



## La influencia de las Artes como motor de bienestar: un estudio exploratorio

Diego Calderón-Garrido<sup>1</sup>; Carolina Martín-Piñol<sup>2</sup>; Josep Gustems-Carnicer<sup>3</sup>; Ana Portela-Fontán<sup>4</sup>

Recibido: 25 de mayo de 2017 / Aceptado: 25 de julio de 2017

**Resumen.** Las funciones del arte han sido objeto de estudio de numerosas investigaciones en las últimas décadas, aunque son pocos los estudios centrados en conocer la vinculación entre el arte y bienestar desde el punto de vista del sujeto participante. En este trabajo se muestran los resultados de un estudio descriptivo exploratorio correlacional que analiza la vinculación entre el arte y el bienestar mediante un cuestionario *on-line ad hoc*, aplicado a 462 personas de diferente edad, sexo, nivel de estudios y experiencia artística. Una amplia mayoría de ellas considera que el arte siempre puede mejorar su estado anímico siendo la música el arte preferido para ello. Algunos consideran que el arte es más eficaz que otras técnicas como el deporte para crear bienestar aunque la mayoría prefiere combinarlo con otras disciplinas. Las personas con una formación o experiencia artística son más proclives a usar cualquier manifestación artística para crear el bienestar.

**Palabras clave:** Arte; bienestar; emociones.

### [en] The influence of the Arts as a motor of well-being: an exploratory study

**Abstract.** In the last decades, the functions of art have been the subject of many research projects. However, few studies focus on the link between art and wellbeing welfare from the point of view of the participant. This paper represents an example for a descriptive exploratory correlational study that analyzes the link between art and wellbeing through an ad hoc on-line questionnaire, completed by 462 people of different age, sex, level of studies and artistic experience. A vast majority of them consider art as being able to improve their mood, music being the preferred artistic means for it. Some believe that art is a more effective approach than others such as for example sport, however most participants prefer to combine it with other disciplines. People with an artistic background or experience proved to be more likely to use artistic expression to create well-being.

**Keywords:** Art; wellbeing; emotions.

**Sumario:** 1. Una triple mirada: arte, bienestar y emoción. 2. El arte, las artes. 3. El bienestar como búsqueda incesante. 4. El poder invisible de la parte visible de la cultura. 5. Objetivos e hipótesis. 6. Metodología: el camino recorrido. 7. ¿Qué artes nos producen bienestar?. 8. *Mens sana in corpore sano*. 9. Conclusiones e implicaciones. Referencias.

<sup>1</sup> Universidad Internacional de La Rioja (España)  
E-mail: diego.calderon@unir.net

<sup>2</sup> Universidad de Barcelona (España)  
E-mail: carolinamartin@ub.edu

<sup>3</sup> Universidad de Barcelona (España)  
E-mail: jgustems@ub.edu

<sup>4</sup> Universidad de Barcelona (España)  
E-mail: anaportelafontan@hotmail.es

**Cómo citar:** Calderón-Garrido, D.; Martín-Piñol, C.; Gustems-Carnicer, J; Portela-Fontán, A. (2018) La influencia de las Artes como motor de bienestar: un estudio exploratorio. *Arte, Individuo y Sociedad* 30(1), 77-93.

## 1. Una triple mirada: arte, bienestar y emoción

Es ampliamente aceptado que la práctica de las artes produce efectos físicos, mentales y sociales (Cann, 2017). Ello es motivo suficiente para plantear investigaciones que discurren en este sentido y que busquen ahondar en el estado prolongado de “estar bien” en las circunstancias específicas del devenir de la vida. Potenciar el buen funcionamiento de la actividad somática y psíquica llegando a conseguir caminos específicos para que las personas consigan armonizarse con el mundo que les rodea y consigo mismos es uno de los objetivos que más se persigue en la contemporaneidad.

Ciertamente son muchos y variados los factores que contribuyen al bienestar humano. Podemos distinguir algunos internos, propios del sujeto, y otros externos, como el orden político o social en el que se desarrolla la sucesión de la vida. Esta capacidad de autorregularse amplía el espectro de cómo escoger elementos que impulsen la fuente de donde brotan las emociones, y es en este punto donde aparecen las Artes como germen y potenciación de las mismas. Sabemos que muchas de las emociones más complejas y sutiles tienen lugar cuando tenemos la oportunidad de relacionarnos con la creación o la contemplación de producciones enmarcadas bajo el apelativo de “Arte”.

Así es clara la relación entre actividad cultural y salud, sobretodo que las Artes (en su amplia definición) son un excelente instrumento para evitar el declive cognitivo, atenuar las condiciones de estrés y contribuir al bienestar general (Lehikoinen, 2017). En este sentido, no podemos olvidar que lo que percibimos no es objetivo, sino que está claramente influenciado por lo que pensamos y como nos sentimos en el momento de percibirlo.

## 2. El arte, las artes

Considerando que “el régimen de identificación de las Artes y sus jerarquías se corresponden con las de cierto orden del mundo” (Casals, 2017, p. 1) la clasificación de las Artes tiende a crear unas barreras artificiales para catalogar aquello que no ha nacido con esta idiosincrasia; en palabras del mismo Gombrich (1950, p. 1) “no existe, realmente, el Arte. Tan solo hay artistas”.

Aunque en otro sentido, somos conscientes de que si hablamos de escultura, arquitectura, pintura, teatro, danza, literatura, música o cine, tal como propone Gombrich, debemos pensar que:

No hay ningún mal en llamar arte a todas estas actividades, mientras tengamos en cuenta que tal palabra puede significar muchas cosas distintas, en épocas y lugares diversos, y mientras advirtamos que el Arte, escrita la palabra A con mayúscula no existe, pues el Arte con A mayúscula tiene por esencia que ser un fantasma y un ídolo (1950, p. 15).

En realidad si nos remontamos a la época clásica, nos encontramos que el concepto Arte para Platón (Sosa, 2000) y sus contemporáneos incluía acepciones que no siempre se ajustan a lo que entendemos en la actualidad. Sabemos que en la Grecia clásica se dividían las artes en superiores y menores. Las primeras se referían a aquellas artes que se gozaban a través de la vista y el oído, es decir con aquellos sentidos que eran considerados como “superiores”. Sin embargo, las artes menores, eran las que se percibían mediante los canales a los que denominaban “sentidos menores” (el gusto, el olfato y el tacto) y por ende, con aquellos sentidos que les es primordial y necesario entrar en contacto directo con el mismo elemento de creación o contemplación.

