



Andrea Doural

Arte e emocións que potencian a creatividade (Informe Fundación Botín, 2014)

A creatividade estivo sempre presente ó longo da historia da humanidade e tivo unha influencia determinante no modo no que vivimos. O que cambia, co tempo é en realidade o modo no que percibimos esta capacidade creativa e como a executamos conscientemente (Clouder, 2014).

“Cada vez é máis necesario que sexamos capaces de procesar mensaxes contraditorios, xulgar en ausencia de normas, facer fronte á ambigüidade e atopar solucións creativas ós problemas ós que nos atopamos na nosa vida cotiá” (Eisner, 2002).

No seguinte artigo resumo o Informe da Fundación Botín (2014) titulado “Arte e emocións que potencian a creatividade”. O obxectivo principal deste informe é concienciar sobre a importancia que teñen as artes na formación das persoas, debido ós beneficios que producen no desenvolvemento persoal e social.

Introdución

Desenvolver ó máximo a nosa capacidade creativa é un reto esencial xa que nos vai a permitir mirar as cousas dun modo diferente, imaxinar novas posibilidades, idear solucións para os nosos problemas, en definitiva, crear novas formas de facer as cousas para evolucionar e progresar (Fundación Botín, p.5).

Por tanto, cómpre concienciar á comunidade educativa, nun sentido amplo, da importancia que teñen as artes na formación de tódalas persoas, debido ós beneficios que producen no seu desenvolvemento persoal e social e, especialmente, pola capacidade que teñen para potenciar a imaxinación e a creatividade (Fundación Botín, p.5).

As emocións e a nosa capacidade de xestionalas, é dicir, a nosa intelixencia emocional axúdannos a desbloquear as frustracións e as dificultades que se presentan no proceso creativo, a identificar problemas, a xerar ideas... (Fundación Botín, p.5).



O proceso creativo

Os procesos creativos poden mellorar aspectos como a fluidez de ideas, a flexibilidade e o pensamento diverxente implica pensar en múltiples direccións, buscar cambios e investigar (Bamford, 2014).

Para conseguir logros creativos deben reunirse dúas condicións: por unha banda, a persoa debe ter unha actitude aberta (contemplan o mundo que o rodea con interese e receptividade) e, por outra, débense desenvolver certas habilidades que lle permitan xestionar as emocións que, inevitablemente acompañan a labor creativa (Ivcevic, Hoffmann, Brackett, 2014).

Interéanos saber como se poden aproveitar ou transformar as emocións para conseguir unha maior creatividade. Por exemplo, as persoas que están tristes tenden a pensar dunha maneira máis crítica, de modo que a tristeza pode resultar útil en actividades que requiran un pensamento crítico e analítico. Polo contrario, as persoas que están contentas teñen máis facilidade para propoñer ideas interesantes e alegres, de maneira que un estado anímico alegre pode resultar útil á hora de realizar actividades que esixan pensamentos orixinais en pouco tempo, como unha chuvía de ideas (Ivcevic, Hoffman, Brackett, 2014, p. 16).

Artes e creatividade

Neste informe expóñense tanto os beneficios que aportan as distintas manifestacións artísticas como a súa contribución ó desenvolvemento da creatividade.

Falaremos do cine, do teatro, da música, das artes plásticas e da danza.

Cine

O cine desempeñou, e aínda o fai, un papel moi importante na formación do público novo: determina formas de actuación, hábitos e condutas; orixina novos heroes, modelos e arquetipos. Xerou o maior dispositivo de cultura popular, antes da expansión televisiva e a chegada de internet (Santos, 2014).

A educación crítica da mirada, supón liberar ó espectador, facer del un intérprete máis activo, crítico e perspicaz da realidade que o rodea. É un proceso de educación interdisciplinaria, unha vía de coñecemento que persigue formar alumnos inquisitivos e



perspicaces: non como meros lectores ou consumidores de imaxes cada vez máis abundantes, se non de facelos capaces de transformarse en auténticos xestores e produtores de coñecemento a través dun exercicio regular de diálogo cas imaxes e co seu entorno. É coma un exercicio de lectura, que se apoia no texto escrito e no audiovisual; no que se ve e no que se oe, no que se le e no que se mira. Aspirando a que os nosos alumnos superen a mera e pasiva condición de espectadores para converterse en lectores activos: en protagonistas e intérpretes do seu proceso de aprendizaxe (Santos, 2014).

