

Explorar su faceta artística es bueno para la salud

Por Aaron Warnick

Cuando piensa en actividades que hacen bien a la salud, probablemente imagine comer hortalizas o salir a caminar. O quizá piense en dormir las horas necesarias, pasar tiempo en familia o cumplir con el calendario de vacunación.

Y está en lo cierto: esas son acciones saludables, pero hay otra que no se suele mencionar que también puede contribuir con un buen estado de salud: dedicarse al arte.

Los seres humanos estamos diseñados para ser creativos y para valorar la creatividad. Por eso a todos nos atrae alguna forma de expresión artística: desde la pintura hasta la música y la danza. Un vasto corpus de investigación muestra que el arte puede promover la salud física y mental, así como el

bienestar y la curación:

- ◆ El arte tiene la capacidad de hacer que su cerebro se mantenga activo durante el envejecimiento. Tocar un instrumento y bailar pueden potenciar su salud cognitiva. Se ha demostrado que asistir a un museo o a una función de ópera cada dos o tres meses reduce el riesgo de padecer demencia.

- ◆ Bailar le ayuda a mantener su cuerpo saludable. Mejora su postura y flexibilidad. También puede ayudar a reducir el riesgo de caídas.

- ◆ Una dosis saludable de arte reduce las posibilidades de sufrir muerte prematura, según se pudo comprobar. El contacto con la cultura suele reducir las conductas sedentarias, la depresión y el deterioro cognitivo.



Expresar la creatividad y apreciar obras de arte puede ser beneficioso para la salud física y mental.

Afortunadamente, no es necesario que sus dotes para la pintura o la música sean sobresalientes para obtener los beneficios saludables que ofrece el arte.

Un buen modo de hacerlo es comenzar por recordar qué le gustaba hacer en su infancia, dice Heather Stuckey, DEd, profesora adjunta de la Universidad de Pensilvania, que ha investigado la relación entre el arte y la salud. ¿Le gustaba hacer cosas con plastilina? ¿Tocar un xilofón? Tal vez sus dibujos con crayón eran parte de las obras maestras expuestas en la heladera de sus padres.

Los adultos podemos seguir jugando con estos materiales como lo hicimos en la infancia o podemos adecuarlos a la vida adulta. Los aficionados a la plastilina podrían probar una clase de cerámica y los músicos en ciernes podrían tomar lecciones para aprender a tocar algún instrumento. Los libros para colorear para adultos, que presentan modelos más complejos que los que usted usaba de niño, son un gran modo de relajarse y expresarse al mismo tiempo.

¡Y si quiere salirse del dibujo al pintar, hágalo!

“Cuando hablamos de arte y salud, no se trata de cumplir las reglas, se trata de expresarse creativamente,” dice Stuckey.

El arte no se limita a hacer algo. Apreciar arte también hace bien a la salud. Aunque no le guste pintar, ver a Bob Ross rompiendo el blanco titanio con alegres nubecitas podría relajarlo. Cuando se esté sintiendo paralizado, tómese un momento para mirar o escuchar algo de

arte. Probablemente descubra que enseguida se siente más tranquilo o revitalizado.

“Aunque no sepa tocar la guitarra, puedo conectarme con la música a través del oído,” comenta Stuckey. “A mí me resulta inspirador.”

La música es una reconocida herramienta reconfortante y vigorizante. La terapia musical se usa para que las personas doloridas se sientan mejor.

Es capaz de mejorar la respiración, bajar la presión arterial y el ritmo cardíaco, y relajar los



músculos. Y todos estos efectos calmantes beneficiosos pueden disminuir su riesgo de desarrollar hipertensión. Además, si desea potenciar estos efectos positivos sobre la salud, solo debe agregar algo de baile a la música.

Se ha demostrado que el arte afecta el cerebro. La música y la terapia de baile se usan para tratar tanto la depresión como la ansiedad. Los niños que han pasado por una experiencia traumática pueden encontrar consuelo para el dolor, la depresión y el TEPT en el arte.

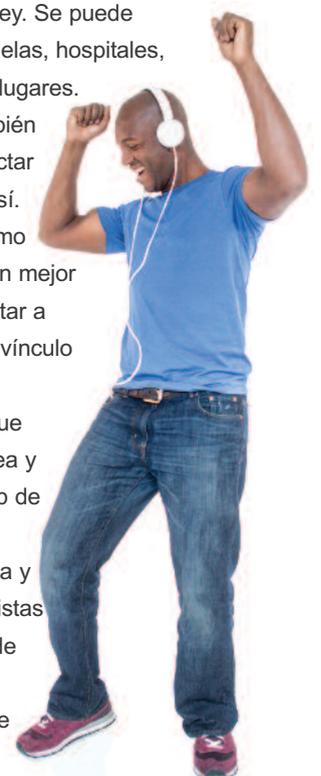
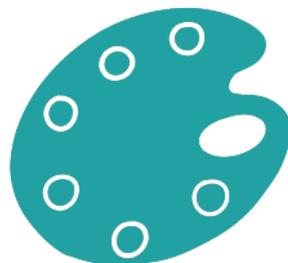
Las personas que padecen enfermedades mentales graves pueden encontrar en las terapias artísticas una sensación de bienestar.

Si bien las terapias artísticas pueden ayudar a muchas personas en diferentes formas, los beneficios no se limitan al consultorio del terapeuta, opina Stuckey. Se puede encontrar arte en escuelas, hospitales, salas de estar y otros lugares.

Y el arte tiene también la capacidad de conectar a las personas entre sí. Cantar para uno mismo es genial, pero es aún mejor cantar en grupo. Y cantar a

los bebés puede mejorar el vínculo entre padres e hijos.

¿Se siente inspirado? Busque alguna clase o grupo en línea y apúntese. Encuentre un club de tejedores o una noche de micrófono abierto en su zona y aproveche para conocer artistas locales y vecinos amantes de la música. El arte podría mejorar su salud y cambiarle la vida al mismo tiempo.



Imágenes por cortesía de iStockphoto: Ilustraciones de Nataleana; bailarín, Andres; guitarrista, Daniel Balakov; escultora, DragonImages