al taller. Mientras el grupo seguía encontrando formas de cuidarse y crear en el CRPS, las obras viajaban, funcionando como embajadoras de esa experiencia y generando nuevas conexiones con la comunidad.

## Resultados

Los efectos del proyecto se dejan sentir en distintos planos: el personal, el grupal y el comunitario.

### *A nivel individual*

El arte abrió caminos inesperados para quienes participaron. La posibilidad de plasmar emociones complejas en un papel o en un mural se convirtió en una manera de aliviar, de poner fuera lo que a veces pesa dentro. Cada obra era una ventana al interior. Muchas personas encontraron confianza en sus propias capacidades y descubrieron nuevas formas de cuidarse. Una de ellas expresó: *"Estoy muy contenta porque he hecho cosas que nunca imaginé que podría hacer"*. Otra resumía con la sencillez de una consigna vital: *"Viva la alegría"*. Y alguien más dijo: *"Aquí puedo respirar tranquila"*. Estas voces reflejan cómo la creación devuelve autoestima y amplía repertorios personales, recordando que siempre hay algo nuevo por inventar.

### *A nivel grupal*

El taller fue, desde el inicio, un lugar para el encuentro. En su primera etapa, con un grupo femenino, se consolidó un fuerte clima de apoyo mutuo y complicidad. En la etapa actual, la apertura a un formato mixto trajo consigo diversidad de voces y miradas, generando nuevas formas de cooperación. Crear en torno a consignas compartidas fortaleció los lazos y dio lugar a un sentido de logro colectivo, como si cada obra llevara la firma invisible de todos, aunque estuviera hecha por una sola mano. Un participante lo expresaba así: *"Me siento más acompañado, menos solo"*.

### *A nivel comunitario*

La exposición se transformó en una ventana abierta hacia la comunidad. Allí donde se instaló —ya fuera un espacio cultural, una universidad o unas jornadas internacionales— llevó consigo el mensaje de que el arte creado en un CRPS tiene valor en sí mismo, sin necesidad de justificaciones. Cada itinerancia fue un acto de visibilización y de reducción del estigma, generando orgullo y reconocimiento en quienes habían creado las obras.

Para quienes participaron, la experiencia significó también un reconocimiento inesperado: *"Nunca pensé que mis dibujos pudieran exponerse en una universidad"*, expresó una de ellas. Esa legitimación, especialmente en el ámbito académico, se vivió como un hito: las creaciones que habían nacido en un CRPS ocupaban ahora aulas y pasillos universitarios, compartiendo un mismo lenguaje con estudiantes y profesionales.

El público también dejó su huella, con palabras de agradecimiento y sorpresa ante la fuerza y la sensibilidad de las obras, reforzando así el valor de lo compartido.

En el grupo mixto aún no se han desplegado actividades comunitarias propias, pero se percibe ese horizonte como algo natural, un paso que llegará cuando sea el momento. El recorrido de la exposición señala el camino: un puente hecho de colores y relatos, testimonio de que la apertura es posible y de que la fuerza del arte puede seguir tendiendo vínculos entre el CRPS y la comunidad.

## Conclusiones

Este artículo recoge la trayectoria del taller *Autocuidados a través del arte*, desarrollado en el CRPS Carabanchel desde 2022. De este espacio creativo surgió la exposición *Nosotras x Nosotras*, que viajó por distintos contextos comunitarios y académicos, y que inspiró más tarde la ponencia compartida en la AMRP bajo el título *Transformar vidas a través del arte: la exposición que empodera y conecta*.

Más allá de los nombres que acompañaron cada etapa, lo que permanece es la experiencia de un proceso en el que el arte se convirtió en cuidado, en autoestima recuperada y en la posibilidad de mirarse desde la creación más que desde la enfermedad.

La experiencia señala algunos aprendizajes de valor más amplio. En primer lugar, confirma que la creación artística, cuando se sostiene en un encuadre seguro y participativo, favorece procesos de salud mental y cohesión grupal. En segundo lugar, muestra que la flexibilidad metodológica —capaz de adaptarse a nuevas voces, de incorporar lenguajes diversos y de abrirse a la comunidad —es una condición necesaria para que los proyectos se mantengan vivos en el tiempo. Finalmente, evidencia que la proyección comunitaria no es un añadido, sino un componente esencial: situar las producciones en espacios sociales y académicos contribuye a reducir el estigma y a legitimar la voz de las personas en rehabilitación.

Taller y exposición hoy conviven como dos caminos que se entrelazan, nutriéndose mutuamente y recordándonos que la fuerza del arte no se detiene en los muros de una sala. El horizonte que se abre es esperanzador: seguir ampliando colaboraciones, dar más voz a las personas participantes y continuar proyectando la potencia creativa hacia la comunidad. En definitiva, seguir sembrando, a través del arte, un tejido de cuidado y encuentro abierto a la inclusión y a la vida compartida.

Disfruta en nuestro canal de Youtube del video de esta presentación, en las "Jornadas **AMRP** 2025: ATLAS de los determinantes sociales de la salud en clave de recuperación".