O chamado sétimo arte é un arte de síntese no que están comprendidas todas as demais artes: a suma de todas elas. En consecuencia, permite relacionar o que vemos na pantalla con outros moitos referentes: cinematográficos, artísticos e culturais. Deste modo, a construción cinematográfica descóbrese como un poderoso estímulo para pensar e interrogarnos. Para formular preguntas e, en ocasións, obter respostas. Máis aínda, descóbrese como o espazo da creatividade máis representativo do mundo contemporáneo (Santos, 2014).

¿Por que o cine é unha fonte de inspiración tan actual e potente que estimula de tal modo o feito creativo? Porque invita e incita a mirar, xa que, a nosa relación co cine constrúese a partir da mirada e a educación crítica da mirada está moi relacionada coa creatividade. Con respecto a isto e de acordo con Erwin Schrödinger o pensamento creativo consiste, “non tanto en ver o que ninguén viu, como en pensar o que ninguén pensou sobre o que todos ven” (Santos, 2014, p. 39).

Teatro

O teatro posibilita o desenvolvemento integral dos individuos, facendo énfase nos seguintes aspectos das persoas (Bamford, 2014):

- **Confianza:** A arte dramática mellora a autoestima e infunde un sentimento de éxito e recoñecemento persoal. Gánase confianza nun mesmo, o que inflúe positivamente noutras áreas da vida; desfrutan máis na escola e melloraban de forma significativa as súas habilidades comunicativas.
- **Empatía:** A arte dramático aborda temas que tocan de cerca a vida das persoas, a miúdo de forma moi significativa. A través das experiencias indirectas vividas co arte dramático ou o teatro, as persoas poden atopar o sentido do seu propio comportamento e o dos demais, ó tempo que desenvolven outros aspectos da



intelixencia emocional. Para poder interpretar un papel de forma competente, un actor debe ser capaz de introducirse totalmente na alma doutra persoa; noutras palabras, conseguir unha empatía total co outro.

- **Practicar un idioma:** A arte dramática permite mellorar a velocidade e calidade da aprendizaxe do idioma a través de procesos de imitación, repetición, xesticulación, uso da voz e outras accións. Utilizar a arte dramática para practicar un idioma permite ós alumnos ter cada vez máis competencia, independencia e seguridade en si mesmos; abre a porta a un novo tipo de aprendizaxe e a interiorización da lingua, así como a outras habilidades de forma creativa e pracenteira.
- **Cooperación e colaboración:** O traballo en grupo que se require para crear obras teatrais fomenta a cooperación e o traballo en equipo. No marco dunha produción teatral, o proceso creativo individual (a pesar de ser importante) queda subordinado ás intencións e vontade do grupo. Esta tensión de grupo que se xera na arte dramática proporciona ós nenos unha oportunidade ideal para desenvolver as súas habilidades sociais e de colaboración. Capacidade de escoita e autocontrol e axuda a crear unhas condicións afectivas apropiadas.
- **Memoria e concentración:** A través da arte dramática pode aumentar a memoria dos sentidos xa que serve non só para presentar personaxes se non para representalos. Esta alta capacidade de memorización basease en recordar utilizando os cinco sentidos. Estas habilidades poñen de manifesto tanto unha gran capacidade de concentración e observación como a habilidade de evocar recordos e representalos con forza.
- **Fomentar a participación en actividades sociais e o compromiso cívico:** O teatro pode ser unha fonte de orgullo e conexión nunha comunidade, á vez que un lugar de activismo social e compromiso cívico no seo dunha acción democrática. As actividades teatrais repercuten no entorno e teñen un impacto emocional tanto sobre os participantes como sobre o público.

Música

A música nos axuda a definir a nosa propia identidade e a xestionar e desenvolver as súas relacións interpersoais. Son moitos os exemplos que demostran que tendemos a



conxeniarse mellor con persoas ou grupos de persoas que se decantan por un tipo de música en concreto que con outras que non comparten eses grupos musicais (Tarrant et al., 2002).

En ambientes sociais cotiáns, como colexios ou universidades, a música favorece que os alumnos establezan vínculos creativos en grupos e equipos. Nas orquestras, coros e bandas de música aprendemos que o éxito depende do traballo en equipo e da cooperación, descubríndonos así todas as vantaxes que leva consigo participar nun equipo creativo (Papatzikis, 2014).

