MARCO TEÓRICO – Versión APA 7

Programa Artístico–Emocional para Bienestar Comunitario
Fundación ValuArtes

1. Introducción

En la última década ha aumentado el interés por comprender cómo las actividades artísticas pueden contribuir al bienestar emocional, cognitivo y social de las personas adultas y adultas mayores. Diversos estudios sugieren que la participación en prácticas creativas —como pintura, música, movimiento o escritura— tiene efectos positivos en indicadores de salud mental, regulación emocional, conexión social y calidad de vida (Fancourt & Finn, 2019). En Chile, este tipo de iniciativas se ha vuelto particularmente relevante frente a contextos de estrés crónico, agotamiento laboral y aumento de sintomatología ansiosa y depresiva. Las organizaciones buscan alternativas que mejoren el clima laboral y promuevan bienestar sin interrumpir la operación diaria. En este escenario, las intervenciones artístico–emocionales emergen como una herramienta accesible, flexible y de bajo riesgo que puede integrarse a entornos comunitarios y laborales. El propósito de este marco teórico es sintetizar la evidencia contemporánea que respalda la relación entre prácticas artísticas y bienestar, describir los mecanismos propuestos y presentar las conclusiones más relevantes para sustentar un programa piloto basado en arte y emociones, tal como el que impulsa Fundación ValuArtes.

2. Arte y bienestar: evidencia actual

Un creciente cuerpo de literatura científica ha demostrado asociaciones consistentes entre la participación artística y beneficios psicológicos. Una revisión sistemática de más de 3.000 estudios realizada por Fancourt y Finn (2019) para la Organización Mundial de la Salud concluyó que las artes contribuyen a la prevención, promoción y tratamiento de la salud mental, destacando mejoras en ansiedad, estado de ánimo, resiliencia y sentido de propósito. Asimismo, actividades como la pintura o el dibujo se han vinculado con reducción del estrés fisiológico. Kaimal et al. (2016) demostraron que 45 minutos de creación artística producen una disminución significativa de cortisol, incluso en personas sin experiencia previa en arte. Investigaciones similares confirman estos resultados en contextos de adultos trabajadores. Un estudio longitudinal de Bolwerk et al. (2014) mostró que adultos que participan semanalmente en actividades artísticas evidencian mejoras en la conectividad cerebral y en marcadores cognitivos asociados al bienestar

general. Estos hallazgos son consistentes con estudios que indican que sesiones breves pero regulares de arte fortalecen la sensación de logro, reducen la rumiación y mejoran la autoeficacia (Drake & Winner, 2021). En programas comunitarios, las intervenciones basadas en arte también han mostrado beneficios en cohesión grupal, redes de apoyo y relaciones más cooperativas (Cohen et al., 2006).

3. Mecanismos psicológicos y neurobiológicos

3.1 Regulación emocional. La creación artística permite externalizar experiencias internas, transformarlas y darles forma simbólica, favoreciendo la disminución de tensión emocional y el aumento de claridad afectiva (Drake & Winner, 2021).

3.2 Activación del sistema de recompensa. Participar en actividades creativas activa circuitos dopaminérgicos asociados al placer, la motivación y el aprendizaje (Fancourt & Finn, 2019).

3.3 Foco atencional y meditación activa. El arte genera estados de flow, caracterizados por concentración profunda y desconexión momentánea del estrés cotidiano (Csikszentmihalyi, 2014).

3.4 Integración social. Las actividades artísticas grupales fomentan vínculos y fortalecen la identidad colectiva (Cohen et al., 2006).

3.5 Neuroplasticidad. Estudios de neuroimagen revelan cambios estructurales y funcionales en áreas cerebrales relacionadas con memoria y regulación emocional (Bolwerk et al., 2014).

4. Arte, bienestar y programas comunitarios

En contextos organizacionales y comunitarios, las intervenciones artísticas presentan ventajas prácticas: no requieren experiencia previa, son de bajo costo y pueden aplicarse en espacios reducidos. Programas implementados en centros comunitarios de adultos mayores han reportado mejoras en autoestima, interacción social y satisfacción vital tras solo 8 a 12 sesiones (Cohen et al., 2006). Estas intervenciones generan alto nivel de adherencia debido a su carácter agradable y no clínico, siendo adecuadas para personas reticentes a espacios terapéuticos formales. En organizaciones laborales, estudios recientes muestran que talleres breves de arte contribuyen a disminuir el agotamiento emocional, aumentar la cooperación y mejorar la percepción del clima interno (Drake & Winner, 2021).

5. Relevancia para el programa propuesto

El programa artístico–emocional de Fundación ValuArtes se sitúa dentro de este marco de evidencia contemporánea. Al centrarse en actividades de corta duración, de carácter sensorial y emocional, ejecutadas en espacios cotidianos, la propuesta se alinea con las mejores prácticas descritas en la literatura. La evidencia revisada sugiere que un

programa piloto de 8 semanas puede ofrecer mejoras medibles en indicadores de bienestar, estrés percibido, cohesión grupal y satisfacción vital, respaldando el diseño, pertinencia y financiamiento de la experiencia propuesta.

Referencias (APA 7)

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PloS One, 9*(7), e101035. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035

Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist, 46*(6), 726–734.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer.

Drake, J. E., & Winner, E. (2021). Art making and stress reduction: The role of creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 15*(4), 632–643.

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* World Health Organization Regional Office for Europe.

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy, 33*(2), 74–80.