Lo cierto es que “en la época de las Academias de Bellas Artes y Bellas Letras, la mimesis normativa anudó *poiesis* y *aisthesis* en un “régimen de identificación de las artes” cuyas jerarquías se correspondían con las de un orden del mundo” (Casals, 2017, p. 1). Así las Bellas Artes se ordenaron en seis: la arquitectura, la escultura, la pintura, la música, la declamación y finalmente, la danza. Cabe decir, que en el concepto de declamación se incluía la poesía, y en el de la música se incluía el teatro. En esta clasificación se añadió en el siglo XX el cine, es por esta causa por la que el cine es llamado en nuestros días el “séptimo arte”.

Hay que tener en cuenta que en otro orden de ideas, alejadas de la propia taxonomía y clasificación de las llamadas Artes, debemos tener en cuenta que éstas logran desarrollar unas contribuciones muy características; entre ellas destacan el desarrollo del pensamiento en el contexto de una forma artística, la expresión y la comunicación de formas distintivas de significado –un significado que sólo pueden transmitir las formas artísticas- y la capacidad de vivir experiencias que son al mismo tiempo emotivas y conmovedoras, experiencias de naturaleza consumativa, que se aprecian y se valoran por su valor intrínseco. Se trata de experiencias que se pueden obtener cuando observamos el mundo con un marco de referencia estético e interaccionamos con formas que hacen posible esta experiencia (Eisner, 2004).

### **3. El bienestar como búsqueda incesante**

A pesar de que nuestro posicionamiento es básicamente artístico y formativo, el concepto de bienestar está estrechamente vinculado al ámbito de la salud, tanto es así que en la definición de la misma por parte de la OMS aparece explícitamente referenciado como un “estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la mera ausencia de enfermedad” (W.H.O., 1948, p. 100). Es importante considerar que se trata de una idea que engloba un amplio abanico de potencialidades intelectuales, sociales, emocionales y físicas, características del ser humano a lo largo de todas las épocas y culturas (Ryff y Singer, 1998).

Ciertamente, la concepción de bienestar es un término que se aplica a un gran abanico de contextos, por el hecho de que tiene efectos positivos en las relaciones sociales, así como sobre la salud mental y física (Diener y Seligman, 2004). Si se analiza en profundidad, se trata de un concepto que no se puede desligar del de felicidad, es decir, que el buen estado que pueden gozar las personas implica que llevan un tipo de vida que produce satisfacción, y en última instancia, alcanzar la tan anhelada felicidad. Cabe por tanto, preguntarse cuáles son las condiciones que favorecen el bienestar humano. En general, se distinguen dos tipos de condiciones:

las externas y las internas al sujeto. Parece evidente que es difícil conseguir aquello que llamamos bienestar cuando hay una carencia o falta de alimentos, de salud, amigos, recursos económicos, libertades, etc. (Sánchez, 2013). Todo ello puede impedir o deteriorar el buen estado de cualquier individuo. A su vez, también hay que tener en cuenta que únicamente las condiciones externas tampoco garantizan el bienestar y que factores internos como los rasgos del carácter del individuo o el optimismo disposicional pueden resultar cruciales para alcanzarlo.

Existen distintas propuestas en relación a los modelos de bienestar; en 2001, Ryan y Deci establecieron dos grandes enfoques: uno relativo al placer (*bienestar hedónico*) y otro al desarrollo del potencial humano (*bienestar eudaimónico*). Posteriormente Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) redefinieron esta clasificación proponiendo el constructo bienestar subjetivo (*Subjective Wellbeing, SWB*) para la tradición hedónica, y el constructo bienestar psicológico (*Psychological Wellbeing, PWB*) para la tradición eudaimónica.

El bienestar subjetivo (SWB) resultaría del balance entre los afectos positivos y negativos percibidos de forma inmediata (Kahneman et al, 1999), y la satisfacción vital –un juicio cognitivo global más estable en el tiempo (Lucas, Diener y Suh, 1996).

Por otro lado, en referencia al bienestar psicológico (PWB), Ryff lo define como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo, vivir de forma plena. Este bienestar suele tener una relación más consistente con la salud física, pues desencadena mecanismos de regulación afectiva a medio y largo plazo que, ante estímulos aversivos, provocan respuestas más lentas y una menor activación de la amígdala, por lo que se sugiere que determinadas partes del cerebro se pueden activar para minimizar el impacto de estímulos negativos, y en este sentido, sugiere un posible mecanismo por el cual el bienestar eudaimónico podría estar preservando y promoviendo el bienestar hedónico (Vazquez y Castilla, 2007). Ryff y Keyes (1995) crearon una escala para medir este tipo de bienestar, escala ampliamente utilizada en contextos clínicos, sociales y educativos, que ha sido traducida y adaptada a otras lenguas, como el español (Diaz et al., 2006).

Por otra parte, la teoría de las 3 Vías hacia la Felicidad (Duckworth, Steen y Seligman, 2005) se plantea como un compendio entre el placer, el compromiso y el significado, entendiendo por placer una visión hedonista, resultado del humor, vitalidad, esperanza, inteligencia social y el amor; el compromiso como la eudaimnia aristotélica, resultado de la vitalidad, la curiosidad, esperanza, perseverancia y perspectiva; y finalmente el significado, como sentido vital y desarrollo de objetivos más allá de uno mismo, resultado de la religiosidad, la gratitud, esperanza, vitalidad y curiosidad. (Peterson, Ruch, Beerman, Park y Seligman, 2007).

Cabe destacar que las diferencias en el bienestar debidas a los ingresos económicos son poco frecuentes, y en cambio son más frecuentes las debidas a amistades, relaciones sociales, matrimonio y el disfrute en el trabajo (Diener y Seligman, 2004). De modo idéntico, la probabilidad de conseguir niveles óptimos de bienestar aumenta con la edad, la educación, la extraversión, la abertura a la experiencia y la conciencia, mientras que disminuye con el neuroticismo (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002).

Bajo estos planteamientos es clara una percepción; el bienestar de cada uno de nosotros depende en gran medida de nosotros mismos y de las condiciones que lo promueven, que a su vez pueden modificarse y por ende deben potenciarse.

