

Artes y bienestar psicológico: Las artes como intervenciones positivas

Artes e bem-estar psicológico: As artes como intervenções positivas

Arts and well-being: The arts as positive interventions

Andrea Giraldez-Hayes

Instituição: University of East London

E-mail: andregiraldez7@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4374-5200>

RESUMEN:

La relación entre artes y bienestar ha sido reconocida en numerosos estudios, incluyendo aquellos realizados en ámbitos de la salud, la terapia o de la educación. Desde la música a las artes visuales, pasando por el cine o la fotografía, las artes han sido y son recursos de primer orden no solo para la curación, sino sobre todo para la prevención y la promoción de la salud y del bienestar psicológico. En este artículo, partiendo del reconocimiento del valor terapéutico de las artes, identificamos sus conexiones con los cinco elementos del modelo teórico de bienestar propuesto por Martin Seligman (PERMA) y, así, sugerimos que las artes deban ser reconocidas como intervenciones positivas bajo el amplio paraguas de la Psicología Positiva.

Palabras claves: *Psicología Positiva. Artes. Intervenciones positivas. Bienestar psicológico. Terapia*

RESUMO:

A relação entre artes e bem-estar tem sido reconhecida em inúmeros estudos, incluindo aqueles realizados em âmbitos da saúde, da terapia e da educação. Da música às artes visuais, passando pelo cinema e pela fotografia, as artes foram e são recursos de primeira ordem não apenas para a cura, mas sobretudo para a prevenção e para a promoção da saúde e do bem-estar psicológico. Neste artigo, a partir do reconhecimento do valor terapêutico das artes, identificamos suas conexões com os cinco elementos do modelo

teórico de bem-estar desenvolvido por Martin Seligman (o PERMA) e, assim, sugerimos que as artes devam ser reconhecidas como intervenções positivas sob o amplo panorama da Psicologia Positiva.

Palavras-chave: *Psicologia Positiva. Artes. Intervenções positivas. Bem-estar psicológico. Terapia..*

ABSTRACT:

The relation between arts and wellbeing has been recognized in different research studies, including those undertaken in the fields of health, therapy and education. From music to visual arts, through cinema and photography, arts have been, and are, essential tools not only for healing, but above all, to health and psychological wellbeing prevention and promotion. In this paper, considering the therapeutic value of arts, we identify its connections with the five elements included in Seligman's theoretical model of wellbeing, PERMA. We suggest that arts should be recognized as positive interventions under the broad umbrella of Positive Psychology.

Keywords: *Positive Psychology. Arts. Positive interventions. Psychological well-being. Therapy.*

Artigo recebido em: 18/05/2020

Artigo aprovado em: 22/09/2020

¿Prevenir o curar?

El poder terapéutico de las artes ha sido reconocido durante siglos y, más recientemente, ha sido objeto de numerosas investigaciones que sugieren los beneficios del Arteterapia, la Musicoterapia, la Danzaterapia, el Teatroterapia y otras especialidades en la evolución de pacientes con distintas patologías dentro del amplio espectro de trastornos físicos y mentales. Las terapias artísticas (término utilizado en este artículo para integrar las modalidades antes mencionadas) han contribuido a una mejora significativa en pacientes con cáncer (CASPI; WEIHS, 2019), con enfermedades cardiovasculares (SELLE; SILVERMAN, 2019), con depresión (BLOMDAHL *et al.*, 2013; GUSSAK, 2007), con ansiedad (CHAMBALA, 2008; CHLAN, 1998), con estrés postraumático (DIETERICH-HARTWELL, 2017; LANDY, 2010) y con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad – TDAH (ACEBES-DE PABLO; GIRALDEZ-HAYES, 2019). El valor curativo de las artes también ha sido reconocido recientemente como parte de una ambiciosa iniciativa del gobierno del Reino Unido según la cual, a partir del año 2023, los médicos de familia podrán prescribir la práctica artística como “remedio” para una amplia variedad de afecciones, que van desde la demencia, la psicosis o el autismo (THE ARTS, 2018) a problemas mentales derivados, entre otros factores, de la soledad (HM GOVERNMENT, 2018).