A creatividade emocional a través da música alcanza o seu máximo esplendor nunha etapa vital posterior, cando a persoa empeza a interactuar conscientemente, ben coa súa estrutura (é dicir, compoñendo música), ou ben coas súas ferramentas de interpretación (tocando un instrumento musical) (Papatzikis, 2014).

Tanto o feito de pensar na música como o de crear a través de ela repercuten enormemente en los sistemas cognitivos, tanto biolóxicos como psicolóxicos. A música modifica as conexións do noso cerebro, e segundo as nosas respostas, modifica a nosa conducta. Tamén, no ámbito da música e a cognición demostrouse que as actividades creativas realizadas a través da música afectan ó noso nivel de atención e a nosa conducta en xeral (Papatzikis, 2014).

Amais, os contextos musicais creativos (como coros ou orquestras) fomentan de forma inherente a disciplina social e teñen o potencial de promover e aumentar a atención positiva e a sincronización (Khalil, Mincez, McLoughlin e Chiba, 2013).

Artes plásticas

Á hora de desenvolver a creación artística con nenos ó principio, o proceso artístico consistente en concibir e expresar imaxes a través de liñas, cores e formas prodúcese de forma espontánea utilizando unha técnica, como a cera ou a pintura, e xerando cores e formas nunha follá. Pode desenvolverse un repertorio visual de como facer distintos trazos mediante experiencias que vinculen conscientemente o visual co cenestésico. Mover un material mediante presión e tacto xera diferentes tipos de marcas e o mero feito de descubri-lo, xa é un acto educativo (Albano, A. A.; Price, G., 2014).



Mediante o uso das artes na educación temperá, grazas o seu enfoque aberto que inclúe todos os aspectos da vida do neno, obtense unha altísima probabilidade de captar a súa curiosidade. A curiosidade lévanos a involucrarnos no acto de aprendizaxe (Albano, A. A.; Price, G., 2014).

Danza

A creatividade está presente en moitas fases do proceso de creación dunha danza: á hora de recoñecer unha idea orixinal, na capacidade de expresala fisicamente a través do corpo, para resolver os problemas que xorden ó longo do proceso e ó crear secuencias e enlazalas para conformar unha obra sen fisuras (Stevens, Malloch, McKehnie e Steven, 2003).

Dende o punto de vista do benestar físico, como froito dun adestramento corporal total, a danza mellora a saúde cardiovascular (da Mota et al., 2011) e reforza moitas das habilidades motoras: a flexibilidade, a coordinación, a axilidade, a resistencia muscular, a forza (Aldemir, Ramazanoglu, Çamligüney e Kaya, 2011).

Son tamén numerosos os beneficios que a danza achega á saúde psicolóxica e social. Demostrouse que reduce o estrés e aumenta a satisfacción vital (Olvera, 2008), proporciona unha vía de escape para liberar emocións, fomenta a creatividade (Alpert, 2011), reduce a depresión e o insomnio (Pinniger, Thorsteinsson, Brown e McKinley, 2013), e aumenta as emocións positivas, como a felicidade, a alegría (Knestaut, Devine e Verlezza, 2010), a determinación, o entusiasmo, a inspiración e a atención (Quiroga, Murcia, Kreutz, Clift e Bongard, 2010).

A través da danza e o movemento, as persoas implícanse de maneira creativa nun proceso integrador para fomentar o seu benestar emocional, cognitivo, físico e social, o aprendizaxe e o crecemento. Tanto a práctica como a observación da danza e o movemento nutren a creatividade, evocan emocións e ofrecen ás persoas unha forma de experimentar e expresar de forma non verbal emocións. Dado que leva inherente un compoñente lúdico, que se pode practicar independentemente do nivel de experiencia, e se pode combinar con calquera das outras disciplinas artísticas, a danza ten o potencial de despertar o interese e a motivación de persoas de calquera idade (Kokkonen, 2014).



Como acabamos de ver, as artes posibilitan o desenvolvemento íntegro das persoas e fomentan a creatividade, por isto cómpre que as artes plásticas, a música, o teatro e outras disciplinas artísticas estean incluídas nos distintos programas educativos.