#### **4. El poder invisible de la parte visible de la cultura**

Si analizamos la doble discursividad referida al arte, hay que tener en cuenta que las manifestaciones artísticas, sean del tipo que sean, tienen como finalidad comunicar emociones, expresarlas y activarlas en los emisores y receptores. El desarrollo de la función terapéutica del arte es algo planteado por investigaciones desde hace siglos, de hecho podemos plantearnos por qué nos atraen las artes, y si favorecer las emociones artísticas equivale a contribuir a nuestro bienestar. Dicho de otra manera, las artes “transforman nuestra mirada sobre el mundo proponiendo interpretaciones diferentes; porque nos unen a nuestro pasado y abren la puerta hacia el futuro; porque actúan más allá de la rutina” (Tusa, 1996, p. 141). En este sentido, no podemos olvidar que, además, múltiples exploraciones condicionan el bienestar del individuo con el acceso que éste tiene a la cultura (Capítulo en un libro en el cual un autor es editor, 2013).

Si ahondamos más en la relación del binomio arte-emoción, también es interesante tener en cuenta las emociones estéticas, aquellas que nacen como respuesta emocional ante la belleza y que se nos presentan como algo lógico y natural. Sin embargo, las emociones estéticas son las que menos se han investigado, son un fenómeno prácticamente desconocido. Para muchos, las obras de arte lo que hacen es producir emociones ordinarias, pero que no implican nuevos conceptos. Tal vez por esto se ha dado escaso interés a estas experiencias por parte de los psicólogos y teóricos del arte. Para Levinson:

Las emociones estéticas no son un tema de interés por parte de la teoría del arte y por esto han recibido poco apoyo. En cambio, hay una categoría de emociones positivas que son características de la apreciación de la obra de arte: hay una interesante categoría de emociones positivas que, si no se dan únicamente frente al arte, son al mismo tiempo distintivas de la apreciación del mismo y no pertenecen al tipo de emociones que normalmente figuran como su contenido (2006, p. 97).

En realidad, existe una discrepancia entre la excitación y la tensión presentes en una emoción ordinaria y la apreciación estética que conlleva un estado de calma ante la contemplación de la obra de arte. Esta y otras razones señaladas anteriormente justifican la consideración de la existencia de un tipo de emociones a las que se denominan emociones estéticas (Lazarus, 1991). En esta categoría se incluye la admiración por la habilidad que exhibe una obra, la fascinación por su forma, el placer de su belleza o el asombro ante su profundidad expresiva. También pueden aparecer en este grupo esas experiencias, tan destacadas por algunos, de pérdida de la voluntad o de auto trascendencia que tienen lugar al quedar profundamente absortos en la obra.

#### **5. Objetivos e hipótesis**

Para conocer la vinculación entre el arte y el bienestar, las preferencias por las distintas artes y frente a otras actividades y experiencias, como los deportes, etc. nos planteamos indagar cómo las personas utilizan el arte para buscar el bienestar a partir de los siguientes objetivos:

- qué artes son consideradas como más efectivas para generar bienestar y por qué;
- averiguar la preferencia de las artes junto/ frente a otras actividades para crear bienestar; y
- diferenciar estas respuestas según sexo, formación académica, estudios artísticos y experiencia artística previa.

Como hipótesis de partida planteamos las siguientes preguntas de investigación:

H1: Las personas utilizan las artes para crear bienestar.

H2: Todas las artes se utilizan de igual modo para crear bienestar.

H3: Las personas preferimos las artes a otras actividades para crear bienestar.

H4: La formación académica, la experiencia artística previa, la edad y el sexo pueden influir en el uso de las artes como medio para crear bienestar.

## 6. Metodología: el camino recorrido

Para la consecución de estos objetivos y ante la inexistencia de una herramienta previa que vinculase el uso de las artes para la consecución del bienestar -puesto que los clásicos cuestionarios de bienestar no incluyen el uso de las artes en sus preguntas- se planteó la necesidad de un estudio descriptivo exploratorio correlacional y transversal que incluyese la elaboración y aplicación de un cuestionario *on-line ad hoc* que nos acercó a una amplia población. Se accedió a dicha población potencial a través de las redes sociales y los correos personales, una forma mucho más amplia que la que, como investigadores, podríamos acceder a través de las herramientas presenciales (Castañeda y Luque, 2004), siendo conscientes de las limitaciones que conlleva el uso de tales herramientas, ya que crean una mayor impersonalidad y la necesidad por parte de los participantes de cierto dominio digital y conexión a Internet (Bisquerra, 2004). La herramienta utilizada para crear la encuesta *on-line* fue *Google Docs* ya que era la más idónea para este tipo de investigaciones (Lorca, Carrera y Casanovas, 2016).

Para la elaboración del cuestionario se recurrió a un panel de cinco expertos pertenecientes a diversas áreas de conocimiento, así como a 28 personas escogidas aleatoriamente que, a modo de prueba piloto, nos ofrecieron su opinión acerca de la primera versión del cuestionario.

Tras esta fase, se modificaron algunas preguntas que su enunciado provocaba confusión, y se amplió la elección en algunos parámetros concretos. A continuación, el cuestionario quedó conformado por 16 ítems distribuidos en preguntas dicotómicas cerradas (ítems 1, 2, 4 y 5), preguntas politómicas (ítems 3 y 8) preguntas con escala tipo Likert<sup>5</sup> (ítems 6, 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5, 7.6, 7.7, 7.8,) y una pregunta abierta (ítem 2 y 9). En la siguiente figura mostramos el cuestionario:

---

<sup>5</sup> La escala Likert mostraba valores entre 0 y 6, siendo 0 nunca y 6 muchas veces.

## Las emociones en el arte

Muchas gracias por participar en este estudio.

Tus respuestas serán totalmente anónimas y usadas únicamente en el contexto académico. El objetivo es conocer qué emociones nos provoca el arte. El cuestionario tiene un total de 16 preguntas y el tiempo estimado para completarlo es menos de 8 minutos.

\*Obligatorio

### 1. Género \*

Marca solo un óvalo.

- Hombre  
 Mujer

### 2. Edad \*

\_\_\_\_\_

### 3. Nivel de estudios finalizados \*

Selecciona todos los que correspondan.

- Sin estudios  
 Primaria  
 Secundaria  
 Módulo/Formación Profesional  
 Bachillerato  
 Grado/Licenciatura/Diplomatura  
 Postgrado/Máster  
 Doctorado

### 4. ¿Has realizado estudios relacionados con alguna disciplina artística? \*

No importa que sean estudios reglados o de carácter amateur.  
Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

### 5. ¿Has practicado algún tipo de actividad relacionada con el arte? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

### 6. ¿Las artes pueden mejorar tu estado anímico? \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
No, nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

### 7. ¿Usas alguna de estas artes para crear bienestar emocional? \*

Marca solo un óvalo por fila.

