

El arte en el desarrollo emocional

Por María Belén Pazmiño
(belen@lovemotion.com.ec)

Arte y emociones

“Las emociones son vitales para todas las disciplinas artísticas, desde la pintura hasta la escultura, la música, el cine, el teatro y demás artes... Todos podemos aprender a utilizar nuestras emociones como apoyo en el proceso creativo” (Ivcevic, Hoffmann, Brackett, & Botín, 2014, p.18). El arte es una herramienta para poder expresar de forma libre y creativa las emociones. Permite conectarnos con nuestro interior y así sentir, escuchar y conocer nuestras emociones.

Según Casado y Tobal (2011) las emociones cumplen tres funciones: adaptativa (preparar el organismo para una conducta apropiada), social (la expresión de emociones facilita conductas sociales) y motivacional (una emoción facilita la aparición de la conducta motivada y la dirige a un objetivo con cierto grado de intensidad). De esta manera, cada emoción tiene una función adaptativa: alegría (afiliación, reproducción), tristeza (reintegración personal), ira (defensa, destrucción), miedo (protección), asco (rechazo) y sorpresa (exploración, orientación) (Casado & Tobal, 2011).

En todas sus expresiones, el arte nos permite desarrollar nuestra inteligencia emocional. El término de inteligencia emocional aparece por primera vez en un artículo científico publicado por Salovey

y Mayer (1990). Según estos autores, la inteligencia emocional es la habilidad de percibir, comprender, asimilar y regular las emociones propias y en los demás. El poder conectar con nuestras emociones nos ayuda a sentirnos mejor. No hay emociones buenas o malas, todas las emociones son esenciales para nuestro desarrollo; lo importante es aprender a identificar, conocer, manejar y regular nuestras emociones de forma adecuada. “Mientras que hablar sobre nuestras emociones es algo muy personal e incómodo para ciertas personas, las obras de arte nos brindan la posibilidad de analizar dichas emociones al margen de la persona” (Ivcevic, Hoffmann, Brackett, & Botín, 2014, p. 20)

¿Cómo influye el arte en las emociones? A continuación describiré algunas de las disciplinas artísticas, tales como artes plásticas, música, expresión corporal y literatura, así como su relación con las

“El arte es un gran medio para hacer que la vida merezca la pena. Mejora nuestra participación en la vida y proporciona información sobre quiénes somos, quiénes queremos ser, quiénes aspiramos a ser, y nos permite llegar a ser lo que somos”.
-Nietzsche

emociones y sus beneficios en el desarrollo emocional.

Pintura y modelado

Pintar, modelar y crear forma parte de un proceso creativo. Cada color, trazo y movimiento va plasmado con lo que estamos sintiendo. Los colores que utilicemos reflejan nuestros estados de ánimo. Es un momento donde nos liberamos y podemos exteriorizar lo que llevamos dentro. Al observar obras de arte nos ponemos en contacto con el artista y sentimos una gama de emociones. “El arte es un medio adecuado para enseñar a las personas más facetas sobre las emociones y la creatividad. Las obras de arte (desde los cuadros, hasta las esculturas, las piezas de música, la danza y las representaciones teatrales) transmiten emociones y son fruto, en sí mismas, de un proceso creativo” (Ivcevic, Hoffmann, Brackett, & Botín, 2014, p. 20).

Música

La música nos conecta y nos lleva hacia un viaje de emociones y sentimientos. Papatzikis (2014) escribe que “la música es un lenguaje universal. Inspira y evoca emociones profundas y despierta nuestra imaginación, abriendo nuevas vías creativas de aprendizaje y desarrollo” (p.70). Cada canción siempre nos traslada hacia experiencias y tiene una carga emocional. Según este autor, cuando tenemos un estímulo musical creamos en el cerebro una gran imagen que proyecta sentimientos y significados, concibiendo conjuntamente nuevas emociones. Una misma obra musical despertará sentimientos distintos en cada uno de nosotros (Papatzikis, 2014). Asimismo, tocar instrumentos musicales y escuchar su sonido forma parte de un proceso creativo, el cual nos relaja y deja salir aquellas emociones que tenemos guardadas; mientras lo hacemos, nos conectamos y las emociones van