Sin embargo, el potencial de las artes no se limita a su valor terapéutico, sino que se asocia también a la prevención de la salud y, en general, a la promoción del bienestar psicológico y a una mejor calidad de vida. Es por ello que, en las últimas décadas, la conexión entre artes, salud y bienestar ha conseguido un reconocimiento cada vez mayor entre la comunidad científica, trabajando codo a codo con artistas y agentes culturales en distintos proyectos de investigación. La mayoría de estos estudios consideran el concepto de salud desde una perspectiva amplia, tal como la sugerida hace ya más de setenta años, en 1946, por la OMS: “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (OMS, 2014, p. 1).

Entre las investigaciones y propuestas interdisciplinarias, cabe mencionar el *Marco para las artes, la salud y el bienestar* (ARTS COUNCIL ENGLAND, 2007), que, como fruto del trabajo conjunto entre el Departamento de Salud y el Consejo de las Artes del Reino Unido, ofrece propuestas concretas en las que las actividades basadas en las artes tienen como objetivo mejorar la salud individual y de la

comunidad y ofertar cuidados sanitarios. En el mismo documento se habla de la multiplicación de opciones para los pacientes, las oportunidades para los artistas a través del trabajo colaborativo, la posibilidad de humanizar los tratamientos y también del uso de la creatividad y de enfoques creativos para favorecer el desarrollo profesional del personal sanitario. El informe menciona, asimismo, la creciente base científica que sugiere la efectividad de las intervenciones artísticas en el cuidado de la salud y en la promoción del bienestar y propone trabajar en cinco ámbitos prioritarios: comunidades saludables; creación de ambientes saludables; niños y jóvenes; desarrollo de los trabajadores; y apoyo y desarrollo de recursos.

Un segundo informe del Reino Unido, más reciente e igualmente importante, es el titulado *Salud Creativa: artes para la salud y el bienestar* (APPGAHW, 2017), en el que se reconoce que las artes pueden ayudarnos a mantener la salud, acelerar la recuperación de pacientes y posibilitar una mejor calidad de vida; que pueden contribuir en ámbitos como el envejecimiento, las enfermedades crónicas, la soledad, la salud mental y, al mismo tiempo, pueden ahorrar dinero en los servicios de salud y los servicios sociales.

Estos y otros muchos informes disipan cualquier duda acerca del poder curativo de las artes y su valor en la prevención y en la promoción de la salud mental y del bienestar psicológico, ámbito sobre el que centraremos la atención en este artículo, que buscará investigar cómo las artes pueden ayudar a las personas y las comunidades a florecer.

Psicología Positiva e intervenciones para florecer

La Psicología Positiva es un ámbito relativamente nuevo dentro del campo de la Psicología, y su inicio suele asociarse al discurso pronunciado por Martin Seligman con motivo de su nombramiento, en 1998, como presidente de la Asociación Americana de Psicología. Ha sido definida como el “estudio de las condiciones y procesos que contribuyen al bienestar y al funcionamiento óptimo de personas, grupos o instituciones” (GABLE; HAIDT, 2005). Ya el bienestar, según Seligman, se mide considerando cómo las personas y las comunidades pueden florecer (SELIGMAN, 2011).

Con el paso del tiempo, la Psicología Positiva se ha convertido en un término paraguas que cubre un amplio abanico de temas relacionados con el funcionamiento humano óptimo, es decir, con el desarrollo del potencial de cada persona. Algunas investigaciones recientes nos hablan de más de

370 temas dentro de ese concepto (RUSK; WATERS, 2013), entre los que se cuentan el bienestar, la creatividad, el coraje, la felicidad, el optimismo, las fortalezas del carácter, la bondad, el optimismo, la resiliencia y el propósito de nuestras vidas, por mencionar unos pocos. Pero no solo los temas se multiplican. Según se realizan más investigaciones, el número de intervenciones consideradas como positivas parece aumentar día a día. Se trata de intervenciones que, como ha quedado demostrado en algunos trabajos, ayudan a las personas y las comunidades a florecer, es decir, están destinadas a mejorar el bienestar psicológico de las personas, potenciando sentimientos, pensamientos o conductas positivas, en contraposición a intervenciones destinadas a reducir síntomas, problemas o desórdenes (SIN; LYUBOMIRSKY, 2009).