	0 (Nunca)	1	2	3	4	5	6 (Muchas veces)
7.1. Música	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.2. Danza/baile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.3. Pintura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.4. Escultura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.5. Literatura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.6. Arquitectura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.7. Teatro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.8. Cine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 8. Para crear bienestar emocional ¿prefieres el arte a otras técnicas como el deporte, relajación, terapias, masajes, amistades, oración, medicación...? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No  
 Ambas

### 9. ¿Por qué? \*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Figura 1. Cuestionario utilizado.

Por lo que se refiere a la fiabilidad interna, el cuestionario ha mostrado un índice destacable (Alfa de Cronbach 0.831), y en todos los casos se estableció un intervalo de confianza mínimo del 95%. Para el recuento y análisis estadístico de los resultados se utilizó el programa *Statistic Package for Social Science* (SPSS), en su versión 21.0. Los estadísticos empleados son el ANOVA, realizando previamente las pruebas de normalidad de la muestra de Kolmogorov-Smirnov o de Shapiro-Wilk en función de las necesidades, así como el estadístico de Levene para comprobar la homogeneidad de varianzas; y el análisis de cluster de conglomerados con la prueba de esfericidad de Barlett.

Por lo que se refiere a la muestra, el cuestionario, después de eliminar casos duplicados y respuestas incompletas, ha sido respondido por 462 personas, de las cuales 338 (73.2%) son mujeres y 124 (26.8%) hombres. Respecto a la edad de los participantes, la persona más joven tenía 14 años y la mayor 84, siendo la media

de 38 años. Por lo que se refiere al nivel de estudios, la muestra se compone de 200 personas con estudios post universitarios, 152 personas que han finalizado sus estudios universitarios, 74 personas que han completado sus estudios de bachiller, 23 que han realizado algún módulo o formación profesional, 8 personas que han completado sus estudios de secundaria y 5 han hecho lo mismo con los estudios de primaria.

Además hay que tener en cuenta que, de los participantes, 269 personas (58.22%) habían cursado algún tipo de estudios artísticos. Por otro lado, 331 participantes (71.64%) afirmaban haber realizado algún tipo de actividad artística.

## 7. ¿Qué artes nos producen bienestar?

Nos parece interesante empezar a presentar los resultados obtenidos remarcando que en relación a si el arte puede mejorar el estado anímico de las personas, los cuestionados marcaron mayoritariamente (204 personas) la respuesta “siempre”, lo que corresponde a un no desdeñable 44.2% de la muestra. No en vano, el arte es usado para mejorar problemas de salud de diferente índole, tanto desde la contemplación (Staricoff, 2006) como desde la producción (Klein, 2006). En este sentido, los resultados nos muestran que las mujeres son más propensas que los hombres a afirmar que el arte puede producir bienestar, dato que es significativamente estadístico ( $F = 6.168$ ;  $p = 0.013$ ). Sin embargo, este dato no cambia en función del nivel de estudios de los participantes ni de su edad. En efecto, tal como señalan Noice, Noice y Kramer (2014), existe mucha literatura científica que avala y recomienda el uso del arte en personas mayores, aunque no estudios formales que comparan diferentes estratos de edad.

Asimismo, se observa también una diferencia notable entre las personas que han practicado alguna disciplina artística y las que no ( $F = 9.874$ ;  $p = 0.002$ ). A pesar de este dato, y tal como hemos podido comprobar, las mayores diferencias se encuentran entre las personas que sí han estudiado alguna disciplina artística y las que no ( $F = 22.274$ ;  $p < 0.001$ ). En ambos casos, las personas que han tenido algún tipo de relación con el arte muestran mayor inclinación a creer que el arte puede producir bienestar. En definitiva, el haber estudiado y practicado un arte hace que los individuos sean más proclives a vincular los beneficios del arte con el aumento de su bienestar.

A continuación se muestra la figura 2 donde se recogen las opiniones de los participantes en referencia al uso de cada una de las artes para alcanzar el bienestar. Tal como se puede observar, hay mucha diferencia entre las mismas, siendo la música el arte más recurrente para la creación del bienestar, y la escultura la menos significativa en su consecución.



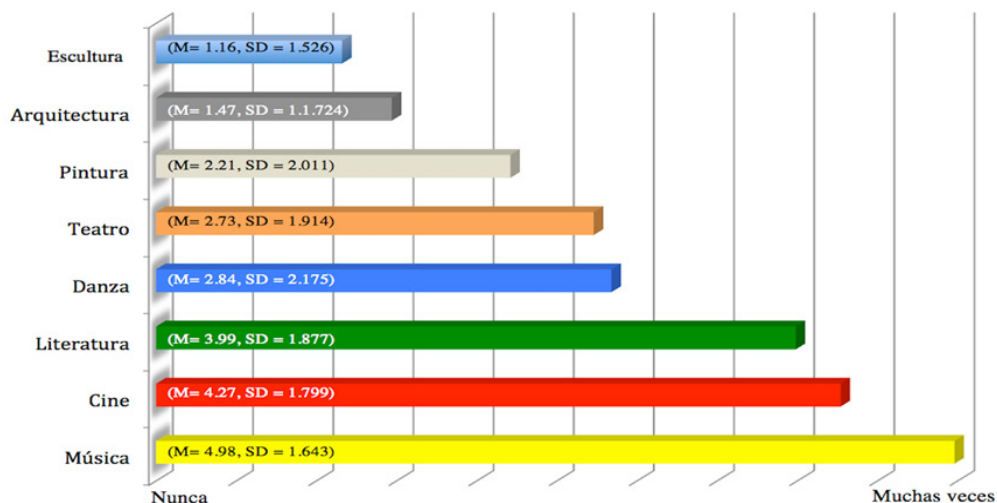


Figura 2. Uso de las artes en la consecución del bienestar.

Por lo que se refiere a las artes más empleadas para la búsqueda del bienestar, podemos ver cómo, en el caso de la música, existe una gran tradición en su uso que nos acerca a prácticas y escenarios como la musicoterapia (Davis, Gfeller y Thaut, 2008) o la práctica colectiva (Gustems-Carnicer y Calderón-Garrido, 2016). Dicha tradición es común en nuestra sociedad desde las edades más tempranas (Porta, 2014). En el caso del cine, el cuestionamiento sobre si puede producir beneficios en nuestro bienestar ha sido un tema recurrente tratado por diversos autores (Castaño, 2010), relacionando directamente el consumo del cine con el nivel de bienestar de una sociedad (Pattanaik, 1999).

