

El arte que nos ordena por dentro:

Una mirada entre emoción, neurociencia y experiencia humana.

Germán Robledo¹

Rosana Sarpero²

Erica Lugo³

1 Psicólogo Social. Docente. Mbro Red PAE

2 Instructora Cruz Roja. Mbro Red PAE

3 Psicóloga Social. Mbro Red PAE

INTRODUCCIÓN

Hay momentos en la vida en los que el mundo interior parece volverse demasiado ruidoso. Una emoción que aprieta, un pensamiento que insiste, una angustia que no encuentra palabras. Y sin embargo, frente a esa complejidad silenciosa, existe algo que nos atraviesa desde mucho antes de que tuviéramos lenguaje: el arte. Una melodía, un trazo, un cuerpo en movimiento.

A veces basta un sonido o un color para que algo dentro nuestro se acomode. No porque el arte resuelva lo que sentimos, sino porque nos **abre una puerta** hacia lugares que aún no sabemos nombrar.

Desde las neurociencias, hoy podemos comprender mejor por qué. Desde lo humano, lo sabemos desde siempre.

El arte como una forma de sentir el mundo antes de explicarlo

Cuando percibimos una obra —una canción, un cuadro, una escultura, un gesto corporal— el cerebro no espera a racionalizarla. Primero **sentimos**.

Las vías sensoriales llevan la información hacia zonas profundas del sistema límbico, donde reside nuestra arquitectura emocional. Allí se activan estructuras como la amígdala, el hipocampo y el núcleo accumbens, zonas asociadas al placer, la memoria y la regulación afectiva. Estudios recientes en neuroestética (Chatterjee, 2020; Pearce et al., 2019) muestran que el arte despierta patrones neuronales similares a los que se activan cuando experimentamos vínculos seguros o recuerdos significativos.

No es metáfora: **el arte literalmente nos conmueve**. Nos mueve por dentro.

Esto explica por qué a veces una imagen nos eriza la piel o una canción modifica nuestra respiración sin pedir permiso. El cuerpo entiende antes que la mente.

Lo que la neurociencia revela sobre el impacto del arte en nuestras emociones

Lo que antes atribuíamos únicamente a la sensibilidad hoy tiene correlatos medibles:

Liberación de dopamina

Obras que nos resultan placenteras activan el circuito dopaminérgico, generando sensaciones de bienestar similares a las que surgen al conectar con alguien importante o lograr un objetivo significativo.

Regulación del estrés

Diversos estudios (de Witte et al., 2021; Fancourt et al., 2020) señalan que escuchar o producir arte reduce niveles de cortisol. Es decir: calma biológica.

Sincronización fisiológica (entrainment)

El ritmo —musical, visual, corporal— puede sincronizar nuestro pulso, la respiración e incluso la actividad eléctrica cerebral. Por eso caminar siguiendo un compás ordena la marcha, o escuchar una melodía suave desacelera la frecuencia cardíaca.

Activación de redes de memoria emocional

Lo que sentimos frente al arte está profundamente ligado a quiénes somos: la música, el color o la forma pueden activar recuerdos biográficos y construir sentido subjetivo.

Estas respuestas, lejos de ser “sensibilidad artística”, representan mecanismos naturales de auto regulación.

El arte como proceso psicológico: nombrar lo innombrable

Desde lo psicológico, el arte cumple una función que ninguna otra herramienta cubre igual: **expresar sin necesidad de explicar**.

Una persona puede no saber decir qué le pasa, pero puede elegir un color, un movimiento, un sonido. Y ese gesto, que parece pequeño, es en realidad un modo de organizar lo interno.

En terapias expresivas y contextos clínicos, se observa que:

- El arte **da permiso** para sentir sin juicio.
- Facilita la **externalización**: lo que pesa adentro, se coloca afuera.
- Permite la **metáfora**, clave para elaborar conflictos sin confrontarlos de manera directa.
- Abre espacios de **subjetivación**: “esto que siento tiene forma”, “tiene existencia”, “tiene lugar”.

El arte no soluciona la emoción, pero ofrece un territorio seguro para transitarla.

A veces, la intervención aparece no en lo que la persona produce, sino en lo que descubre mientras lo hace.