Para que una intervención sea considerada como una intervención de psicología positiva, necesita ser objeto de una investigación y, según Biswas-Diener (2013), debe tanto contar un cuerpo de trabajos que soporte su fiabilidad, cuanto conectar con dos o más constructos de la Psicología Positiva y estar científicamente probada o basada en evidencias científicas.

Hace ya más de quince años, Duckworth, Seen y Seligman (2005) afirmaron que existían al menos 100 intervenciones de Psicología Positiva y, desde entonces, el número no ha dejado de aumentar. Una mirada a aquellas incluidas actualmente en distintas publicaciones nos permite advertir un amplio abanico de opciones, que van desde la meditación o el yoga al humor o la creatividad. Sin embargo, y a pesar de que las artes son claramente intervenciones positivas, estas no fueron consideradas como tales hasta la publicación de un artículo titulado "Positive Art: artistic expression and appreciation as an exemplary vehicle for flourishing" (LOMAS, 2016), en el que se reconoce que el potencial de las artes no ha sido considerado de forma sistemática en el ámbito de la Psicología Positiva, a pesar de su inmensa aptitud para ayudar a las personas y las comunidades a florecer. En ese artículo, Lomas sugiere la creación de un campo definido como "arte positivo" que integre nuevas investigaciones y el incremento de teorías que se ocupen del valor de las artes en el desarrollo del bienestar. El término "intervenciones artísticas positivas" también ha sido utilizado por Darewych y Bowers (2018) desde la perspectiva del Arteterapia.

Florecer a través de las artes: el modelo PERMA

Muchas investigaciones previas se han ocupado del potencial de las artes para mejorar el bienestar psicológico de las personas, entre ellas, una revisión sistemática realizada por Leckey (2011). Sin embargo, son menos numerosos los trabajos que han considerado el arte, en sí mismo, como una intervención de Psicología Positiva. Cierto es que algunos profesionales de este campo han recomendado a determinadas personas el uso de actividades artísticas – más específicamente la fotografía – para incrementar las emociones positivas (KURTZ; LYUBOMIRSKY, 2013) o para encontrar el propósito de la vida (STEGER *et al.*, 2013).

En la primera intervención (KURTZ; LYUBOMIRSKY, 2013), se pide a los estudiantes que utilicen una cámara para ayudarles a identificar y a capturar cosas que son positivas o significativas para ellos. Posteriormente, ellos son invitados a participar en debates en el aula relacionados con temas tales como el aprecio, el disfrute, la felicidad y los mecanismos que pueden hacer esta actividad más efectiva. En la segunda, Steger y sus colaboradores (2013) piden a 86 participantes, todos ellos estudiantes de un curso de Psicología, que utilicen una cámara digital para realizar 12 fotografías de las cosas que hacen que su vida cobre sentido. Se les informa que pueden fotografiar objetos simbólicos (por ejemplo, souvenirs, fotos de otras fotografías, etc.), ya que eso les da la posibilidad de describir la imagen y el significado que tiene para ellos.

Más allá de estas y otras intervenciones, algunos trabajos han observado el valor de las artes utilizando como base una de las últimas teorías del bienestar de Seligman (2011) y el modelo creado por ella, el PERMA. Se trata de una matriz conformada por cinco elementos que, según Seligman, son los que nos ayudan a florecer, son ellos las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, el propósito y los logros.. Entre esos trabajos, Ascenso, Perkins y Williamon (2018) observan el bienestar psicológico de los músicos profesionales y sugieren que ellos, en comparación con la población general, obtuvieron resultados más altos en emociones positivas, relaciones y propósito. Asimismo, Lee, Krause y Davidson (2017) sugieren que los gobiernos deberían invertir más en actividades musicales en las escuelas tras analizar 17 estudios de caso en los que se hace evidente que dichas actividades contribuyen al desarrollo de los cinco elementos del PERMA en los estudiantes y, por tanto, les ayuda a florecer.