Respecto a la literatura, estudios con grupos de control como el realizado por Bains et al. (2014) remarcan los beneficios de la lectura en el bienestar, en especial en la edad adulta. Por otro lado, en el caso de la danza, si bien existen múltiples trabajos que estudian sus beneficios desde la práctica (Çoru, 2014; Robert, 2014; Shors et al., 2014) su estudio desde el punto de vista de los beneficios de su contemplación no está tan extendido. Algo parecido encontramos a la hora de describir los beneficios del teatro, pues su práctica es un recurso habitual (Roach, 2016) pero no su análisis desde el punto de vista del espectador. A pesar de esto sí existen experiencias como la de Crouch, Dickes, Davis y Zarandy (2016) sobre la influencia moralizadora que pueden tener algunas obras y el posterior cambio de hábitos en los espectadores para mejorar su bienestar físico.

Al observar los resultados obtenidos en nuestra muestra en función de las diversas variables sociodemográficas vemos algunas diferencias que queremos detallar. Así pues, si analizamos las respuestas en función del género, observamos cómo hay diferencias estadísticas entre hombres y mujeres a la hora de usar la danza para crear bienestar ( $F = 2.793$ ;  $p < 0.001$ ), siendo las mujeres quienes más la utilizan. En este sentido, no podemos olvidar que la danza se ha usado para transmitir costumbres y diferentes roles sexuales en muchas culturas (Nielbo et al., 2017), siendo las mujeres

las que más han participado de esta actividad, obteniendo tanto beneficios físicos como anímicos (Blazquez, Nierga y Javierre, 2011).

Algo semejante ocurre en función del nivel de estudios de los participantes. En el caso de la pintura, hay diferencias estadísticas ( $F = 3.154$ ;  $p = 0.005$ ) siendo las personas con estudios de postgrado las que usan más a menudo la pintura para crear bienestar en sus ambientes y contextos ( $M = 2.60$ ;  $SD = 2.40$ ). Por el contrario, las personas que sólo han completado la enseñanza secundaria serían las que han usado en menos ocasiones la pintura ( $M = 0.38$ ;  $SD = 0.518$ ). Caso parecido ocurre con la escultura ( $F = 3.770$ ;  $p = 0.001$ ), las personas con estudios de postgrado obtienen medias entre 1 y 2, mientras que las que no poseen dichos estudios no marcan más de 1 punto de media. En el caso de la arquitectura también se observan diferencias estadísticas ( $F = 2.347$ ;  $p = 0.30$ ), a pesar de que la media en ninguno de los grupos se sitúa por encima del 1.80. Las personas que han cursado únicamente estudios de módulo o formación profesional son las que no refieren prácticamente nunca ninguna manifestación arquitectónica para aludir al bienestar ( $M = 0.13$ ,  $SD = 0.354$ ).

En relación con las diferencias entre quienes han estudiado alguna disciplina artística y los que no, observamos diferencias estadísticas en el caso de la música ( $F = 13.638$ ;  $p = 0.002$ ), la danza ( $F = 6.002$ ;  $p = 0.015$ ), la pintura ( $F = 19.771$ ;  $p < 0.001$ ) y la escultura ( $F = 4.693$ ;  $p = 0.031$ ). En todos los casos, incluidos los que no mostraron diferencias estadísticas, las personas que habían realizado estudios artísticos obtuvieron mayores puntuaciones.

Por lo que se refiere a los que han practicado alguna actividad artística, igual que antes, quienes sí lo habían hecho son más proclives a usar cualquier manifestación artística para crear bienestar. En este caso las diferencias estadísticas las observamos en la danza ( $F = 6.116$ ;  $p = 0.014$ ), pintura ( $F = 30.161$ ;  $p < 0.001$ ), escultura ( $F = 4.139$ ;  $p = 0.042$ ) y arquitectura ( $F = 4.617$ ;  $p = 0.031$ ).

Al observar la correlación entre la edad y el uso del arte para crear bienestar, observamos múltiples paralelismos, de forma que, en nuestra muestra, a mayor edad más han usado la pintura, la escultura, la literatura, la arquitectura y el teatro con este fin. Se observan además múltiples correlaciones entre el uso de las diferentes artes, las cuales señalamos en la Tabla 1 a través de un color diferente.

Tabla 1. Correlación entre edad y uso de las artes.

		Edad	Música	Danza	Pintura	Esc.	Lit.	Arq.	Teatro	Cine
Edad		1								
Música	<i>r</i>	-.014	1							
	<i>p</i>	.767								
Danza	<i>r</i>	-.031	.409	1						
	<i>p</i>	.508	.000							
Pintura	<i>r</i>	.098	.337	.279	1					
	<i>p</i>	.035	.000	.000						
Escultura	<i>r</i>	.202	.234	.210	.650	1				
	<i>p</i>	.000	.009	.000	.000					
Literatura	<i>r</i>	.103	.585	.243	.363	.317	1			
	<i>p</i>	.026	.000	.000	.000	.000				
Arquitectura	<i>r</i>	.152	.244	.156	.524	.680	.367	1		
	<i>p</i>	.001	.000	.001	.000	.000	.000			
Teatro	<i>r</i>	.135	.377	.337	.343	.409	.467	.385	1	
	<i>p</i>	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
Cine	<i>r</i>	-.006	.687	.294	.389	.279	.615	.345	.399	1
	<i>p</i>	.905	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	

## 8. *Mens sana in corpore sano*

Por lo que respecta a la preferencia del arte frente a otras actividades como el deporte para crear bienestar, el 21.2% de nuestra muestra (98 personas) consideran que el arte es más eficaz que otras experiencias. Las razones de dicha elección se basan en la efectividad del arte, su accesibilidad o la variedad de emociones que provoca, tal como constata el sujeto#73 al afirmar que “es inmediato, es gratis y tiene una mayor capacidad de emocionar y hacer reflexionar”, o el sujeto#31 al reconocer que “la literatura, el cine, el teatro... me relajan y me ayudan mucho a sentirme bien, a desconectar del trabajo y de las responsabilidades del día a día. Me instruyen, me hacen pensar, imaginar, etc.”.