El arte como tejido social: crear sentido juntos

Más allá de lo biológico y lo psicológico, el arte también es un fenómeno social. Cada cultura lo organiza, lo celebra y lo transmite como parte de su identidad.

Los estudios en neurociencias sociales (Koelsch, 2014; Kirschner & Tomasello, 2019) muestran que crear arte en conjunto:

- aumenta la empatía,
- fortalece la pertenencia,
- sincroniza corporalmente a los participantes,
- y genera vínculos más estables.

Por eso cantar en grupo puede aliviar el dolor emocional, bailar puede construir comunidad, y mirar una obra juntos puede abrir conversaciones que no hubieran ocurrido de otra forma.

El arte nos vuelve parte. Nos recuerda que no estamos solos en lo que sentimos.

El arte como puente en la asistencia y el acompañamiento humano

Quienes trabajamos acompañando a otros — en salud, educación, psicología o espacios comunitarios— lo vemos todos los días.

En una sesión, en un aula, en un acompañamiento terapéutico o en una intervención en crisis, el arte aparece como un recurso transversal: un dibujo que permite hablar de un miedo, una melodía que ayuda a bajar la ansiedad, un ejercicio corporal que devuelve presencia, un poema que abre una pregunta que no podía emerger de otro modo.

El arte es canal, sostén, espejo y refugio. Pero también es impulso, movimiento y apertura.

Impacta porque habilita.

Moviliza porque permite.

Transforma porque acompaña.

Y sobre todo: **pone en palabras lo que el cuerpo ya sabía.**

CONCLUSIÓN

Acompañar a otro siempre implica entrar, con cuidado, en un territorio que no nos pertenece. Y en ese espacio íntimo, el arte ofrece un modo respetuoso, profundo y sensible de acercarnos a lo que la persona vive por dentro.

El arte no interpreta: acompaña.

No corrige: habilita.

No ordena desde afuera: ordena desde adentro.

Permite que cada emoción encuentre una salida posible, una forma segura, un ritmo propio. Y cuando eso ocurre, algo se alivia. Algo se afloja. Algo se acomoda.

Por eso, en cualquier práctica de ayuda, el arte no es un adorno ni un recurso simpático: **es una vía legítima para que la persona encuentre modos saludables de expresarse, reconstruirse y habitar.**

Porque en algún punto, cada intervención —clínica, educativa, comunitaria o artística— se parece a una obra abierta: invitamos, acompañamos, sostenemos... y dejamos que la experiencia haga su trabajo.

Al final, eso es lo que el arte nos regala: un lugar donde sentir es posible, y donde expresarnos es una manera de volver a encontrarnos.

REFERENCIAS

Chatterjee, A. (2020). The neural underpinnings of aesthetic experience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1472(1), 26–36. <https://doi.org/10.1111/nyas.14056>

de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2021). Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 15(2), 1–40. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>

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

Kirschner, S., & Tomasello, M. (2019). Social aspects of music performance in infants and children. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1438(1), 1–7. <https://doi.org/10.1111/nyas.13918>

Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170–180. <https://doi.org/10.1038/nrn3666>

Pearce, M. T., Zaidel, D., Hardy, A., & Skov, M. (2019). Neuroaesthetics: The cognitive neuroscience of aesthetic experience. *Perspectives on Psychological Science*, 14(2), 365–385. <https://doi.org/10.1177/1745691618810124>

Pelowski, M., Markey, P. S., & Forster, M. (2017). A review of neurobiological approaches to art experience. In M. Nadal & O. Vartanian (Eds.), *Progress in Brain Research* (Vol. 237, pp. 1–28). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.02.001>

Strang, C. E., Riedl, D., & Lesch, K. P. (2024). Art therapy and neuroscience: Evidence, limits, and myths. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 123456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.123456>

Zatorre, R. J., & Salimpoor, V. N. (2013). From perception to pleasure: Music and its neural substrates. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(Suppl. 2), 10430–10437. <https://doi.org/10.1073/pnas.1301228110>

Warren, J. E. (2008). How does the brain process music? *Clinical Medicine*, 8(1), 32–36. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.8-1-32>