Para quienes hemos dedicado años de nuestras vidas a la práctica artística y a la educación *en y a través* de las artes, no cabe ninguna duda de que el contacto con ellas, a cualquier edad y en cualquier contexto, tiene un impacto decisivo en los cinco componentes del modelo PERMA, tanto a nivel individual como colectivo. A modo de ilustración, invitamos al lector a pensar con nosotros en cada uno de ellos, y para eso ofrecemos algunos ejemplos.

Emociones positivas

Las emociones positivas constituyen el primer elemento del modelo PERMA. Como un factor clave del bienestar, son muchas las investigaciones que demuestran que experimentar emociones positivas tales como gratitud, compasión, alegría, empatía o disfrute incrementa nuestras sensaciones benéficas (SELIGMAN, 2011). Las artes ofrecen múltiples opciones para conectarnos con emociones positivas, tanto cuando tenemos la oportunidad de practicarlas e intervenir como creadores o intérpretes como cuando nos conectamos con ellas como público. Así, por ejemplo, en el ámbito de la Psicología de la Música, numerosas investigaciones nos hablan del poder de la música para evocar emociones (SWAMINATHAN; SCHELLENBERG, 2015) al tiempo que otros estudios sugieren cómo la apreciación estética en ámbitos tan diversos como los museos, las galerías, los cines, los teatros afecta nuestros estados cognitivos y emocionales (MASTANDREA; FAGIOLI; BIASI, 2019).

Compromiso

El segundo elemento del modelo PERMA es el compromiso, un concepto que requiere cierta explicación, ya que el término inglés *'engagement'* tiene una difícil traducción al castellano. El compromiso se refiere a aquellos estados de concentración en profundidad, definidos como "fluir" por Csikszentmihalyi (2017), en los que podemos perder la noción del tiempo en el que realizamos una actividad, prestándole nuestra atención plena. Partiendo de esa acepción, Csikszentmihalyi entrevistó a atletas, músicos y artistas porque quería conocer cuándo experimentaban los mejores niveles de desempeño. También estaba interesado en enterarse de cómo se sentían durante estas experiencias. El investigador utilizó el término "fluir", o "estar en estado de fluir", porque observó que muchas de las personas que entrevistaba describían sus estados óptimos de desempeño en momentos en los que su trabajo simplemente fluía, sin realizar, aparentemente, demasiados esfuerzos.

El lector quizá pueda comprender este concepto pensando por un instante en cómo el tiempo parece evaporarse cuando está dedicándolo a un *hobby*, a su deporte preferido o, volviendo al tema de este artículo, a la práctica o a la apreciación artística. Es posible pensar, por ejemplo, en un bailarín mientras realiza con precisión y armonía una serie de movimientos complejos, que a los ojos de quien observa parecen sencillos, al tiempo que él mismo se siente como flotando; o en un actor que se mete tanto en la piel de su personaje que, por un momento, parece estar desconectado de su propia vida; o aún en tantas y tantas personas que pueden pasar horas pintando, haciendo fotografías, practicando un instrumento musical o bailando sin encontrar motivo para distraerse. Todos ellos fluyen en una “experiencia óptima”, en la que no solo el aburrimiento o la ansiedad se diluyen, sino que, al experimentarlo, se puede conseguir poner orden en el caos que podría existir en sus mentes. Todos ellos prueban algún grado de disfrute, y seguramente no solo recordarán la experiencia como algo placentero, sino que también encontrarán en ella el estímulo necesario para hacer frente a nuevos desafíos, en un continuo que les permite florecer.

Las artes tienen, por tanto, el poder de dejarnos “fluir” cuando las practicamos o accedemos a ellas como espectadores. Asimismo, el aprender o el acercarse a algún tipo de práctica artística ofrece también la posibilidad de ayudar a más personas a desarrollar este elemento esencial de su bienestar. Numerosas experiencias de educación artística formal y no formal dan cuenta de cómo, especialmente entre los colectivos más vulnerables, las artes se convierten en una actividad que absorbe la mayor parte del tiempo (un tiempo que, de otro modo, podría ser improductivo o incluso nocivo). Todos necesitamos encontrar algo que nos apasione, encontrar nuestro elemento, como dirían Robinson y Aronica (2010), y las artes se convierten en ese elemento, temporal o permanente, no solo para niños y jóvenes, sino también para adultos que, tras años de intenso trabajo, retoman sus pinceles o vuelven a entusiasmarse con el piano. Y eso por no contar el tiempo que dedican a la lectura, al cine, a escuchar música o a realizar otras tantas actividades como “consumidores” de cultura.