Porén, as artes en moitas ocasións non se valoran o suficiente. De acordo con Marta Nussbaum (2010) “Se non insistimos na importancia fundamental das artes e as humanidades, estas desaparecerán, porque non serven para gañar diñeiro. Só serven para algo moito máis valioso: para formar un mundo no que valga a pena vivir, con persoas capaces de ver ós outros seres humanos como entidades en si mesmas, merecedoras de respecto e empatía, que teñen os seus propios pensamentos e sentimentos” (p. 189).

Bibliografía

Aldemir, G. Y.; Ramazanoglu, N.; Çamligüney, A. F. e Kaya, F. (2011). The effects of dance education on motor performance of children *Educational Research and Reviews*, 6 (19) (pp. 979-982).

Alpert, P.T. (2011). The health benefits of dance. *Home Health Care Mangement & Practrice*, 23 (2) (pp. 155-157).

Bamford, A. (2014). Teatro. En Fundación Botín, *Artes y emociones que potencian la creatividad. Informe Fundación Botín* (p. 52 – 67). Santander: Fundación Botín.

Clouder, C. (2014). Los hilos que entretejen la creatividad. En Fundación Botín, *Artes y emociones que potencian la creatividad. Informe Fundación Botín* (p. 26 – 35). Santander: Fundación Botín.

Eisner, E. (2002). Discurso en la Universidad de Stanford.

Fundación Botín (2014). Artes y emociones que potencian la creatividad. Informe Fundación Botín. Santander: Fundación Botín.

Ivcevic, Z.; Hoffmann, J.; Brackett, M. y Fundación Botín (2014). Artes, emociones y creatividad. En Fundación Botín, *Artes y emociones que potencian la creatividad. Informe Fundación Botín* (p. 6 – 26). Santander: Fundación Botín.



Kokkonen, M. (2014). Danza. En Fundación Botín, *Artes y emociones que potencian la creatividad. Informe Fundación Botín* (p. 122 – 143). Santander: Fundación Botín.

Khalil, A. K.; Mincev, V.; McLoughlin, G. e Chiba, A. (2013). “Group prhythmic synchrony and attention in children”. *Frontiers in Psychology*, DOI: 10.3389.

Knestaut, M.; Devine, M. A. e Verlezza, B. (2010). It gives me purpose: The use of dance with people experiencing homelessness (pp. 289-301). *Therapeutic Recreation Journal*, 44 (4).

da Mota, G. R.; Neto, O.B.; Faleiros, A. C. G.; Julianetti, A.; da Silva, L.; Lopes, C.R.; de Oliveira, A. e Marocolo, M. J. (2011). Street-dance: Physiological demands and effect of endurance training (pp. 53-57). *Journal of Physical Education and Sports Management*, 2 (5).

Nussbaum, M. (2010). *Sin fines de lucro*. España: Romanyà Valls S. A.

Olvera, A. E. (2008). El Cuerpo del Baile: The kinetic and social fundaments of tango (pp. 63-81). *Body & Society*, 14 (2).

Papatzikis, E. (2014). Música. En Fundación Botín, *Artes y emociones que potencian la creatividad. Informe Fundación Botín* (p. 26 – 35). Santander: Fundación Botín.

Pinniger, R.; Thorsteinsson, E. B.; Brown, R. F. e McKinley, P. (2013). Tango dance can reduce distress and insomnia in people with self-referred affective symptoms. *American Journal of Dance Therapy*, doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10465-012-9141-y>

Quiroga Murcia, C.; Kreutz, G.; Clift, S. e Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being (pp. 149-163). *Arts & Health*, 2 (2).

Santos, A. (2014). Cine. En Fundación Botín, *Artes y emociones que potencian la creatividad. Informe Fundación Botín* (p. 26 – 35). Santander: Fundación Botín.

Tarrant, M.; North, A. C. e Hargreaves, D. J. (2002). Youth identity and music. En: MacDonald, R. A. R.; Hargreaves, D.J. e Miells, D. (eds.). *Musical Identitites* (p. 134-150). Oxford: Oxford University Press.



<https://musicoresblog.wordpress.com/>

Stevens, C.; Malloch, S.; McKehnie, S. e Steven, N (2003). Choreographic cognition. The time-course and phenomenology of creating a dance (pp. 297-326). *Pragmatics & Cognition*, 11 (2).