En dicha preferencia se observan respuestas que aluden al disfrute y al placer, como es el caso del sujeto#86 cuando señala que “la música y el cine son los dos ejes en los que se mueve mi vida y mi bienestar emocional”; o los beneficios a nivel personal como que “con el arte siempre se aprende algo diferente” (sujeto#40). Algunos de los participantes aluden a aspectos trascendentales al afirmar que “la creación artística también es creación del ser y del alma, nos lleva al conocimiento de uno mismo, a nuestra aceptación y, poco a poco, a la superación” (sujeto#71). Entre las respuestas también se observan relaciones con el mundo artístico profesional, como en el caso del sujeto#77 cuando describe que “es parte de mi vida diaria y profesional desde niña y es más sencillo hacer uso de ella”.

Por el contrario, sólo 38 personas de nuestra muestra (8.2%) consideran que prefieren el deporte u otras actividades frente al arte, aludiendo a la inmediatez y la

duración del efecto a nivel físico. Esta afirmación se refleja en respuestas como la del sujeto#37 al considerar que “el deporte da un bienestar físico y mental de forma más rápida y duradera”. Al igual que en la consideración del arte como vía principal, el efecto de relajación está presente entre los que se decantan por el deporte, como es el caso del sujeto#7, quien considera que “para liberar tensiones prefiero desconectar haciendo algún tipo de deporte como correr o jugar a básquet”, además de ayudar a evadirse “porque te impregna y te aleja de la realidad” (sujeto#6). Otras respuestas apuntan hacia la interacción social que se produce en la práctica deportiva colectiva al manifestar que “permite un mayor contacto humano” (sujeto#22). Finalmente, algunas respuestas se centran directamente en la falta de talento y de sensibilidad creativa, como es el caso del sujeto#14, al afirmar que “no a todo el mundo le gusta el arte, ya que es difícil de entenderlo; porque no soy buena creando arte, y con el deporte estoy mejor”.

Cabe destacar que la gran mayoría de nuestra muestra (326 personas, 70.6%) se decanta por la combinación de arte y otras disciplinas para buscar el bienestar. En la justificación de esta preferencia, se observan respuestas que se centran en la efectividad que producen tanto el arte como las otras actividades haciendo referencia a la semejanza de sus efectos, como el sujeto#19 que considera que “no son excluyentes, producen sensaciones semejantes”. Sin embargo, algunas respuestas aluden a la complementariedad de los dichos efectos al afirmar que “en conjunto podemos construir una actividad mucho más funcional y atractiva” (sujeto#130). En este sentido, varias justificaciones se centran en la diferenciación entre mente y cuerpo, como es el caso del sujeto#288 cuando afirma que “es necesario bienestar físico para oxigenar el cerebro y bienestar emocional mediante el arte”.

Esta complementariedad que estamos mostrando, además, está sujeta al tipo de bienestar que se quiera alcanzar, como afirma el sujeto#13 al escribir que “depende del tipo de bienestar emocional que busque”; o a otros factores como la edad, tal como describe el sujeto #326 cuando hace referencia a que “depende de la etapa de tu vida, de la situación en la que te encuentres irás hacia un tipo u otro”; al grado de energía que implica, como en el caso del sujeto #212 que considera que “el arte no requiere tanta actividad por mi parte y eso puede ser positivo en algunas situaciones”, o el sujeto #63 cuando afirma que “depende del estado. El arte es más contemplativo y a veces hace falta algún tipo de actividad que genere movimiento, participación activa como el deporte (descarto la oración y la medicación, esta última solo sería recomendada en el caso de una patología). También la terapia, ya que entiendo esta solo en situaciones con algún componente de malestar físico o psíquico que impide una vida saludable. No está en la lista, la droga, aunque una copita de vino puede ayudar a levantar los ánimos”; o incluso la accesibilidad, como es el caso del sujeto#101 que considera que “depende del momento y el tipo de problema que cause el malestar emocional. Sobre todo, en mi caso, lo determinan las circunstancias y la capacidad en ese momento de acceder a una cosa u otra”.

Por último, queremos destacar la relación entre individuo y colectividad, ya que también es un condicionante para algunas personas que se decantaron por la opción “ambas”, como es el caso del sujeto#33 cuando considera que “algunas veces prefieres estar acompañado y haciendo actividades y otras estar solo escuchando música, dibujando, leyendo, etc.”, o el sujeto#231, quien considera que “el arte es algo que puedes apreciar individualmente, y según tus criterios aporte sensaciones

diferentes a otras personas, pero también es necesario para el bienestar emocional en muchas ocasiones el acompañamiento (amistades, familia) o relajación física como el deporte”.

A modo de síntesis sobre la preferencia del arte u otras técnicas para crear bienestar, presentamos a continuación la figura 3 que muestra algunas de las relaciones y categorías emergentes a partir de las respuestas abiertas de los participantes a esta pregunta.

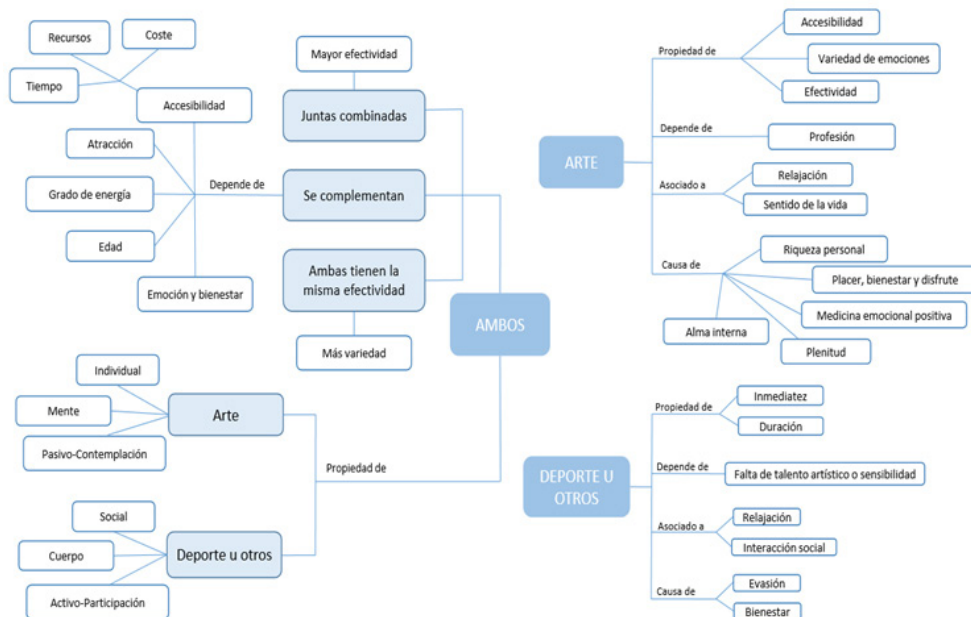


Figura 3. Conceptos emergentes en las respuestas sobre la creación del bienestar mediante el arte u otras actividades.