Relaciones personales

El tercer elemento del modelo PERMA es el de las relaciones personales, y parte de la base de que cuando las personas pueden construir y mantener relaciones personales positivas, eso aumenta su bienestar (SELIGMAN, 2011). La mayor parte de las experiencias artísticas, y especialmente aquellas vinculadas a las artes escénicas, posibilitan y refuerzan el sentido de pertenencia y la construcción de relaciones personales significativas. Bailar, cantar, tocar o actuar con otras personas ofrece, sin duda, un espacio privilegiado para las construcciones interpersonales. Teniéndolo en cuenta, son casi infinitos los proyectos artísticos que tienen lugar en contextos no formales que buscan contribuir con el bienestar psicológico de las personas y, de manera especial, con el fortalecimiento de relaciones personales.

Algunas investigaciones dan cuenta de ello, entre ellas, *Comunidad de Voces (Community of Voices)*, un estudio realizado entre 2012 y 2018 con el objetivo de observar si el canto comunitario podía promover la salud y el bienestar entre adultos mayores pertenecientes a una amplia diversidad de contextos culturales. El programa analizado comprendía ensayos semanales durante 12 meses. Los encuentros tenían lugar en centros de mayores de la ciudad de San Francisco, y los coros eran dirigidos por directores profesionales. Los resultados del estudio (JOHNSON *et al.*, 2020) sugieren que la participación en coros reduce la soledad e incrementa el interés por la vida entre adultos mayores de distintas edades. Resultados similares pueden observarse en estudios relacionados con otras formas de expresión artística utilizadas en proyectos con adultos mayores, entre ellos, los presentados por la Mental Health Foundation (2011), que analizó proyectos relacionados con la música, el canto, el teatro, las artes visuales, la danza, los cuentacuentos y las formas mixtas. Los resultados de esta revisión bibliográfica muestran que existe una creciente base de evidencia que revela el impacto positivo que la participación en actividades artísticas puede tener en la salud y el bienestar psicológico de los mayores.

Propósito y significado

Propósito y significado integran el cuarto elemento del modelo PERMA. Según Seligman (2011), ambos se relacionan con el sentido de nuestra vida en nuestro paso por el mundo. Este elemento se refiere a la búsqueda de pertenencia a algo más grande o superior a uno mismo. Comporta la

idea de trascendencia y, en cierto sentido, la noción de que a cada objetivo alcanzado, o cada propósito logrado, subyace un significado. De alguna manera, todos necesitamos dar sentido a nuestras vidas para lograr un estado de bienestar psicológico. Podríamos poner muchos ejemplos en esta categoría, pero mientras escribo este artículo, recuerdo el testimonio de uno de los jóvenes participantes del proyecto paraguayo *Sonidos de la Tierra*, liderado por el maestro Luis Szarán. Su declaración no solo nos muestra cómo dicho proyecto da propósito y sentido a su vida, sino que también se vincula con otros elementos del modelo que nos ocupa:

A los 12 años, me dejé llevar por mis amigos del barrio, consumiendo alcohol y tabaco, y siendo parte de una barra brava. Si seguía así, me iba a perder como otros jóvenes. Ocupé mi tiempo en el arte por recomendación del psicólogo, y descubrí que la música me abrió la mente y sentí que me calmaba el alma. Ahora a mis 17 años soy profesor de guitarra popular y guitarra clásica, y con el cello soy miembro de la Orquesta Maestro Cecilio Valiente de Yaguarón. También soy miembro del equipo impulsor que sostiene el funcionamiento de la escuela de música de mi comunidad, porque creo que la música ayuda a transformar historias. Miguel Troche, cellista de Yaguarón, Paraguarí. (TIERRANUESTRA, s.f.).

