



*Arte y bienestar. Investigación aplicada.*

Coordinador: Josep Gustems

Año: 2014. Lugar: Barcelona

Editorial: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona. Páginas: 149

ISBN: 978-84-475-3752-5

¿Qué es el bienestar?, ¿influye la creación y la recepción del arte en el bienestar?, ¿potenciar las emociones estéticas contribuye al bienestar? Este libro intenta dar respuesta a estas y otras preguntas relacionadas con la conexión entre arte, emoción estética y bienestar.

Hoy en día que vivimos rodeados de problemas sociales relacionados con la educación, la economía, la política, la salud... la educación emocional puede ser una de las herramientas más potentes para poder afrontar estos problemas y mejorar nuestra calidad de vida. Por eso hemos de agradecer al Dr. Josep Gustems, director del Departamento de Didáctica de la Expresión Musical y Corporal de la Universidad de Barcelona, la coordinación y edición de este libro, que nos ayudará a conocer mejor este tipo de educación mediante la utilización del arte.

Los trece capítulos que integran el texto, elaborados por profesores universitarios especialistas en campos tan diversos como la psicología, la filosofía, la música, la caligrafía, el cine y las emociones entre otros, recogen aportaciones y propuestas teórico-prácticas sobre el arte y el bienestar desde diferentes ópticas, con el objetivo de mostrar al lector la influencia positiva que tienen las diferentes artes en el logro del bienestar. Este proceso se tiene que desarrollar y tiene que estar presente durante todo el ciclo vital de ahí que los destinatarios de este libro, además de especialistas en educación artística, sean todo tipo de personas interesadas en mejorar su bienestar y el bienestar de la gente que les rodean a través del arte.

Para situar al lector respecto al tema principal, los tres primeros capítulos pretenden dar una fundamentación teórica desde la psicología -explicando los modelos de bienestar y la importancia del optimismo y la felicidad-, desde la filosofía -analizando las teorías de diferentes pensadores expuestas a lo largo de la historia-, y desde la estética -posicionando la experiencia estética como generadora de bienestar-.

A partir del cuarto capítulo los diferentes autores recogen propuestas teórico-prácticas basadas en experiencias aplicadas en las aulas y fuera de ellas con el objetivo que el lector las conozca y pueda coger ideas de cómo utilizar diferentes tipos de arte en la consecución del bienestar.

Una de las propuestas de esta segunda parte del libro, está dedicada a los beneficios que aporta el consumo de cultura en la sociedad y de ahí la importancia de una buena gestión en el diseño de proyectos culturales, ejemplificada con los clubs de lectura de las bibliotecas públicas de Barcelona y el Centre d'Art Tarragona. En otro de los capítulos, se tratan los beneficios de la musicoterapia y se proponen ejercicios musicales para afrontar el estrés del docente, ante la actual situación desfavorable que vive el gremio de los profesores (síndrome de *burnout*).

Como hemos comentado anteriormente, el bienestar es una competencia emocional que se ha de fomentar a lo largo de toda la vida, por ello en el libro encontramos cinco capítulos dedicados a propuestas desarrolladas en diferentes edades y diferentes contextos. Las escuelas actuales de primaria se caracterizan por tener -cada vez más- clases culturalmente heterogéneas. Una herramienta funcional para abordar este tema es la utilización de la música, más concretamente el ritmo musical y los instrumentos de percusión que facilitan la cohesión social entre los alumnos, tal y como se demuestra con la aplicación del programa “Dum-dum”. En una etapa como es la adolescencia, caracterizada por continuos cambios, el desarrollo de competencias sociales y personales es de vital importancia para el bienestar. Dos de los textos se dedican a explicar cómo estas competencias adquieren especial protagonismo mediante la práctica musical en grupo y la preparación de una obra de teatro musical. También se dedica un apartado a la mejora del bienestar en la edad adulta a través de la práctica de la euritmia de Dalcroze y del baile. En este apartado se exponen algunos de los beneficios que aportan estas actividades donde la memoria y la psicomotricidad están siempre presentes, no como fines sino como medios para conseguir determinados objetivos relacionados con la mejora de la salud y la calidad de vida.

Además de estas propuestas, que utilizan la música como expresión artística para mejorar el bienestar, también encontramos textos dedicados a: los beneficios que nos puede aportar el proceso del arte de escribir como es la caligrafía, al proyecto de los *Xuklis* para mejorar la calidad de vida de niños con cáncer y sus familias a través del diseño de un entorno favorable, y al bienestar del malestar proporcionado por el placer del cine de terror.

Tal y como afirma el profesor Bisquerra en el prólogo del libro, “si queremos educar para la vida, la educación en el siglo XXI se debería orientar hacia una formación bien fundamentada para facilitar que cada persona consiga su propio bienestar y lo comparta con los demás a fin de contribuir al bienestar social. Este es uno de los retos educativos del siglo XXI, y este libro representa una importante aportación a dicho reto”.

Salvador Oriola Requena. Universitat de Barcelona