En cualquier caso, estas respuestas no dependen ni del sexo de los participantes, ni de la edad, ni del nivel de estudios, ni de estudios relacionados con el arte ni de haber realizado actividades artísticas previas. Las personas que respondieron que el arte es más eficaz que otras actividades puntuaron más alto en el resto de preguntas relacionadas con el uso de éste que las personas que combinaban el arte con otras disciplinas, y a su vez éstas más alto que las que directamente contestaron que preferían otras actividades.

En función de las respuestas obtenidas, el análisis de cluster de conglomerados (Prueba de esfericidad de Barlett  $p < 0.001$ ) nos muestra tres grandes grupos de personas en el uso de las diferentes artes para crear bienestar. Por un lado estaría el conjunto preferido por la inmensa mayoría compuesto por la música, el cine y la literatura; otro más minoritario compuesto por el teatro y la danza; y, finalmente, las artes que menos se usarían compuesto por la pintura, la escultura y la arquitectura (ver figura 4).

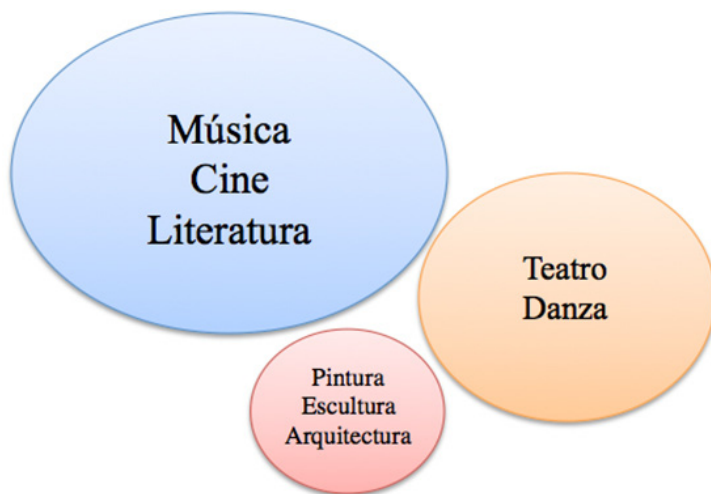


Figura 4. Agrupaciones del uso de las artes según la prueba de esfericidad de Barlett.

## 9. Conclusiones e implicaciones

Tras examinar la vinculación entre el arte y el bienestar analizando si éste puede contribuir a alcanzar dicho bienestar, centrándonos posteriormente en las tendencias o preferencias en la utilización de una disciplina artística para su consecución, así como su uso de forma exclusiva o combinada con otras técnicas como el deporte o la meditación, podemos afirmar que hay evidencias de que existe una tendencia a considerar que el arte tiene efectos positivos sobre el bienestar, confirmando la Hipótesis 1.

En lo que respecta a las artes más empleadas para generar bienestar (objetivo 1), hemos observado que la música es la más recurrente, seguida del cine, mientras que la arquitectura y escultura se presentan como las menos significativas, refutando la Hipótesis 2. Este hecho pone de manifiesto la distinta consideración y uso social de las artes, que puede hacernos reflexionar sobre el presente y el futuro de los contenidos de la educación artística en la enseñanza primaria y secundaria, especialmente en aquellos ámbitos donde las nuevas tecnologías facilitan un acercamiento masivo del público (como es el caso de la música y el cine).

Respecto a nuestro segundo objetivo, que era averiguar la preferencia de las artes junto/ frente a otras actividades para crear bienestar, más de la mitad de los encuestados (70.6%) se decanta por combinar el arte con otras técnicas para crear bienestar, bien porque consideran que ambas actividades pueden suponer un beneficio a la hora de alcanzar el bienestar, porque combinadas incrementan su efectividad o bien porque se consideran complementarias, refutando parcialmente la Hipótesis 3. Este dato refuerza la necesidad de plantear actividades interdisciplinares como medio de motivación y atracción del gran público en la consecución del bienestar. La práctica deportiva, por ejemplo, usa desde hace décadas determinadas músicas para el rendimiento, la activación y la relajación por su efectividad demostrada. Como

artistas, esta realidad nos invita a ser humildes y pensar que muchas personas no prefieren las artes a otras actividades, por lo que la educación artística tiene todo un reto en explorar nuevas vías de influencia benéfica en las personas.

Y finalmente, nuestro tercer objetivo, que era diferenciar las respuestas según sexo, formación académica, estudios artísticos y experiencia artística previa, observamos que son las personas que han estudiado o practicado alguna disciplina artística las más sensibles a vincular los beneficios del arte con el aumento del bienestar, de la misma forma hemos comprobado como las mujeres utilizan con mayor frecuencia la danza que los hombres para crear bienestar. Respecto al nivel de estudios, hemos constatado que las personas con estudios de postgrado son las que usan más a menudo la pintura, mientras que la menos utilizada por aquellos que solo han completado la enseñanza secundaria. Observamos que la edad también es un factor determinante, ya que los mayores son quienes han usado más la pintura y la escultura con el objetivo de crear bienestar, confirmando la Hipótesis 4.

En definitiva, se ha observado que las personas con formación artística muestran más inclinación a pensar que el arte puede producir bienestar y a utilizar una mayor variedad de disciplinas para alcanzarlo. A la luz de estos resultados, parece necesario desarrollar las competencias artísticas desde una temprana edad, fomentar la actitud de escuchar, ver, tocar, experimentar el arte. En esto, tanto la escuela como los diversos ámbitos no formales juegan un papel crucial. Si fomentar dichas habilidades supone contribuir al bienestar personal y social, no encontramos ninguna excusa para no hacerlo. Si crear espacios en los que disfrutar del arte nos lleva a crear escenarios de bienestar, es nuestra misión buscar excusas para hacerlo.

