

Principales conclusiones del informe

ARTES Y EMOCIONES QUE POTENCIAN LA CREATIVIDAD

El cine

El cine es la suma de todas las artes, el espacio natural de la imaginación y de la fantasía, elementos clave de la creatividad. Contemplar imágenes aviva el pensamiento, estimula el recuerdo, fomenta interconexiones, potencia la imaginación y la capacidad inventiva. Descendiendo al terreno de lo real, el cine reconstruye la vida en toda su variedad y complejidad. Se presenta en forma de espejo sobre el que nos reflejamos, nos exploramos y reconocemos. Por esto mismo, el cine exige mirar de otra forma: la vida, los problemas y situaciones cotidianas, la realidad y la fantasía, y también a nosotros mismos. Permite contemplar estas situaciones bajo nuevas perspectivas, que a menudo nos habían permanecido ocultas o veladas. Demanda reestructurar los problemas, reinterpretarlos desde nuestra experiencia y desde nuestra situación actual. Diversos experimentos científicos demuestran las conexiones entre el pensamiento mágico, generado por películas y relatos fantásticos adecuados a su edad, y el desarrollo cognitivo y el aumento de la creatividad en los niños de preescolar. Además, el cine se ha revelado como un medio eficaz y creativo a la hora de formar médicos y personal especializado en la atención psiquiátrica. Es más, las criaturas fantásticas que pueblan los relatos de ciencia-ficción pueden utilizarse para ilustrar conceptos clave en Filosofía, Física y Biología, así como en otras muchas especialidades.

La danza

Existe una estrecha relación entre nuestra personalidad y el modo en que nos movemos. El movimiento físico, acompañado de visualizaciones mentales, puede ayudar a mejorar la atención, la velocidad, la retentiva y el disfrute del aprendizaje, así como reducir el estrés y aumentar la satisfacción vital. La danza aporta beneficios a nivel físico, psicológico, social y cognitivo. Proporciona una vía de escape para liberar emociones, fomenta la creatividad (Alpert, 2011), reduce la depresión y el insomnio (Pinniger, Thorsteinsson, Brown y McKinley, 2013), y aumenta las emociones positivas, como la felicidad, la alegría (Knestaut, Devine y Verlezza, 2010), la determinación, el entusiasmo, la inspiración y la atención (Quiroga Murcia, Kreutz, Clift y Bongard, 2010). Thomas y Lleras (2009), dirigieron, en un estudio de investigación, el movimiento de brazos de los participantes, bien de manera consistente (balanceo) o inconsistente (extensión), comprobando que así se influía en las posibilidades de resolver satisfactoriamente un complicado problema de razonamiento. Asimismo, las emociones que suscita la danza resultan muy útiles para abordar problemas educativos tales como la violencia física, la homofobia, la expresión de género, las diferencias y la diversidad (Gard, 2008; Risner, 2007).

La música

La música tiene el potencial de modificar o gestionar un comportamiento, puede ayudar a recordar el nombre de un producto e incluso mejorar una imagen de marca. Participar en coros, orquestas y bandas de música crea vínculos, promueve la cooperación y el trabajo en equipo. Los sonidos tienen unos efectos sorprendentes sobre la frecuencia cardíaca del feto y

determinados sonidos musicales pueden generar incluso modificaciones en el metabolismo de las personas. Por ejemplo, se demostró que si se reproducía la canción de cuna de Brahms seis veces al día durante cinco minutos en una unidad de bebés prematuros, estos aumentaban de peso más rápidamente que si se reproducían sonidos de voz con esta misma frecuencia y duración. La música modifica las conexiones de nuestro cerebro y, según nuestras respuestas, modifica nuestra conducta. El hecho de mejorar la percepción que tenemos del mundo que nos rodea a través de la música podría ayudarnos a utilizar con mayor eficacia y creatividad las habilidades que necesitamos: desde resolver complejos problemas espaciales en diversos ámbitos, hasta ser capaces de hacer una maleta. Pero lo que no debemos olvidar nunca es que la música es un lenguaje universal que inspira y evoca emociones profundas de forma sana, a la vez que despierta nuestra imaginación, abriendo nuevas vías creativas durante nuestro interminable camino de aprendizaje y desarrollo. Diversos estudios demuestran que las decisiones que tomamos con respecto a qué música escuchar o interpretar en distintas situaciones nos ayudan a alcanzar estados psicológicos concretos que complementan entornos sociales específicos. Buscamos de manera creativa usar la música para mejorar nuestra calidad de vida. Además, la música nos ayuda a definir nuestra propia identidad y a gestionar y desarrollar nuestras relaciones interpersonales.