La danza, el teatro, el yoga y todo tipo de movimiento corporal nos permiten conectarnos, escuchar y sentir lo que nuestro cuerpo necesita.

aflojando. “La música conecta emocionalmente la mente y el cerebro (y viceversa) con un vínculo muy sólido, llegando a desenmascarar los efectos biológicos de emociones comunes a todos los seres humanos” (Papatzikis, 2014, p.74).

Expresión corporal

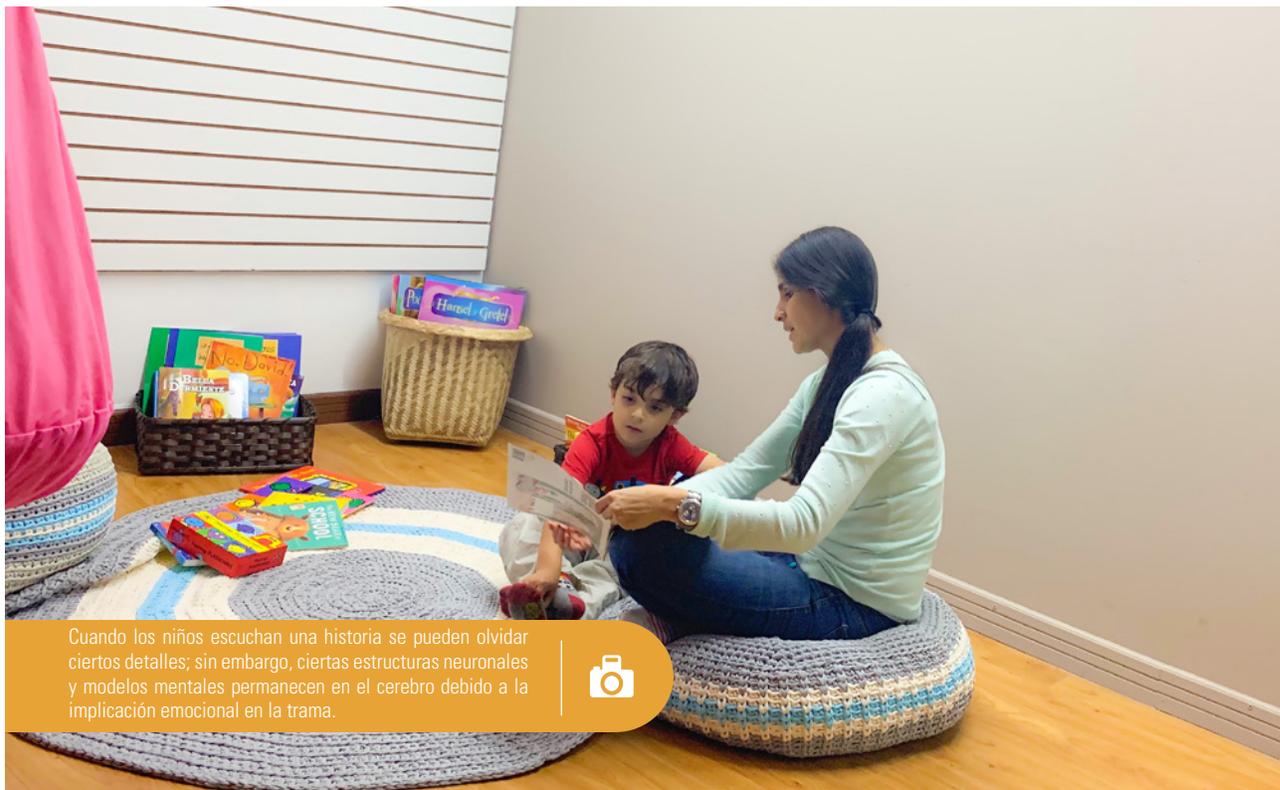
A través de la expresión corporal nuestro cuerpo tiene la oportunidad de crear movimientos, y mediante ellos expresar lo