## Referencias

- Bains, G. S.; Berk, L. S.; Daher, N; Lohman, E.; Schwab, E.; Petrofsky, J. & Deshpande, P. (2014). The effect of humor on short-term memory in older adults: A new component for whole-person wellness. *Advances in mind-body medicine*, 28 (2), 16-24. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24682001>
- Bisquerra, R. (coord.) (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.
- Blázquez, A.; Nierga, J. & Javierre, C. (2011). Terapia a través de la danza y el movimiento en mujeres con cáncer de mama: el impacto psicofísico del proceso empático. *Psicooncología*, 8 (1), 31-43. Recuperado de [https://doi.org/10.5209/rev\\_PSIC.2011.v8.n1.3](https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2011.v8.n1.3)
- Cann, P. L. (2017). Arts and cultural activity: A vital part of the health and care system. *Australasian Journal on Ageing*, 36 (2), 89-95. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28635088>
- Casals, J. (s.f.). *Imagen, palabra y pensamiento*. Recuperado el 14 de Abril del 2017 de <http://www.josepcasals.net/>
- Castañeda, J. A. & Luque, T. (2004). Diseños de investigación comercial en internet: oportunidades y limitaciones. *Investigación y Marketing*, 84, 20-28.
- Castaño, R. (2010). El Cine ¿puede hacernos mejores?: ¿ Puede contribuir al bienestar ya la salud? *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 3 (3), 148-149. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v3n3/editorial.pdf>

- Çoruh, E. A. (2014). The Comparison of Wellness Levels between Individuals Participating and Nonparticipating in Recreational Latin Dancing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 368-371. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.213>
- Crouch, E.; Dickes, L. A.; Davis, A. & Zarandy, J. (2016). The Effects of Dr. Oz on Health Behaviors and Attitudes. *American Journal of Health Education*, 47 (6), 373-378. Recuperado de <https://eric.ed.gov/?id=EJ1117145>
- Davis, W. B.; Gfeller, K. E. & Thaut, M. H. (2008). *An introduction to music therapy: Theory and practice*. Silver Spring: American Music Therapy Association.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/727/72718337>
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: toward an economy of well-being. *Psychological Science*, 5, 1-31. Recuperado de [http://www.psychologicalscience.org/journals/pspi/5\\_1.cfm](http://www.psychologicalscience.org/journals/pspi/5_1.cfm)
- Duckworth, A. L.; Steen, T. A. & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice". *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Eisner, E. W. (2004). *El arte y la creación de la mente: el papel de las artes visuales en la transformación de la conciencia*. Barcelona: Paidós.
- Gombrich, E. (1950). *La Historia del Arte*. Mexico: Diana.
- Gustems-Carnicer, J. & Calderón-Garrido, D. (2016). Proyectos musicales, ciudadanía y desarrollo humano: una mirada desde la psicología positiva. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 11 (2), 251-271. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.mavae11-2.pmc>
- Hanser, S. B. (2016). *Integrative health through music therapy: Accompanying the journey from illness to wellness*. Nueva York: Palgrave Macmillan.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. En D. Kahneman; E. Diener & Norbert Schwarz. *Well-being: Foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). Nueva York: Russell Sage Foundation Press.
- Keyes, C. L. M.; Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007>
- Klein, J. P. (2006). *Arteterapia: una introducción*. Barcelona: Octaedro.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lehikoinen, K. (2017). Justifying the arts in health and care in Finland: A discourse analytic inquiry. *Cogent Arts & Humanities*, 4(1), 1345048. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/23311983.2017.1345048>
- Levinson, J. (2006). *Contemplating Art, Essay in Aesthetics*. Oxford: Oxford University Press.
- Lorca, S.; Carrera, X. & Casanovas, M. (2016). Análisis de herramientas gratuitas para el diseño de cuestionarios on-line. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 49, 91-104. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2016.i49.06>
- Lucas, R. E.; Diener, E. & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71, 616-628. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8831165>



- Nielbo, K. L.; Fux, M.; Mort, J.; Zamir, R. & Eilam, D. (2017). Structural differences among individuals, genders and generations as the key for ritual transmission, stereotypy and flexibility. *Behaviour*, 154 (1), 93-114. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1163/1568539X-00003412>.
- Noice, T.; Noice, H. & Kramer, A. F. (2014). Participatory Arts for Older Adults: A Review of Benefits and Challenges. *Gerontologist*, 54 (5), 741-753. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1093/geront/gnt138>
- Pattanaik, P. (1999). Indicadores culturales del bienestar: algunas cuestiones conceptuales. En L. Arzipe (coord.), *Informe Mundial sobre la Cultura* (pp. 333-340). Madrid: Unesco.
- Peterson, C.; Ruch, W.; Beerman, U.; Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Porta, A. (2014). Explorando los efectos de la música del cine en la infancia. *Arte, Individuo y Sociedad*, 26 (1), 83-89. Recuperado de [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_ARIS.2014.v26.n1.40384](http://dx.doi.org/10.5209/rev_ARIS.2014.v26.n1.40384)
- Roach, J. (2016). Teaching Artistry and Workplace Wellness. *Teaching Artist Journal*, 14 (1), 5-14. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1080/15411796.2016.1147808>
- Robert, M. (2014). El baile como medio para mejorar la condición física y la salud. En J. Gustems (coord.), *Arte y bienestar: Investigación aplicada* (pp. 103-109). Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C. & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28. Recuperado de [https://www.jstor.org/stable/1449605?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/1449605?seq=1#page_scan_tab_contents)
- Sánchez, L. (2013). Factores del bienestar. En J. Gustems (coord.), *Arte y bienestar: Investigación aplicada* (pp. 29-37). Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Shors, T. J.; Olson, R. L.; Bates, M. E.; Selby, E. A. & Alderman, B. L. (2014). Mental and Physical (MAP) Training: a neurogenesis-inspired intervention that enhances health in humans. *Neurobiology of learning and memory*, 115, 3-9. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4535923>
- Sosa, F. (2000). Platón, el Arte y la Locura. *A Parte Rei: Revista de Filosofía*, 12 (2), 1-15. Recuperado de <https://philpapers.org/rec/SOSPEA>
- Staricoff, R. L. (2006). Arts in health: the value of evaluation. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126 (3), 116-120. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16739616>
- Tusa, J. (2000). *Art matters: Reflecting on culture*. Lóndres: Methuen Pub Limited.
- Vázquez, C. & Castilla, C. (2007). Emociones positivas y crecimiento postraumático en el cáncer de mama. *Psicooncología*, 4 (2-3), 385-404. Recuperado de [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_PSIC.2007.v4.n2.16483](http://dx.doi.org/10.5209/rev_PSIC.2007.v4.n2.16483)
- World Health Organization (1948). *Preamble to the constitution of the World Health Organization*. Ginebra: OMS. Recuperado de <http://www.who.int/about/mission/en/>