La literatura

Leer no tiene un resultado físico. A pesar de todo y, aparte de su carácter distintivo frente a otras formas artísticas, existe el consenso de que la ficción evoca la creación de un relato. El lector utiliza sus propias experiencias de lectura, en combinación con experiencias reales de la vida cotidiana, para elaborar juicios personales que ofrecen resultados positivos. Por tanto, se puede considerar que leer historias de ficción desempeña un papel vital en lo que podemos denominar la «formación personal existencial», que es un elemento esencial en cualquier tipo de innovación. Esto está relacionado con el proceso de crear una realidad interna y única. De este modo, la lectura actúa como el motor necesario para impulsar un pensamiento creativo y divergente. A través de la lectura el lector puede descubrir un nuevo mundo y adentrarse en él. 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, sin comprometer nuestras propias emociones. Las investigaciones demuestran que aquellas personas que pasan mucho tiempo leyendo son más empáticas. La literatura moderna suele ser una simulación de experiencias sociales. La relación entre literatura y alfabetización, así como con los niveles de empatía, autoestima, inteligencia social y disminución de los ingentes niveles de violencia entre los jóvenes, ha vuelto a centrar la atención sobre el papel que desempeña la literatura durante el período escolar y posteriormente, en la vida.

Artes plásticas

Hemos nacido con el potencial de crear e interpretar imágenes. 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. Al pintar, dibujar o modelar, los niños lo hacen con todo su ser: emoción y razón integradas. Sin embargo, en la mayoría de los centros educativos, no se le presta atención a esta globalidad. En los horarios escolares, las disciplinas centradas en el desarrollo del pensamiento lógico y en la objetividad ocupan el lugar privilegiado, pero la afectividad, la experiencia subjetiva y el crecimiento emocional están en un segundo plano. El sector académico margina o trata de dirigir las realidades emocionales de niños y adolescentes. «En clase de ciencias naturales, cuando un profesor enseña un cristal a los alumnos, las chicas suelen exclamar: “¡Qué cristal más bonito!”, a lo que el profesor contestará: “No estamos aquí para admirar su belleza, sino para analizar su estructura”» (Von Franz, 1996). Por tanto, desde el principio nos enseñan a reprimir las reacciones personales y a ejercitar la mente para que sea objetiva. Al integrar razón y emoción en los procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto el desarrollo académico como el personal y social se incrementan. Establecer un vínculo con una obra de arte nos exige curiosidad. Concentrarnos en algo que nos interese el tiempo suficiente para que las palabras se desvanezcan. Sean cuales fueren las asociaciones que comiencen a desarrollarse, supondrán un nuevo vínculo con el poder de la imagen para despertar nuestra imaginación. La creatividad comienza con la visión, una invitación a mirarlo todo como si fuera la primera vez.

El Teatro

El arte dramático proporciona un marco idóneo para desarrollar habilidades sociales como la cooperación, el trabajo en equipo, el liderazgo, la capacidad de escucha y autocontrol y ayuda a crear unas condiciones afectivas apropiadas. Podría decirse que el arte dramático permite la combinación de nuevas ideas al mismo tiempo que crea un entorno maduro para que se produzcan nuevas síntesis o para que florezca el proceso creativo. Las investigaciones realizadas durante tres años entre niños que participaban en los programas de arte dramático del Teatro Nacional de Londres y otros niños que asistían a centros escolares similares y no participaban en el programa de arte dramático, mostraron en los primeros una mejora significativa en sus competencias orales (habilidad para hablar y escuchar) y además disfrutaban más de la escuela y ganaban autoestima y confianza. Por otra parte, cada vez más, los programas universitarios y de postgrado en medicina exploran la habilidad de las artes para dilucidar la condición humana de la empatía, puesto que está relacionada con aspectos vitales de la atención al paciente. Cuando científicos y artistas trabajan juntos, las ideas científicas pueden divulgarse con más eficacia, ya que el arte dramático resulta ser el medio idóneo para transmitir ideas complejas (como la biomedicina) a una comunidad más amplia. El impacto de las pedagogías basadas en el teatro queda especialmente patente en el aprendizaje de un segundo idioma y de la alfabetización en la lengua materna. El arte dramático les permite mejorar la velocidad y calidad del aprendizaje del idioma a través de procesos de imitación, repetición, gesticulación, uso de la voz y otras acciones.

Para más información:

Miguel Portilla (639 24 31 40)

Comunicación Fundación Botín

miguel.portilla@fundacionbotin.org