que sentimos. La danza, el teatro, el yoga y todo tipo de movimiento corporal nos permiten conectarnos, escuchar y sentir lo que nuestro cuerpo necesita. La libertad del movimiento en el cuerpo refleja nuestra parte emocional. “Tanto la práctica como la observación de la danza y el movimiento nutren la creatividad, evocan emociones y ofrecen a las personas una forma ancestral de experimentar y expresarlas de forma no verbal” (Kokkonen, 2014, p.133).

El acto creativo es un estado de entrega total que tiende un puente entre todos los aspectos del ser.

Literatura

La literatura, por su parte, es otra expresión artística en la que el autor nos lleva hacia una diversidad de experiencias



Cuando los niños escuchan una historia se pueden olvidar ciertos detalles; sin embargo, ciertas estructuras neuronales y modelos mentales permanecen en el cerebro debido a la implicación emocional en la trama.



emocionales. Nos ayuda a conectar con nuestra parte interna y desarrollar nuestra inteligencia emocional. “Debemos contemplar la literatura a la luz de un arte cuyo propósito no es instruir sino agradar para que el lector pueda embarcarse en un proceso de desarrollo personal” (Brierley, 2014, p.111).

Desde pequeños tenemos contacto con la literatura. Como indica Brierley (2014), cuando los niños escuchan una historia se pueden olvidar ciertos detalles; sin embargo, ciertas estructuras neuronales y modelos mentales permanecen en el cerebro debido a la implicación emocional en la trama. Para este autor, “los cuentos son un refugio divino para el desarrollo emocional y leer nos ayuda a ser más empáticos, más tolerantes ante lo diferente, porque podemos ponernos en la piel de los demás y leer su mente” (p.111).

Arte y desarrollo emocional

Como hemos observado, todo tipo de expresión artística nos abre la puerta al mundo de las emociones. Cada vez son

más las personas que están interesadas en el tema emocional.

A través del arte encontraremos un camino para alcanzar un equilibrio emocional, y así formar seres auténticos y libres, que puedan relacionarse y aportar a la sociedad a través del respeto y empatía. “El tiempo que dedicamos a la expresión artística es un tiempo que dedicamos a observarnos, a enfrentarnos a nosotros mismos... El acto creativo es un estado de entrega total que tiende un puente entre todos los aspectos del ser; conecta razón y emoción, sentimiento y pensamiento, intuición y percepción, aumentando la creatividad y el bienestar tanto a nivel social como personal” (Albano & Price, 2014, p. 90).

Lovemoition es un centro de terapias de desarrollo emocional. Trabajamos con terapias alternativas que brindan espacios para inspirar la creatividad y para expresar libremente las emociones a través del arte.

Referencias

- Albano, A. A., & Price, G. (2014). Artes plásticas. *Revista Fundación Botín*, 88-105.
- Botín, F. (2014). Artes y emociones que potencian la creatividad. *Revista Fundación Botín*, 1-145. Obtenido de: <https://www.fundacionbotin.org/paginas-interiores-de-una-publicacion-de-la-fundacion-botin/artes-y-emociones-que-potencian-la-creatividad.html>
- Brierley, D. L. (2014). Literatura. *Revista Fundación Botín*, 106-121.
- Casado Morales, M. I. & Miguel Tobal, J. J. (2011). Emoción. En A. Puente (Ed.), *Psicología Contemporánea Básica y Aplicada* (pp. 1-58). Madrid: Pirámide.
- Ivećević, Z., Hoffmann, J., Brackett, M., & Botín, F. (2014). Arte, Emociones y Creatividad. *Revista Fundación Botín*, 6-25.
- Kokkonen, M. (2014). Danza. *Revista Fundación Botín*, 122-145.
- Papatzikis, E. (2014). Música. *Revista Fundación Botín*, 68-87.