Logro

Dentro de las definiciones del modelo PERMA, el logro (del inglés *'accomplishment'*; *'achievement'*) se entiende como una manera de reflexionar sobre los intentos de hacer algo y el grado en el cual dichos intentos nos proporcionan un sentimiento de logro. Dicho sentimiento forma parte sustancial del quehacer artístico. Desde los primeros pasos en cualquier disciplina artística, la práctica nos permite desarrollar habilidades hasta llegar a un cierto grado de dominio o, en las artes escénicas, nos permite ensayar hasta el momento del concierto. En este sentido, es importante recordar que, cuando hablamos de logro, no nos referimos solo al resultado final, sino a cada uno de los pasos que damos hasta conseguirlo. Así, según nos recuerdan Hefferon y Boniwell (2014), será el progreso hacia la meta, y no necesariamente su consecución, lo que genera bienestar.

Reflexión final

Aunque es posible considerar por separado los elementos que conforman el modelo PERMA y, como se ha hecho en numerosas investigaciones, medir sus efectos, existe una estrecha relación entre ellos, y será el conjunto de los cinco lo que facilita el bienestar. Como hemos visto en este artí-

culo, las artes tienen el potencial de ser utilizadas como una intervención positiva que, sin duda, promoverá el desarrollo y el contacto con experiencias en las cinco áreas que conforman el modelo.

Las artes han ocupado y ocupan un lugar especial en nuestras vidas. Literalmente desde el nacimiento a la muerte, hay alguna forma de expresión artística que acompaña nuestra existencia. Los niños socializan mediante canciones, juegos, bailes y otras formas sensibles. Según crecen, en la escuela y fuera de ella se relacionan con la literatura, la música, las artes visuales, el teatro, el cine, entre otros. Los adultos continúan participando en actividades de esa naturaleza y, como hemos mencionado anteriormente, lo hacen hasta edades muy avanzadas, dados los inmensos beneficios de las artes en la vejez. Tal participación nos conecta con emociones positivas, con actividades significativas y con la posibilidad de relacionarnos con otros seres humanos.

Sin embargo, el público y los políticos parecen devaluar lo artístico. De hecho, en los últimos años hemos visto como educadores, padres y legisladores ponen un énfasis desmedido en la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM), ignorando, por otra parte, el valor del arte en la vida de las personas; relegándola a un lugar ornamental. Quizá sea el momento de recordar que, si ellos no son capaces de reconocer su valor utilitario, al menos deberían reconocer el valor humano y su papel insustituible en el desarrollo del bienestar psicológico de las personas. El debate va a continuar, y a pesar de contar con numerosos estudios que demuestran la gran importancia de las artes, necesitamos aún más investigaciones empíricas que nos permitan afirmar, también apoyándonos en la evidencia, que ellas son una intervención positiva.

