



Relación entre arte, salud y bienestar

Museos como espacios para el bienestar



Universidad **Tecmilenio**
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



**MUSEOS
POSITIVOS**

Introducción

“El propósito del arte es comunicar la sensación de las cosas en el modo en que se perciben, no en el modo en que se conocen” (Montilla, 2004). La profundidad de esta frase nos lleva a cuestionarnos ¿El arte tiene ese poder? ¿Cómo se logra? Se dice en Aristóteles, la política (1932), que: "El arte es causa de la salud". Veamos a continuación cuál es ese vínculo tan poderoso entre arte, salud y bienestar.

La salud como derecho fundamental de todo ser humano

La relación entre arte, salud y bienestar es más estrecha de lo que creemos. Sin embargo, aún hace falta dimensionar qué es lo que significa cada uno de estos elementos y cómo podemos lograr que confluyan en la vida de las personas.

Para ello, es relevante comenzar con la siguiente afirmación: La salud es uno de los derechos primordiales de todo ser humano, sin distinción alguna (WHO, 1946:2).

No obstante, esta definición se ha ido enriqueciendo con el paso del tiempo, por ejemplo, la presencia de alguna enfermedad física o mental crónica, no es necesariamente un signo de estar enfermo, pues sentir que



tenemos la capacidad de enfrentar alguna enfermedad, y de alcanzar cierta independencia a pesar de ella, nos da la oportunidad de participar de forma regular en nuestros compromisos personales o laborales.

La salud es, por lo tanto, un proceso dinámico que implica la capacidad de autogestionarnos (Copenhague: Oficina Regional de la OMS para Europa, 2019).

No se puede decir que una persona es sana si sólo lo está físicamente, la salud mental es tan importante como la física (OMS, s.f.).

Incremento del bienestar a través del arte

Si vemos con atención la historia, encontraremos múltiples ejemplos de cómo antiguamente vinculaban la salud y el bienestar a través de distintas manifestaciones artísticas. Por ejemplo, en Egipto existían prácticas curativas experimentadas a partir del teatro. En Roma, Boecio reconoció el impacto benéfico de la música en la salud (García, 2021). En Grecia, Pitágoras descubrió que la música restaura la armonía mental (González, 2010).

Desde la perspectiva de la psicología positiva existen cinco elementos que ayudan al bienestar (Seligman, 2011):

P: Positive Emotions (Emociones positivas)

E: Engagement (Involucramiento)

R: Positive Relationships (Relaciones positivas)

M: Meaning (Significado)

A: Achievement (Logro)



Conocer y aplicar cada elemento del modelo PERMA en el área educativa del museo o centro cultural, te permitirá:

- Diseñar experiencias de aprendizaje en las que las personas experimenten emociones positivas.
- Desarrollar fortalezas de carácter.
- Establecer vínculos positivos con los visitantes.
- Impactar positivamente en tu comunidad.

Martin Seligman, pionero de la psicología positiva, explica que cada elemento del PERMA se mide de manera independiente y que, en conjunto, forman el constructo bienestar.

El arte: clasificación y beneficios a partir de la investigación científica

La OMS (Oficina Regional de la OMS para Europa, 2019), autoridad sanitaria a nivel mundial, ha impulsado exhaustivas investigaciones relacionadas con el arte y su impacto en la vida de las personas.. Estas parten de las siguientes características fundamentales:

- 1.- Que el objeto de arte (ya sea físico o experiencial) sea valorado por derecho propio y no simplemente como una utilidad.
- 2.- Proporcionar experiencias imaginativas, tanto para el diseñador como para la audiencia.
- 3.- Comprender o provocar una respuesta emocional.



El arte se clasifica en cinco amplias categorías:

1. Artes escénicas (música, danza, teatro, canto y cine).
2. Artes visuales, diseño y artesanía (pintura, fotografía, escultura y textiles).
3. Literatura (escribir, leer y asistir a festivales literarios).
4. Cultura (ir a museos, galerías, exhibiciones de arte, conciertos, teatro, eventos comunitarios, festivales y ferias culturales).
5. Artes en línea, digitales y electrónicas (animaciones, realización de películas e informática).

Algunos de los beneficios del arte en nuestra salud, son:

Tocar un instrumento musical y escuchar música mejora el sistema inmune y disminuye el estrés.

Pintar y esculpir ayuda en los estados depresivos.

Los niños a quienes les leen cuentos antes de dormir, tienen un tiempo de sueño más largo y se concentran mejor.

Todos tenemos derecho a ser parte de la vida cultural de nuestra comunidad, a gozar de las artes, a participar en el progreso científico y disfrutar de sus beneficios (OMS, 2019). El arte está en todas partes, identifica y siente qué es lo que más te gusta; baila, canta, escribe, lee, visita otros museos o centros culturales (ya que trabajas en uno), escucha música, pinta o actúa. Es tu derecho y tendrá un impacto positivo en tu salud física y mental.

Contribuye también a la transformación positiva de los demás, al diseñar actividades de enseñanza que desarrollen su bienestar.



Referencias

- Aristóteles, la Política (1932) trad. de Nicolás Estévez. Francia: Garnier Hermanos. Recuperado de: <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/libro.htm?l=766>.
- Copenhague: Oficina Regional de la OMS para Europa (2019). *¿Cuál es la evidencia sobre el papel de las artes en la mejora de la salud y el bienestar? Una revisión de alcance*. Recuperado de: <http://feapa.es/arteterapia/hoy/wp-content/uploads/sites/3/2019/12/Conclusiones-del-Informe-OMS-sobre-AT.pdf>
- Naciones Unidas (s.f.) *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Recuperado de: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- González A, Sergio. (2010). Las Bellas Artes como Terapia en Aristóteles. *Byzantion nea hellás*, (29), 73-86. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-84712010000100005>
- Montilla, C. V. (2004). *El historiador y la novela: De la complicidad mimética a la mediación textual**. *Historia Crítica*, (27), 1-13. Recuperado de: <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/el-historiador-y-la-novela-de-complicidad/docview/236171109/se-2>
- Organización Mundial de la Salud (s.f.), *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios en el preámbulo de la Constitución*. Recuperado de:
<https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social>.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free Press, a trademark of Simon & Schuster, Inc.
- WHO (1946), *Constitution of the World Health Organization*, World Health Organization, Ginebra, 22 de julio. Disponible en internet:
http://www.who.int/rarebooks/official_records/constitution.pdf

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.