REFERENCIAS

- ACEBES-DE PABLO, Alberto; GIRALDEZ-HAYES, Andrea. El papel de la Musicoterapia y las terapias alternativas en el tratamiento del TDAH: un estudio exploratorio. **Medicina Naturista**, Zaragoza, v. 13 n. 1, p. 15-20, 2019. Disponible en: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761080>>. Acceso el: 20 out. 2020.
- APPGAHW – ALL-PARTY PARLIAMENTARY GROUP ON ARTS, HEALTH AND WELLBEING. *Creative Health: The arts for health and wellbeing*. 2 ed. London: APPG, 2017. Disponible en: <<https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/>>. Acceso el: 20 out. 2020.
- ARTS COUNCIL ENGLAND. **The arts, health and wellbeing**. LONDRES: Arts Council England; SPY Design & Publishing, 2007. Disponible en: <<http://www.welllondon.org.uk/files/963/culture-tradition/2.%20The%20Arts,%20Health%20and%20Wellbeing.pdf>>. Acceso el: 20 out. 2020.
- ASCENSO, Sara; PERKINS, Rosie; WILLIAMON, Aaron. Resounding meaning: a PERMA wellbeing profile of classical musicians. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 9, art. 1985, p. 1-14, nov. 2018. Disponible en: <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01895>>. Acceso el: 20 out. 2020.
- BLOMDAHL, Christina; GUNNARSSON, Birgitta; GUREGARD, Suzanne *et al.* A realist review of art therapy for clients with depression. **The Arts in Psychotherapy**, Amsterdam, v. 40, n. 3, p. 322-330, jul. 2013. Disponible en: <<https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.009>>. Acceso el: 20 out. 2020.
- CASPI, Opher; WEIHS, Karen *et al.* The role of emotional processing in art therapy (REPAT) for breast cancer patients. **Journal of Psychosocial Oncology**, Abingdon, v. 37, n. 5, p. 586-598, sep.-oct. 2019. <<https://doi.org/10.1080/07347332.2019.1590491>>. Acceso el: 20 out. 2020.
- CHAMBALA, Amanda. Anxiety and art therapy: treatment in the public eye. **Art Therapy**, Abingdon, v. 25, n. 4, p. 187-189, 2008. Disponible en: <<https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129540>>. Acceso el: 20 out. 2020.
- CHLAN, Linda. Effectiveness of a music therapy intervention on relaxation and anxiety for patients receiving ventilatory assistance. **Heart & Lung**, Amsterdam, v. 27, n. 3, p. 169-176, 1998. Disponible en: <[https://doi.org/10.1016/S0147-9563\(98\)90004-8](https://doi.org/10.1016/S0147-9563(98)90004-8)>. Acceso el: 20 out. 2020.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Aprender a fluir*. Traducción de Alfonso Colodrón Gómez. Barcelona: Editorial Kairós, 2017.
- DAREWYCH, Olena Helen; BOWERS, Nancy Riedel. Positive arts interventions: creative clinical tools promoting wellbeing. **International Journal of Art Therapy**, Abingdon, v. 23, n. 2, p. 62-69, 2018. Disponible en: <<https://doi.org/10.1080/17454832.2017.1378241>>. Acceso el: 20 out. 2020.
- DIETERICH-HARTWELL, Rebekka. Dance/movement therapy in the treatment of post-traumatic stress: a reference model. **The Arts in Psychotherapy**, Amsterdam, v. 54, p. 38-46, 2017. Disponible en: <<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.010>>. Acceso el: 20 out. 2020.

GABLE, Shelly L.; HAIDT, Jonathan. What (and why) is positive psychology. **Review of General Psychology, Thousand Oaks**, v. 9, p. 103-110, 2005. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>>. Acesso em: 20 out. 2020.

GUSSAK, David. The effectiveness of art therapy in reducing depression in prisons populations. **International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology**, Thousand Oaks, v. 51, n. 4, p. 444-460, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/0306624X06294137>>. Acesso em: 20 out. 2020.

HEFFERON, Kate. & BONIWELL, Ilona. **Positive psychology: Theory, research and applications**. London: OUP, 2014.

HM GOVERNMENT. **A connected society: a strategy for tackling loneliness**. Londres: HM Government; Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2018. Disponível em: <https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/750909/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update.pdf>. Acesso em: 20 out. 2020.

JOHNSON, Julene *et al.* A community choir intervention to promote well-being among diverse older adults: results from the Community of Voices Trial. **The Journals of Gerontology – Series B**, Oxford, v. 75, n. 3, p. 549-559, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/geronb/gby132>>. Acesso em: 20 out. 2020.

KURTZ, Jaime; LYUBOMIRSKY, Sonja. Happiness promotion: using mindful photography to increase positive emotion and appreciation. *In*: FROH, Jeffrey; PARKS, Acacia (Eds.). **Activities for teaching positive psychology: a guide for instructors**. Washington: American Psychological Association, 2013. p. 133-136.

LANDY, Robert. Drama as a means of preventing post-traumatic stress following trauma within a community. **Journal of Applied Arts and Health**, Bristol, v. 1, n. 1, p. 7-18, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1386/jaah.1.1.7/1>>. Acesso em: 20 out. 2020.

LECKEY, J. The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature. **Psychiatric and Mental Health Nursing**, Hoboken, v. 18, n. 6, p. 501-509, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2011.01693.x>>. Acesso em: 20 out. 2020.

LEE, Juyoung; KRAUSE, Amanda; DAVIDSON, Jane. The PERMA well-being model and music facilitation practice: preliminary documentation for well-being through music provision in Australian schools. **Research Studies in Music Education**, Thousand Oaks, v. 39, n. 1, p. 73-89, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/1321103X17703131>>. Acesso em: 20 out. 2020.

LOMAS, Tim. Positive art: artistic expression and appreciation as an exemplary vehicle for flourishing. **Review of General Psychology**, Thousand Oaks, v. 20, n. 2, p. 171-182, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/gpr0000073>>. Acesso em: 20 out. 2020.

MASTANDREA, Stefano.; FAGIOLI, Sabrina; BIASI, Valeria. Art and psychological well-being: linking the brain to the aesthetic emotion. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 10, art. 739, p. 1-7, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00739>>. Acesso em: 20 out. 2020.

MENTAL HEALTH FOUNDATION. An evidence review of the impact of participatory arts on older people. Londres: The Baring Foundation; Mental Health Foundation, 2011. Disponível em:

<<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/evidence-review-participatory-arts.pdf>>. Acceso el: 20 out. 2020.

OMS. **Documentos básicos** – con las modificaciones adoptadas hasta el 31 de diciembre de 2014. 48 ed. Ginebra: OMS, 2014. Disponible en: <<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf#page=7>>. Acceso el: 20 out. 2020.

ROBINSON, Ken, ARONICA, Lou. *El elemento*. Traducción de Mercedes Vaquero. Buenos Aires: Grijalbo, 2010.

RUSK, Reuben; WATERS, Lea. Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. **The Journal of Positive Psychology**, Abingdon, v. 8, n. 3, p. 207-221, 2013. Disponible en: <<https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777766>>. Acceso el: 20 out. 2020.

SELIGMAN, Martin E. P. **Flourish**: a new understanding of happiness and wellbeing – and how to achieve them. London: Nicholas Brealey Publishing, 2011.

SELLE, Eric; SILVERMAN, Michael. Cardiovascular patients' perceptions of music therapy in the form of patient-preferred live music: exploring service user experiences. **Nordic Journal of Music Therapy**, Abingdon, v. 29, n. 1, p. 57-74, 2019. Disponible en: <<https://doi.org/10.1080/08098131.2019.1663245>>. Acceso el: 20 out. 2020.

STEGER, Michael; SHIM, Yerin; RUSH, Brenna; BRUESKE, Libby; SHIN, Joo Yeon; MERRIMAN, Leslie. The mind's eye: a photographic method for understanding meaning in people's lives. **The Journal of Positive Psychology**, Abingdon, v. 8, n. 6, p. 530-542, 2013. Disponible en: <<https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830760>>. Acceso el: 20 out. 2020.

SIN, Nancy; LYUBOMIRSKY, Sonja. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. **Journal of Clinical Psychology**, Hoboken, v. 65, n. 5, p. 467-487, 2009. Disponible en: <<https://doi.org/10.1002/jclp.20593>>. Acceso el: 20 out. 2020.

SWAMINATHAN, Swathi; SCHELLENBERG, Glenn. Current emotion research in music psychology. **Emotion Review**, Thousand Oaks, v. 7, n. 3, p. 189-197, 2015. Disponible en: <<https://doi.org/10.1177/1754073914558282>>. Acceso el: 20 out. 2020.

TIERRANUESTRA. **Sonidos de la tierra**. Disponible en: <<https://www.sonidosdelatierra.org.py/nosotros.php>>. Acceso el: 20 out. 2020.

THE ARTS are an 'indispensable tool' in helping the NHS, Matt Hancock tells The King's Fund. **College of Medicine and Integrated Health**, UK, 6 nov. 2018. Disponible en: <<https://collegeofmedicine.org.uk/the-arts-are-an-indispensable-tool-in-helping-the-nhs-matt-hancock-tells-the-kings-fund/>>. Acceso el: 20 out. 2020.